



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад №34 «Чайка» города Евпатории Республики Крым»**

**297493 РФ, Республика Крым, город Евпатория,
поселок городского типа Заозерное, улица Чкалова, дом 50в
+7(36569) 2-17-44, +7(36569) 2-13-17; 34-detsad@mail.ru**

УТВЕРЖДАЮ

заведующий муниципальным бюджетным
дошкольным образовательным учреждением
«Детский сад № 34 «Чайка»
города Евпатории Республики Крым
_____ И.В. Орлова
приказ №32/01-11 от 11.01.2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет
период: зима-весна**

Примерное меню

Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник

Сезон:

01.01-05.31
(Зима-Весна)

Неделя: 1

Возрастная
категория

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями Ясли (Зима-Весна)	150	4,3	3,9	14,2	108,9	1	93,01
	Молоко кипяченое Ясли (Зима-Весна)	150	4,5	4,1	7,6	85	2	400,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	25	1,9	0,2	11,7	57,7		420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	20	1,3	0,18	8,2	40,3		223
	Масло (порциями) Сад+Ясли (Зима-Весна)	10	-	7,2	-	66		6
Итого за Завтрак			12	15,6	41,7	357,9	3	
Завтрак2								
	Сок фруктовый Ясли (Зима-Весна)	150	-	-	15,2	63,3	3	399
Итого за Завтрак2			-	-	15,2	63,3	3	
Обед								
	Огурец, консервированный Ясли (Зима-Весна)	30	-	-	0,9	3,6	1,5	416,02
	Борщ с картофелем и капустой Ясли (Зима-Весна)	160	1,1	3,1	8,2	65,6	6,5	57,01
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом Ясли (Зима-Весна)	60/10	8,2	4,0	5,4	91,3	-	264,02
	Пюре картофельное Ясли (Зима-Весна)	120	2,4	3,8	16,3	109,7	14,5	321,02
	Компот из плодов и ягод Ясли (Зима-Весна)	150	-	-	15	74,1	1,7	372,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	35	2,6	0,3	16,4	80,8	-	420
Хлеб ржаной (Зима-Весна)	20	1,3	0,2	8,2	40,4	-	223	
Итого за Обед			15,6	11,4	70,4	465,5	24,2	
Уплотненный полдник								
	Пудинг из творога (запеченный) Ясли (Зима-Весна)	90	13,6	9,6	21,8	229,1	-	235,02
	Молоко сгущенное порция Ясли (Зима-Весна)	15	1,2	1,2	8,4	49,5	-	11,01
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом Ясли+Сад (Зима-Весна)	70	4	1,6	38,8	186,2	-	454,01
Простокваша Ясли (Зима-Весна)	160	4,6	4,0	6,5	80,8	1,2	401,01	
Итого за Уплотненный полдник			23,4	16,4	75,5	545,6	1,2	
Итого за день			51	43,4	202,8	1432,3	31,4	

Рацион: 1,5-3 года

День: вторник

Сезон:

01.01-05.31
(Зима-Весна)

Неделя: 1

Возрастная
категория

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный Ясли (Зима-Весна)	80	7	14,3	1,4	148	0,1	215
	Морковь свежая Ясли (Зима-Весна)	20	0,3	-	1,7	6,8	-	407,02
	Какао с молоком Ясли (Зима-Весна)	150	3,1	2,6	13,2	89,1	1,1	397,01
	Масло (порциями) Сад+Ясли (Зима-Весна)	10	-	7,2	-	66	-	6
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	25	1,9	0,2	11,7	57,7	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	15	1	0,1	6,1	30,2	-	223
Итого за Завтрак			13,3	24,4	34,1	397,8	1,2	
Завтрак2								
	Фрукты свежие (яблоко) Ясли (Зима-Весна)	100	0,4	0,4	10	44	10	511
Итого за Завтрак2			0,4	0,4	10	44	10	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты Ясли (Зима-Весна)	30	0,5	1,5	2,7	26,2	9,7	20,02
	Суп картофельный с гречневой крупой Ясли (Зима-Весна)	160	1,2	1,7	8,8	58	5,3	80,02
	Птица, тушенная в соусе с овощами Ясли (Зима-Весна)	120	6,2	1,5	11	82,6	4,8	302,02
	Кисель из плодов или ягод свежих Ясли (Зима-Весна)	150	-	-	20,5	83,3	1,4	378,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	15	1,1	0,1	7	34,6	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	15	1	0,1	6,1	30,2	-	223
Итого за Обед			10	4,9	56,1	314,9	21,2	
Уплотненный полдник								
	Винегрет овощной Ясли (Зима-Весна)	30	0,5	1,8	2,3	27,5	4	45,02
	Фрикадельки мясные в соусе Ясли (Зима-Весна)	60/10	5,6	5,6	5,1	95,7	-	288,02
	Каша пшеничная вязкая Ясли (Зима-Весна)	110	3	3	17,9	111,7	-	314,02
	Напиток из плодов шиповника Ясли (Зима-Весна)	150	0,5	0,1	15,6	65,8	75	398,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	13	1	0,1	6	30	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	10	0,6	-	4	20,2	-	223
Итого за Уплотненный полдник			11,2	10,6	50,9	250,9	79	
Итого за день			34,9	40,3	151,1	1007,6	111,4	

Рацион: 1,5-3 года

День: среда

Сезон:

01.01-05.31
(Зима-Весна)

Неделя: 1

Возрастная
категория

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с геркулесом Ясли (Зима-Весна)	150	4,4	4,4	13,3	111,6	3,7	94,02
	Молоко кипяченое Ясли (Зима-Весна)	150	4,6	4,1	7,5	85	2	400,01
	Масло (порциями) Сад+Ясли (Зима-Весна)	10	-	7,2	-	66	-	6
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	25	1,9	0,2	11,7	57,7	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	20	1,3	0,18	8,2	40,3	-	223
Итого за Завтрак			12,2	16,1	40,7	360,3	5,7	
Завтрак2								
	Сок фруктовый Ясли (Зима-Весна)	150	-	-	15,2	63,3	3	399
Итого за Завтрак2			-	-	15,2	63,3	3	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты Ясли (Зима-Весна)	30	0,5	1,5	2,7	26,2	9,7	20,02
	Борщ с картофелем Ясли (Зима-Весна)	160	1,3	3,2	8,9	70,2	5,6	58,01
	Суфле из рыбы Ясли (Зима-Весна)	60	9,5	5,4	2,4	96,7	-	268,02
	Рис отварной с овощами Ясли (Зима-Весна)	110	2,5	2,5	24,5	132	-	166
	Компот из свежих плодов и ягод Ясли (Зима-Весна)	150	-	-	15	74,1	1,7	372
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	35	2,6	0,3	16,4	80,8	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	20	1,3	0,2	8,2	40,4	-	223
Итого за Обед			17,7	13,1	78,1	520,4	17	
Уплотненный полдник								
	Сырники из творога Ясли (Зима-Весна)	60	11,2	7,6	6,8	140,4	-	231,01
	Молоко сгущенное порция Ясли (Зима-Весна)	15	1,2	1,2	8,4	49,5	-	11,01
	Сдоба обыкновенная Сад+Ясли (Зима-Весна)	70	5,4	3,3	36,6			466,01
	Простокваша Ясли (Зима-Весна)	160	4,6	4,0	6,5	80,8	1,2	401,01
Итого за Уплотненный полдник			22,4	16,1	58,3	468,1	-	
Итого за день			52,3	45,3	192,3	1412,1	26,9	

Рацион: 1,5-3 года

День: четверг

Сезон:

01.01-05.31
(Зима-Весна)

Неделя: 1

Возрастная
категория

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая Ясли (Зима-Весна)	150	3,9	3,8	12,3	99,1	1	185,02
	Кофейный напиток с молоком Ясли (Зима-Весна)	150	2,3	2,0	11,9	75,8	1	395
	Масло (порциями) Сад+Ясли (Зима-Весна)	10	-	7,2	-	66	-	6
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	25	1,9	0,2	11,7	57,7	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	15	1	0,1	6,1	30,2	-	223
Итого за Завтрак			9,1	13,3	42	328,8	2	
Завтрак2								
	Фрукты свежие (банан) Ясли (Зима-Весна)	100	1,5	0,5	21	95	10	511,03
Итого за Завтрак2			1,5	0,5	21	95	10	
Обед								
	Огурец консервированный Ясли (Зима-Весна)	30	-	-	0,9	3,6	1,5	416,02
	Борщ с картофелем и капустой Ясли (Зима-Весна)	160	1,1	3,1	8,2	65,6	6,5	57,01
	Фрикадельки из птицы или кролика Ясли (Зима-Весна)	60	11	1,2	5,8	78,9	-	308,02
	Пюре картофельное Ясли (Зима-Весна)	120	2,4	3,8	16,3	109,7	14,5	321,02
	Кисель из плодов или ягод свежих Ясли (Зима-Весна)	150	-	-	20,5	83,3	1,4	378,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	11	0,8	-	5,2	25,4	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	15	1	0,2	6,1	30,2	-	223
Итого за Обед			16,3	8,2	63	396,7	23,9	
Уплотненный полдник								
	Салат из белокочанной капусты Ясли (Зима-Весна)	30	0,5	1,5	2,7	26,2	9,7	20,02
	Пудинг из говядины Ясли (Зима-Весна)	50	12	4,7	0,5	92,8	-	290,02
	Каша рассыпчатая с овощами Ясли (Зима-Весна)	110	5,5	3,6	25,1	156,1	-	166,02
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	10	0,7	-	4,7	23,1	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	10	0,6	-	4	20,2	-	223
	Чай с лимоном Ясли (Зима-Весна)	150	0,1	-	8,5	34,1	2,3	393,01
Итого за Уплотненный полдник			19,4	9,8	45,5	352,5	12	
Итого за день			46,3	31,8	171,5	1173	47,9	

Рацион: 1,5-3 года

День: пятница

Сезон:

01.01-05.31
(Зима-Весна)

Неделя: 1

Возрастная
категория

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой пшениной Ясли (Зима-Весна)	150	4,3	4	13,9	110	3,7	94,04
	Молоко кипяченое Ясли (Зима-Весна)	150	4,5	4,1	7,6	85	2	400,01
	Масло (порциями) Сад+Ясли (Зима-Весна)	10	-	7,2	-	66	-	0,2611,7
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	25	1,9	0,2	11,7	57,7	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	15	1	0,1	6,1	30,2	-	223
Итого за Завтрак			11,7	15,6	39,3	348,9	5,7	
Завтрак2								
	Фрукты свежие (яблоко) Ясли (Зима-Весна)	100	0,4	0,4	10	44	10	511
Итого за Завтрак2			0,4	0,4	10	44	10	
Обед								
	Салат из свеклы с зеленым горошком Ясли (Зима-Весна)	30	0,5	1,3	2,4	23,1	3	34,02
	Щи из свежей капусты с картофелем Ясли (Зима-Весна)	160	1	3,1	5,4	54,2	11,7	67,02
	Тефтели мясные Ясли (Зима-Весна)	60/10	5,1	5,6	6,7	99,4	-	286,02
	Макароны с маслом Ясли (Зима-Весна)	110	4	3	19,2	121	-	204,01
	Компот из свежих плодов и ягод Ясли (Зима-Весна)	150	-	-	15	74,1	1,7	372
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	13	1	0,1	6	30	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	15	1	0,1	6,1	30,2	-	223
Итого за Обед			12,6	13,2	60,8	432	16,4	
Уплотненный полдник								
	Винегрет овощной Ясли (Зима-Весна)	30	0,5	1,8	2,3	27,5	4	45,02
	Суфле из рыбы Ясли (Зима-Весна)	60	9,5	5,4	2,4	96,7	-	268,02
	Пюре картофельное Ясли (Зима-Весна)	120	2,4	3,8	16,3	109,7	14,5	321,02
	Напиток из плодов шиповника Ясли (Зима-Весна)	150	0,5	0,1	15,6	65,8	75	398,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	15	1,1	0,1	7	34,6	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	10	0,6	-	4	20,2	-	223
Итого за Уплотненный полдник			14,6	11,2	47,6	354,5	93,5	
Итого за день			39,3	40,4	157,7	1179,4	125,6	

Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник

Сезон:

01.01-05.31
(Зима-Весна)

Неделя: 2

Возрастная
категория

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с гречневой крупой Ясли (Зима-Весна)	150	4,4	4	12,8	106,1	1	94,06
	Молоко кипяченое Ясли (Зима-Весна)	150	4,5	4,1	7,6	85	2	400,01
	Масло (порциями) Сад+Ясли (Зима-Весна)	10	-	7,2	-	66	-	6
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	25	1,9	0,2	11,7	57,7	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	20	1,3	0,18	8,2	40,3	-	223
Итого за Завтрак			12,1	15,7	40,3	355,1	3	
Завтрак2								
	Сок фруктовый Ясли (Зима-Весна)	150	-	-	15,2	63,3	3	399
Итого за Завтрак2			-	-	15,2	63,3	3	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты Ясли (Зима-Весна)	30	0,5	1,5	2,7	26,2	9,7	20,02
	Борщ с картофелем Ясли (Зима-Весна)	160	1,3	3,2	8,9	70,2	5,6	58,01
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом Ясли (Зима-Весна)	60/10	8,2	4,0	5,4	91,3	-	264,02
	Рис отварной с овощами Ясли (Зима-Весна)	110	2,5	2,5	24,5	132	-	166
	Компот из плодов и ягод Ясли (Зима-Весна)	150	-	-	15	74,1	1,7	372,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	35	2,6	0,3	16,4	80,8	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	20	1,3	0,2	8,2	40,4	-	223
Итого за Обед			16,4	11,7	81,1	515	17	
Уплотненный полдник								
	Сырники из творога Ясли (Зима-Весна)	60	11,2	7,6	6,8	140,4	-	231,01
	Молоко сгущенное порция Ясли (Зима-Весна)	15	1,2	1,2	8,4	49,5	-	11,01
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом Ясли+Сад (Зима-Весна)	70	4	1,6	38,8	186,2	-	454,01
	Простокваша Ясли (Зима-Весна)	160	4,6	4	6,5	80,8	1,2	401,01
Итого за Уплотненный полдник			21	14,4	60,5	456,9	1,2	
Итого за день			49,5	41,8	197,1	1390,3	24,2	

Рацион: 1,5-3 года

День: вторник

Сезон:

01.01-05.31
(Зима-Весна)

Неделя: 2

Возрастная
категория

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный манный Ясли (Зима-Весна)	150	4	3,7	12	98,8	1	92,01
	Какао с молоком Ясли (Зима-Весна)	150	3,1	2,3	13,2	89,1	1,1	397,01
	Масло (порциями) Сад+Ясли (Зима-Весна)	10	-	7,2	-	66	-	6
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	25	1,9	0,2	11,7	57,7	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	15	1	0,1	6,1	30,2	-	223
Итого за Завтрак			10	13,8	43	341,8	2,1	
Завтрак2								
	Фрукты свежие (банан) Ясли (Зима-Весна)	100	1,5	0,5	21	95	10	511,03
Итого за Завтрак2			1,5	0,5	21	95	10	
Обед								
	Огурец, консервированный Ясли (Зима-Весна)	30	-	-	1,9	3,6	1,5	416,02
	Борщ с картофелем и капустой Ясли (Зима-Весна)	160	1,1	3,1	8,2	65,6	6,5	57,01
	Фрикадельки из птицы или кролика Ясли (Зима-Весна)	60	11	1,2	5,8	78,9	-	308,02
	Каша рассыпчатая с овощами Ясли (Зима-Весна)	110	5,5	3,6	25,1	156,1	-	166,02
	Кисель из плодов или ягод свежих Ясли (Зима-Весна)	150	-	-	20,5	83,3	1,4	378,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	11	0,8	-	5,2	25,4	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	15	1	0,1	6,1	30,2	-	223
Итого за Обед			19,4	8	71,8	443,1	9,4	
Уплотненный полдник								
	Салат из свеклы с зеленым горошком Ясли (Зима-Весна)	30	0,5	1,3	2,4	23,1	3	34,02
	Тефтели мясные Ясли (Зима-Весна)	60/10	5,1	5,6	6,7	99,4	-	286,02
	Пюре картофельное Ясли (Зима-Весна)	120	2,4	3,8	16,3	109,7	14,5	321,02
	Напиток из плодов шиповника Ясли (Зима-Весна)	150	0,5	0,1	15,6	65,8	75	398,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	10	0,7	-	4,7	23,1	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	10	0,6	-	4	20,2	-	223
Итого за Уплотненный полдник			9,8	10,8	49,7	341,3	92,5	
Итого за день			40,7	33,1	185,5	1221,2	114	

Рацион: 1,5-3 года

День: среда

Сезон:

01.01-05.31
(Зима-Весна)

Неделя: 2

Возрастная
категория

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой пшенной Ясли (Зима-Весна)	150	4,3	4	13,9	110	3,7	94,04
	Молоко кипяченое Ясли (Зима-Весна)	150	4,5	4,1	7,6	85	2	400,01
	Масло (порциями) Сад+Ясли (Зима-Весна)	10	-	7,2	-	66	-	6
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	25	1,9	0,2	11,7	57,7	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	20	1,3	0,2	8,2	40,4	-	223
Итого за Завтрак			12	15,7	41,4	359,1	5,7	
Завтрак2								
	Сок фруктовый Ясли (Зима-Весна)	150	-	-	15,2	63,3	3	399
Итого за Завтрак2			-	-	15,2	63,3	3	
Обед								
	Салат из свеклы с зеленым горошком Ясли (Зима-Весна)	30	0,2	1,3	2,4	23,1	3	34,02
	Суп картофельный с гречневой крупой Ясли (Зима-Весна)	160	1,2	1,8	8,8	58	5,3	80,02
	Фрикадельки мясные в соусе Ясли (Зима-Весна)	60/10	5,6	5,6	5,1	95,7	-	288,02
	Пюре картофельное Ясли (Зима-Весна)	120	2,4	3,8	16,3	109,7	14,5	321,02
	Компот из свежих плодов и ягод Ясли (Зима-Весна)	150	-	-	15	74,1	1,7	372
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	35	2,6	0,3	16,4	80,8	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	20	1,3	0,2	8,2	40,4	-	223
Итого за Обед			13,6	13	72,2	481,8	24,5	
Уплотненный полдник								
	Запеканка из творога Ясли (Зима-Весна)	90	15,7	10,8	15,3	222,3	-	237,02
	Молоко сгущенное порция Ясли (Зима-Весна)	15	1,2	1,2	8,4	49,5	-	11,01
	Булочка домашняя Сад+Ясли (Зима-Весна)	70	5	8,7	37,7	250,6	-	469,01
	Простокваша Ясли (Зима-Весна)	160	4,6	4	6,5	80,8	1,2	401,01
Итого за Уплотненный полдник			26,5	24,7	67,9	603,2		
Итого за день			52,1	53,4	196,7	1507,4	34,4	

Рацион: 1,5-3 года

День: четверг

Сезон:

01.01-05.31
(Зима-Весна)

Неделя: 2

Возрастная
категория

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный Ясли (Зима-Весна)	80	7	14,3	1,4	148	0,1	215
	Морковь свежая Ясли (Зима-Весна)	20	0,3	-	1,7	6,8	-	407,02
	Кофейный напиток с молоком Ясли (Зима-Весна)	150	2,3	2	11,9	75,8	1	395
	Масло (порциями) Сад+Ясли (Зима-Весна)	10	-	7,2	-	66	-	6
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	25	1,9	0,2	11,7	57,7	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	15	1	0,1	6,1	30,2	-	223
Итого за Завтрак			12,5	23,8	32,8	384,5	1,1	
Завтрак2								
	Фрукты свежие (яблоко) Ясли (Зима-Весна)	100	0,4	0,4	10	44	10	511
Итого за Завтрак2			0,4	0,4	10	44	10	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты Ясли (Зима-Весна)	30	0,5	1,5	2,7	26,2	9,7	20,02
	Суп картофельный с крупой рисовой Ясли (Зима-Весна)	160	1,2	1,7	9,3	58	5,3	80,04
	Птица, тушенная в соусе с овощами Ясли (Зима-Весна)	120	6,2	1,5	11	82,6	4,8	302,02
	Кисель из плодов или ягод свежих Ясли (Зима-Весна)	150	-	-	20,5	83,3	1,4	378,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	15	1,1	0,1	7	34,6	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	15	1	0,1	6,1	30,2	-	223
Итого за Обед			10	4,9	56,6	314,9	21,2	
Уплотненный полдник								
	Винегрет овощной Ясли (Зима-Весна)	30	0,5	1,8	2,3	27,5	4	45,02
	Фрикадельки мясные в соусе Ясли (Зима-Весна)	60/10	5,6	5,6	5,1	95,7	-	288,02
	Макароны с маслом Ясли (Зима-Весна)	110	4	3	19,2	121	-	204,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	13	1	0,1	6	30	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	10	0,6	-	4	20,2	-	223
	Чай с лимоном Ясли (Зима-Весна)	150	0,1	-	8,5	34,1	2,3	393,01
Итого за Уплотненный полдник			11,8	10,5	45,1	328,5	6,3	
Итого за день			34,7	39,6	144,5	1071,9	38,6	

Рацион: 1,5-3 года

День: пятница

Сезон:

01.01-05.31
(Зима-Весна)

Неделя: 2

Возрастная
категория

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с геркулесом Ясли (Зима-Весна)	150	4,4	4,4	13,3	111,6	3,7	94,02
	Молоко кипяченое Ясли (Зима-Весна)	150	4,5	4,1	7,6	85	2	400,01
	Масло (порциями) Сад+Ясли (Зима-Весна)	10	-	7,2	-	66	-	6
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	25	1,9	0,2	11,7	57,7	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	15	1	0,1	6,1	30,2	-	223
Итого за Завтрак			11,8	16	38,7	350,5	5,7	
Завтрак2								
	Фрукты свежие (яблоко) Ясли (Зима-Весна)	100	0,4	0,4	10	44	10	511
Итого за Завтрак2			0,4	0,4	10	44	10	
Обед								
	Огурец, консервированный Ясли (Зима-Весна)	30	-	-	0,9	3,6	1,5	416,02
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Ясли (Зима-Весна)	160	1,6	3,8	8,7	76,2	11,3	59,02
	Фрикадельки мясные в соусе Ясли (Зима-Весна)	60/10	5,6	5,6	5,1	95,7	-	288,02
	Каша пшеничная вязкая Ясли (Зима-Весна)	110	3	3	17,9	11,7	-	314,02
	Компот из плодов и ягод Ясли (Зима-Весна)	150	-	-	15	74,1	1,7	372,01
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	15	1,1	0,1	7	34,6	-	420
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	15	1	0,1	6,1	30,2	-	223
Итого за Обед			12,3	12,6	60,7	326,1	14,5	
Уплотненный полдник								
	Салат из белокочанной капусты Ясли (Зима-Весна)	30	0,5	1,5	2,7	26,2	9,7	20,02
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом Ясли (Зима-Весна)	60/10	8,2	4	5,4	91,3	-	264,02
	Пюре картофельное Ясли (Зима-Весна)	120	2,4	3,8	16,3	109,7	14,5	321,02
	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	13	1	0,1	6	30	-	420
	Хлеб ржаной (Зима –Весна)	10	0,6	-	4	20,2	-	223
	Напиток из плодов шиповника Ясли (Зима-Весна)	150	0,5	0,1	15,6	65,8	75	398,01
Итого за Уплотненный полдник			13,2	9,5	50	343,2	99,2	
Итого за день			37,7	38,5	159,4	1063,8	129,4	
Итого за период								
Среднее значение за период			43,8	40,7	175,9	1246	68,3	