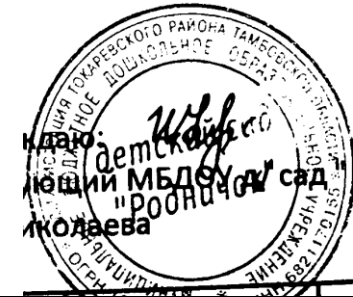


**Меню
приготавливаемых
блюд**

Возрастная категория от 1 года до 3 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепту ры	
Неделя 1 День									
Завтрак	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	150	3,633	8,353	20,385	150	0,2	179	
	Печенье	50	1,5	2	15	83,4	0,5	21	
	Чай с лимоном	150	0,1	0	9,9	40,7	0,8	64	
Итого за завтрак		350	5,233	10,353	45,285	274,1	1,5		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	49,1	44,85	13,6	2	
Итого за завтрак		100	0	0	49,1	44,85	13,6		
Обед	Салат витаминный	40	0,5	1,6	3,8	44	11,65	3	
	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	150	8,2	5,5	10,1	191,6	3,9	100	
	Плов из мяса	120	7,9	18,3	18,4	452,16	0,3	4, 8	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	9,6	46,5	0	71	
	Хлеб р/п	20	2,3	0,3	14,8	71,4	0	60	
	итого за обед		480	18,9	25,7	56,7	805,66	15,85	
	Полдник								
	Бутерброд с маслом и сыром	30,5, 4	6,222	6,325	10,46	121,791	0	1	

	Какао с молоком	150	7,4	3,7	86,7	147,01	0,7	104
итого за полдник		189	13,622	10,025	97,16	268,801	0,7	
Итого за 1 день		1119	41,775	46,078	188,245	1393,411	31,65	
2 День								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,9	6,2	19,7	147,1	0,32	184
	Бутерброд с маслом	30,5	6,12	18,88	36,55	340	0	1
	Чай с лимоном	150	0,1	0	9,9	40,7	0,8	64
Итого за завтрак		335	11,12	25,08	66,15	527,8	1,12	
Второй завтрак	Груша	95	0,3	0,4	10,3	47	9	154
Итого за завтрак		95	0,3	0,4	10,3	47	9	
	Салат витаминный	40	0,5	1,6	3,8	44	11,65	3
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	7,899	4,759	12,676	197,962	0,847	98
	Капуста тушеная с мясом	110	11,632	7,979	17,62	124,7	16,3	39
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	11,6	46,5	0	71
	Хлеб р/п	20	2,3	0,3	14,8	71,4	0	
итого за обед		470	21,831	13,038	56,696	440,562	17,147	
	Полдник							
	Блины	60	6,34	5,3	39,2	290,67	0	164
	Кисель	150	0,02	0	28,3	63	1,2	49
итого за полдник		210	6,36	5,3	67,5	353,67	1,2	
Итого за 2 день		1110	39,311	46,418	190,346	1369,032	19,467	
3 День								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,1	6	23,8	185	0,7	189
	Бутерброд с маслом	30,5	6,12	18,88	36,55	340	0	1
	Кофейный напиток	150	3	3,2	15,8	102,9	0	47
Итого за завтрак		335	14,22	28,08	76,15	627,9	0,7	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47	0,6	11

Итого за завтрак		95	0,4	0,4	9,8	47	0,6	
	Салат витаминный	40	0,5	1,6	3,8	44	11,65	3
	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	150	9,6	4,7	4,3	148,6	8	831
	Картофельное пюре с рыбной котлетой	110	6,5	4,1	8,1	171,048	12,3	335
	Напиток из плодов шиповника	150	0	0	10,7	119	0,7	279
	Хлеб р/п	20	2,3	0,3	14,8	71,4	0	60
итого за обед		470	18,4	9,1	37,9	510,048	21	
Полдник								
	Салат из моркови с растит. маслом	30	2,621	3,561	11,086	46,94	4,25	37
	Яйцо вареное	20	4,8	4,4	0,2	59	0	21
	Чай с сахаром	150	0,1	0	59,9	39,9	0	150
итого за полдник		200	7,521	7,961	71,186	145,84	4,25	
Итого за 3 день		1100	40,141	45,141	195,036	1383,766	25,95	
4 День								
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	0,012	2,104	4,016	34,041	0,006	107
	Бутерброд с маслом	30,5	6,12	18,88	36,55	340	0	1
	Чай с лимоном	150	0,1	0	9,9	40,7	0,8	64
Итого за завтрак		365	6,232	20,984	50,466	414,741	0,806	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	49,1	44,85	13,02	2
Итого за завтрак		150	0	0	49,1	44,85	13,02	
	Салат витаминный	30	0,5	1,6	3,8	44	11,65	3
	Суп картофельный с горохом	150	4,2	3,2	18,2	217,4	2,7	97
	Жаркое по домашнему	100	16,9	11,7	22,2	205,003	0,4	28
	Компот из смеси	150	0	0	11,6	46,5	0	71

	сухофруктов							
	Хлеб р/п	20	2,3	0,3	14,8	71,4	0	60
итого за обед		450	23,9	16,8	70,6	674,003	14,75	
	Полдник							
	Пирожки с повидлом	100	5,12	3,2	64,6	219,02	0,61	18
	Чай с молоком	150	2,2	1,8	13,2	78,4	0,4	121
итого за полдник		250	7,32	5	77,8	297,42	1,01	
Итого за 4 день		1215	40,452	44,754	198,866	1366,464	16,566	
5 День								
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	3,6	4,5	19,9	144,1	2,3465	188
	Бутерброд с маслом	30,5	6,12	18,88	36,55	340	0	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,9	39,9	0	150
Итого за завтрак		365	9,82	23,38	66,35	524	2,3465	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47	10	11
Итого за завтрак		95	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Салат витаминный	30	0,5	1,6	3,8	44	11,65	3
Обед	Суп рыбный (консервы) с крупой	150	3,44	3,36	5,73	361,9	0	87
	Солянка овощная с мясом	120	16,5	9,7	11,5	179,45	8	144
	Сок фруктовый	150	0	0	49,1	44,85	9,6	2
	Хлеб р/п	20	2,3	0,3	14,8	71,4	0	60
итого за обед		470	23,54	15,76	104,53	795,6	49,25	
	Полдник							
	Омлет натуральный	50	7,2	9,2	1,4	148,2	0,5	38
	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47	10	11
	Чай с сахаром	150	0,1	0	39,9	39,9	0	150
итого за полдник		295	7,7	9,6	51,1	235,1	10,5	
Итого за 5 день		1225	41,06	47,34	196,58	1310,7	62,0965	

Среднее значение за период:								
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Приложение № 8
к СанПиН
2.3/2.4.3590-20

Меню
приготавливаемых
блю

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
2 неделя								
6 день								
Завтрак	Каша " Дружба" молочная	150	4,65	9,5	16,1	168	1,5	190
	Пряник	50	1,8	1,4	20,5	109,8	0	36
	Чай с лимоном	150	0,1	0	9,9	40,7	5,8	64
Итого за завтрак		350	6,55	10,9	46,5	318,5	7,3	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47	10	11
Итого за завтрак		95	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Обед							
	Салат витаминный	30	0,5	1,6	3,8	44	11,65	3
	Суп с клецками	150	12,3	4,5	14,2	138,121	0,3	58

	Капуста тушенная с мясом	110	18,4	23,4	17,4	324,7	16,3	39
	Чай с сахаром	150	0,1	0	61,9	39,9	0	150
	Хлеб р/п	20	2,3	0,3	14,8	71,4	0	60
итого за обед		460	33,1	28,2	108,3	574,121	16,6	
	Полдник							
	Кисель	150	0,02	0	8,3	103	3,4	78
	Печенье	60	1,5	2	10	83,4	0,1	21
итого за полдник		210	1,52	2	18,3	186,4	3,5	
Итого за шестой день		1115	41,57	45,4	191,6	1360,021	37,4	
7 День								
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	5,1	5,6	20	199	0,7	189
	Бутерброд с маслом	30,5	6,12	18,88	26,55	340	0	1
	Чай с лимоном	150	0,1	0	9,9	40,7	5,8	64
Итого за завтрак		335	11,32	24,48	56,45	579,7	6,5	
Второй завтрак	Банан	95	0,4	0,3	8,7	34	0,7	156
Итого за завтрак		95	0,4	0,3	8,7	34	0,7	
	Обед							
	Салат витаминный	30	0,5	1,6	3,8	44	7,65	3
	Суп свекольник на к/б	150	5,6	4,14	8,86	90,66	4,4	55
	Отварные макароны с мясной подливой	110	18	8,7	4,7	101,036	0	87
	Сок фруктовый	150	0	0	9,1	44,85	10	2
	Хлеб р/п	20	2,3	0,3	4,8	71,4	0	60
итого за обед		460	26,4	14,74	31,26	351,946	22,05	
	Полдник							
	Оладьи	60	6,34	5,3	9,2	271,33	0	168
	Чай с сахаром	150	0,1	0	99,9	39,9	0	150
итого за полдник		210	6,44	5,3	109,1	311,23	0	

Итого за седьмой день		1100	44,56	44,52	196,81	1342,876	28,55	
8 День								
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	4,741	5,554	17,456	171,908	0,12	160
	Бутерброд с маслом	30,5	6,12	18,88	36,55	340	0	1
	Чай с лимоном	150	0,1	0	9,9	40,7	5,8	64
Итого за завтрак		335	10,961	24,434	63,906	552,608	5,92	
Второй завтрак	Пряник	50	1,8	1,4	20,5	109,8	6	493
Итого за завтрак		50	1,8	1,4	20,5	109,8	6	
	Обед							
	Салат витаминный	30	0,5	1,6	3,8	44	7,65	3
	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	150	4,6	5,7	4,3	148,6	7	831
	Голубцы " ленивые"	110	8,9	9,2	3,9	106,67	0,3	32
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	6,6	46,5	8,3	71
	Хлеб р/п	20	2,3	0,3	14,8	71,4	0	60
итого за обед		460	15,8	15,2	29,6	373,17	15,6	
	Полдник							
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	60	12,79	6,995	6,55	307,8	0,92	16
	Чай с сахаром	150	0,1	0	79,9	39,9	0	150
итого за полдник		210	12,89	6,995	86,45	347,7	0,92	
Итого за восьмой день		1055	41,451	46,629	200,456	1373,478	28,44	
9 День								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7,894	7,486	20,482	106	0,96	191
	Бутерброд с маслом	30,5	6,12	18,88	26,55	340	0	1
	Чай с лимоном	150	0,1	0	9,9	40,7	5,8	64
Итого за завтрак		365	14,114	26,366	56,932	486,7	6,76	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	49,1	44,85	10,6	2

	Итого за прием	150	0	0	49,1	44,85	10,6	
	Обед							
	Салат витаминный	30	0,5	1,6	3,8	44	5,07	3
	Суп лапша домашняя	150	4,6	4,7	4,3	97,6	2,1	17
	Гороховое пюре с мясной котлетой	110	12	6	64,4	253,02	0	36
	Напиток из плодов шиповника	150	0	0	12,1	119	3,4	279
	Хлеб р/п	20	2,3	0,3	14,8	71,4	0	60
	итого за обед	460	19,4	12,6	99,4	585,02	10,57	
	Полдник							
	Булочка домашняя	60	4,303	5,93	11,8	108,608	0,2	280
	Кисель	150	0,02	0	8,3	103	0	78
	итого за полдник	210	4,323	5,93	27,12	211,608	0,2	
	Итого за девятый день	1185	37,837	44,896	202,552	1283,328	28,13	
	10 День							
	Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	180	4,1	4,5	20,1	147,1	0,4	184
	Бутерброд с маслом	30,5	6,12	8,88	36,55	340	0	1
	Чай с лимоном	150	0,1	0	9,9	40,7	5,8	64
	Итого за завтрак	365	10,32	13,38	66,55	527,8	6,2	
	Второй завтрак							
	Банан	95	0,4	0,3	8,7	34	4,7	156
	Итого за завтрак	95	0,4	0,3	8,7	34	4,7	
	Обед							
	Винегрет	30	0,51	4,46	4,41	54,681	0,21	61
	Суп рассольник с крупой на м/б	150	3,8	5,7	9	104,3	4,4	14
	Запеканка макаронная с мясом	110	16,536	8,202	35,62	101,036	3,32	72
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	11,6	46,5	8,3	71

	Хлеб р/п	20	2,3	0,3	14,8	71,4	0	60
итого за обед		460	23,146	18,662	75,43	377,917	16,23	
	Полдник							
	Бутерброд с маслом,сыром	30,5, 4	3,222	5,325	5,46	121,791	0	1
	Кофейный напиток злаковый с молоком	150	3,5	2,8	15,7	147	0,6	36
	Конфета	20	0	1,3	22,7	121	0,5	
итого за полдник		209	6,722	9,425	43,86	389,791	1,1	
Итого за 10 день		1129	40,588	45,467	194,54	1395,508	28,23	
Норма суточная			42	47	203	1400	45	
Среднее значение за период:			40,8245	45,5673	195,503 1	1359,9	30	

Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности

1-3 года

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Среднее в день	Выполнение % от нормы*
Пищевая ценность														
Белки, г	42	41,775	39,311	40,141	40,452	40,56	41,57	44,56	41,451	37,837	40,588	408,245	40,8245	97,2
Жиры, г	47	46,078	46,418	45,141	44,784	46,34	45,4	44,52	46,629	44,896	45,467	455,673	45,5673	97,0
Углеводы, г	203	188,245	190,346	195,036	198,866	196,58	191,6	196,81	200,456	202,552	194,54	1955,031	195,5031	96,3
Калорийность, ккал	1400	1393,411	1369,032	1383,788	1386,464	1310,7	1360,021	1342,876	1373,478	1283,328	1395,508	13598,6	1359,9	97,1