

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток»
(ООО «КШП «Подросток»)



Утверждаю:
Генеральный директор
С.Б. Пощов



Согласовано:
Заведующий МДОАУ № 103

Основное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (1-3года)
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы

Составители:

1. Зав. производством – Шлее О.В. *Шлее*
2. Калькулятор – Макогон Н.А. *Макогон*

ООО "КШП "Подросток"

Основное меню рациона питания детей дошкольного возраста (1-3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная жидкая (крупы пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	150	5,55	5,61	27,38	182,25	270*
Завтрак 1	Чай с вареньем (чай, варенье)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	502*
Итого за Завтрак 1		325	7,15	10,32	48,95	317,05	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук, соль, масло растительное)	40	0,65	2,60	3,20	39,00	55*****
Обед	Суп картофельный с крупой(рисом) (картофель, крупа рис, морковь, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	180	1,42	1,97	10,50	65,34	80****
Обед	Котлеты рубленые из птицы (филе куриное, хлеб, масло сливочное, соль, сухари, молоко)	50	9,71	2,29	8,31	92,50	305****
Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	110	4,15	0,50	21,30	106,26	297*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	160	0,39	0,00	21,60	88,00	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
Итого за Обед		570	18,30	7,72	74,93	443,30	
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	150	1,05	0,00	21,75	91,50	516*
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609*
Итого за Полдник		180	3,30	2,94	44,07	216,60	
Ужин	Тефтели рыбные тушеные (филе минтая, хлеб, молоко, мука, масло растительное, соль, сметана)	100	9,80	4,05	11,57	122,42	261****
Ужин	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	100	2,04	3,20	13,62	91,50	321****
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	180	0,10	0,00	13,50	54,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		410	14,22	7,49	53,45	338,42	
Итого за день		1 585,00	43,46	28,57	231,50	1 361,37	

Основное меню рациона питания детей дошкольного возраста (1-3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа манная, соль)	150	4,65	5,58	23,13	161,55	268*
Завтрак 1	Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко)	150	2,83	2,94	19,47	115,44	269**
Итого за Завтрак 1		330	9,00	9,10	59,37	355,06	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь, масло растительное, свекла, соль)	50	0,73	7,54	3,19	83,12	13
Обед	Рассольник ленинградский (картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурцы консервированные, масло растительное, соль)	180	1,51	3,68	11,94	86,94	76****
Обед	Котлеты, биточки, шницели рубленные (мясо говядины, хлеб, сухари панировочные, лук, масло сливочное)	50	7,44	5,61	7,48	110,00	282****
Обед	Капуста тушеная (капуста, масло растительное, морковь, лук, томат-паста, мука, сахар, соль)	110	2,17	4,08	10,44	86,90	132****
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	150	0,38	0,15	17,33	72,00	526*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Обед		570	14,50	21,30	65,13	509,46	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,43	5,10	7,43	92,25	666*****
Полдник	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,31	15,21	73,64	115*****
Итого за Полдник		170	6,92	5,41	22,64	165,89	
Ужин	Запеканка из творога (творог, крупа манная, яйцо, сахар, сметана, сухари панировочные, масло сливочное, молоко цельное)	100	16,00	16,80	15,93	283,33	319*
Ужин	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	490*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
Итого за Ужин		300	18,78	18,01	43,50	416,33	
Итого за день		1 470,00	49,70	53,92	200,74	1 492,74	

Основное меню рациона питания детей дошкольного возраста (1-3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	106*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	150	5,85	7,09	26,85	212,70	273*
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	150	1,13	0,98	13,05	65,25	507*
Итого за Завтрак 1		330	11,04	11,26	50,18	364,65	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Степной" (картофель, морковь, лук, масло растительное, соль)	40	0,72	3,11	5,40	52,31	22***
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (картофель, морковь, лук, масло растительное, макаронные изделия, соль)	180	1,94	2,05	13,55	80,10	152*
Обед	Мясные шарики с овощами (филе куриное, мясо говядины, мясо свинины, крупа рисовая, яйцо, лук, морковь, масло растительное)	75	7,17	11,50	5,85	165,83	гтк.1.59
Обед	Пюре из гороха (горох, соль)	110	10,71	1,05	21,31	128,04	422*
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	160	1,12	0,00	23,20	97,60	516*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
Итого за Обед		595	23,64	18,07	79,33	576,08	
Полдник	Фруктовый чай (ягоды, лимон, сахар, чай)	150	0,00	0,00	15,46	61,86	гтк.1.24
Полдник	Сдоба обыкновенная (мука, сахар, масло сливочное, соль, дрожжи, яйцо)	40	3,10	1,88	20,92	112,80	466****
Итого за Полдник		190	3,10	1,88	36,38	174,66	
Ужин	Рагу из овощей (картофель, морковь, капуста, лук, масло растительное, мука, соль, сметана, масло сливочное)	160	3,20	8,56	13,60	144,00	201*
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	160	0,08	0,00	12,16	48,80	505*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		350	5,56	8,80	40,52	263,30	
Итого за день		1 565,00	43,84	40,11	216,51	1 424,69	

Основное меню рациона питания детей дошкольного возраста (1-3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша ячневая молочная (крупа ячневая, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	150	5,10	6,10	19,59	152,25	59*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	150	1,05	1,20	13,02	66,99	287**
Итого за Завтрак 1		325	7,68	12,01	42,93	309,04	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консерв., морковь, огурцы свеж, масло растительное, соль)	40	1,24	2,76	8,76	64,80	69*
Обед	Суп -паша домашняя (мука, яйцо, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	180	1,84	4,01	10,00	79,92	162*
Обед	Плов из отварной говядины (мясо говядины, крупа рисовая, лук, морковь, масло сливочное)	130	9,83	9,68	25,58	271,93	375*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	150	0,37	0,00	20,25	82,50	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
Итого за Обед		530	15,26	16,81	74,61	551,35	
Полдник	Варенец	150	4,20	4,79	6,13	84,39	272**
Полдник	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	608*
Итого за Полдник		190	6,56	6,67	36,13	230,79	
Ужин	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль)	100	8,61	13,38	2,30	163,07	307*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	180	0,09	0,00	13,50	54,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		310,00	10,98	13,62	30,56	287,57	
Итого за день		1 455,00	40,97	49,21	194,33	1 424,75	

Основное меню рациона питания детей дошкольного возраста (1-3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (крупа геркулесовая, сахар, молоко, масло сливочное, соль)	150	5,37	7,05	21,60	171,30	266*яб
Завтрак 1	Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко)	150	2,83	2,94	19,47	115,44	269**
Итого за Завтрак 1		330	9,72	10,57	57,84	364,81	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Зимний" (картофель, морковь, огурцы консер, лук, зел. горошек, масло растительное, соль)	40	0,77	5,11	4,75	84,90	25***
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук, масло растительное, горох, соль)	180	1,66	3,06	10,89	77,76	149*
Обед	Шницель "Детский" (филе куриное, мясо свинина, мясо говядина, хлеб, лук, сухари панировочные, масло сливочное, соль)	50	8,23	6,12	6,76	114,98	тк. 1.7
Обед	Каша вязкая (гречневая) (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	110	3,36	3,67	15,05	106,70	331*****
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	150	0,38	0,15	17,33	72,00	526*
Обед	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
Итого за Обед		560	16,37	18,47	64,79	508,54	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,43	5,10	7,43	92,25	666*****
Полдник	Булочка домашняя (мука, сахар-песок, масло растительное, яйцо, дрожжи, соль)	40	2,91	5,00	21,56	143,20	469****
Итого за Полдник		190	7,34	10,10	28,99	235,45	
Ужин	Картофель, тушеный в соусе (картофель, масло растительное, лук, морковь, сметана, мука, соль)	150	3,22	9,36	23,29	190,00	133****
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		340	5,58	9,60	50,05	308,50	
Итого за день		1 520,00	39,50	48,84	211,77	1 463,30	

Основное меню рациона питания детей дошкольного возраста (1-3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	106*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	150	5,85	7,09	26,85	212,70	273*
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	150	1,13	0,98	13,05	65,25	507*
Итого за Завтрак 1		340,0	11,8	11,5	55,3	390,9	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук, соль, масло растительное)	40	0,65	2,60	3,20	39,00	55*****
Обед	Суп картофельный с крупой(рисом) (картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	180	1,42	1,97	10,50	65,34	80****
Обед	Котлеты, биточки, паницыли рубленые (мясо говядина, хлеб, сухари панировочные, лук, масло сливочное)	50	7,44	5,61	7,48	110,00	282****
Обед	Пюре из гороха (горох, соль)	110	10,71	1,04	21,31	128,02	422*
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, вода)	150	1,05	0,00	21,75	91,50	516*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
Итого за Обед		560	23,3	11,6	74,3	486,1	
Полдник	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	150	0,38	0,15	17,33	72,00	526*
Полдник	Булочка домашняя (мука, сахар-песок, масло растительное, яйцо, дрожжи, соль)	50	3,64	6,26	26,96	179,00	469****
Итого за Полдник		200	4,02	6,41	44,29	251,00	
Ужин	Тефтели рыбные тушеные (филе минтая, хлеб, молоко, мука, масло растительное, соль, сметана)	100	9,80	4,05	11,57	122,42	261****
Ужин	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	100	3,77	0,45	19,36	96,60	297*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	180	0,09	0,00	13,50	54,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		410	15,94	4,74	59,19	343,52	
Итого за день		1 610,0	55,5	34,4	243,2	1 517,4	

Основное меню рациона питания детей дошкольного возраста (1-3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак 1	Батон нарезной	40	3,00	1,17	20,56	104,80	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,02	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (хлопья геркулесовая, сахар, молоко, масло сливочное, соль)	150	5,37	7,05	21,60	171,30	266*яб
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	150	1,05	1,20	13,02	66,99	287**
Итого за Завтрак 1		350	9,44	9,42	61,67	368,76	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Степной" (картофель, морковь, лук, масло растительное, соль)	50	0,90	3,88	6,75	65,38	22***
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (картофель, морковь, лук, масло растительное, макаронные изделия, соль)	180	1,94	2,05	13,55	80,10	152*
Обед	Шницель "Сытный" (филе куриное, мясо свиное, хлеб, лук, капуста, сухари панировочные, масло сливочное, соль)	50	7,88	4,66	6,28	98,61	ттк. 1.10
Обед	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	100	2,04	3,20	13,62	91,50	321****
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	160	0,40	0,00	21,60	88,00	527*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Обед		570	15,44	14,03	76,56	494,09	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,43	5,10	7,43	92,25	666*****
Полдник	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	608*
Итого за Полдник		190	6,79	6,98	37,43	238,65	
Ужин	Сырники из творога запеченные (творог, крупа манная, яйца, сахар, мука, сметана, масло сливочное)	100	16,00	12,33	20,66	257,33	327*
Ужин	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	490*
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	180	0,09	0,00	13,68	54,90	505*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
Итого за Ужин		320	18,79	13,54	49,91	397,23	
Итого за день		1 530,00	50,96	44,06	235,67	1 544,73	

Основное меню рациона питания детей дошкольного возраста (1-3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,03	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа манная, соль)	150	4,65	5,59	23,14	161,55	268*
Завтрак 1	Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко)	150	2,82	2,94	19,46	115,44	269**
Итого за Завтрак 1		330	9,38	13,39	55,49	379,89	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь, масло растительное, свекла, соль)	40	0,58	6,03	2,55	66,50	13
Обед	Рассольник ленинградский (картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурцы консервированные, масло растительное, соль, сметана)	185	1,64	4,43	12,12	94,94	76****
Обед	Голубцы ленивые (капуста, мясо говядины, крупа пшеница, лук, масло сливочное, яйцо)	130	11,47	7,35	16,46	177,93	298****
Обед	Соус сметанный с томатом (сметана, мука, соль, томат-паста)	30	0,52	1,49	2,10	24,03	355****
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	150	0,38	0,15	17,33	72,00	526*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Обед		565	16,86	19,69	65,32	505,90	
Полдник	Ряженка	150	4,20	4,79	6,13	84,39	272**
Полдник	Сдоба обыкновенная (мука, сахар, масло сливочное, соль, дрожжи, яйцо)	50	4,25	2,33	29,41	155,83	589*
Итого за Полдник		200	8,45	7,12	35,54	240,22	
Ужин	Макаронны, запеченные с сыром (макаронны, сыр, масло сливочное, соль)	150	6,99	6,27	28,71	199,00	207****
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	180	0,09	0,00	13,50	54,00	503*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
Итого за Ужин		360	9,06	6,63	52,23	305,20	
Итого за день		1 555,00	44,25	46,93	218,68	1 477,21	

Основное меню рациона питания детей дошкольного возраста (1-3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,02	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша жидкая ячневая на молоке (крупа ячневая, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	160	5,44	6,51	20,90	162,40	59*
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	150	1,13	0,98	13,05	65,25	507*
Итого за Завтрак 1		350	8,83	8,36	55,86	331,92	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консерв., морковь, огурцы свеж, масло растительное, соль)	40	1,24	2,76	8,76	64,80	69*
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук, масло растительное, горох, соль)	180	1,66	3,06	10,89	77,76	149*
Обед	Тефтели мясные (мясо говядины, хлеб, лук, масло сливочное, мука, соль, сметана, томат-паста)	100	6,98	7,83	9,14	135,00	304*****
Обед	Каша перловая рассыпчатая (крупа перловая, масло сливочное, соль)	110	3,34	4,94	23,07	153,45	248*
Обед	Фруктовый чай (ягоды, лимон, сахар, чай)	160	0,00	0,00	18,56	74,24	ТТК.1.24
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Обед		620	15,49	18,83	85,18	575,75	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,43	5,10	7,43	92,25	666*****
Полдник	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,31	15,21	73,64	115****
Итого за Полдник		170	6,92	5,41	22,64	165,89	
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами (масло сливочное, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль)	140	7,49	4,03	33,54	200,10	166****
Ужин	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	160	1,12	0,00	23,20	97,60	516*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
Итого за Ужин		330	10,59	4,39	66,76	349,90	
Итого за день		1 570,00	42,33	37,08	240,54	1 469,46	

Основное меню рациона питания детей дошкольного возраста (1-3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	106*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями (макаронные изделия, молоко, сахар, масло сливочное)	150	4,28	3,95	14,24	109,50	171*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	150	1,05	1,20	13,02	66,99	287**
Итого за Завтрак 1		340	10,14	8,63	42,68	289,39	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	118*
Итого за Завтрак 2		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед	Салат из свеклы отварной (свекла, масло растительное, соль)	40	0,60	2,20	3,36	35,60	51*
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, масло растительное, сметана, соль)	185	1,39	4,32	5,78	65,75	147*
Обед	Плов из отварной птицы (мясо курицы, масло растительное, лук, морковь, крупа рисовая, соль)	130	9,89	9,83	23,46	222,23	411*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,37	0,00	20,25	82,50	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
Итого за Обед		535	14,23	16,71	62,87	458,28	
Полдник	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Полдник	Крендель сахарный (мука, дрожжи, сахар, масло сливочное, яйцо, соль, масло растительное)	40	2,77	5,22	23,52	152,00	574*
Итого за Полдник		140	3,27	5,32	33,62	198,00	
Ужин	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль)	110	9,48	14,72	2,54	179,38	307*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		300,00	11,84	14,96	29,30	297,88	
Итого за день		1 415,00	39,88	46,02	178,27	1 290,55	