

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Киршонская основная
образовательная школа»

Л. Б. Першина

09 _____ 2015 г.



ПРИМЕРНОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для Муниципальных бюджетных дошкольных образовательных учреждений
С 10 – часовым пребыванием
возраст - с 1 до 3 лет
(осеннее - зимний период)

Сборник технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей
в дошкольных организациях
Удмуртской республики
(Ижевск, 2013 г.)

День: 1
 неделя: первая
 сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
106	каша вязкая (рисовая с маслом)	150	2,32	4,00	24,15	141,00	0,00
264	кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	11,97	75,83	0,97
	сыр п / порционный	10	2,32	2,96	0,00	36,40	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,27	14,88	62,25	0,00
	Итого:	340	9,56	9,23	51,00	315,48	1,04
	2 завтрак						
	фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,80	70,50	15,00
	итого:	150	0,60	0,60	14,80	70,50	15,00
	Обед						
39	салат картофельный	30	0,45	1,55	4,12	32,10	0,35
64	суп с макаронными изделиями, картофелем	150	1,62	1,70	10,32	62,85	4,95
86	свекла тушеная в сметане	100	2,07	6,36	9,43	103,30	1,33
181	биточки из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58
253	Компот из сухофруктов (С-витамин.)	180	0,40	0,02	24,97	102,60	36,20
	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,13	7,44	31,12	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,14	0,39	10,83	55,95	0,00
	Итого:	555	14,98	15,88	72,22	487,30	43,41
	Полдник:						
270	кисломолочный продукт (снежок)	180	5,40	2,78	6,84	63,00	18,00
294	булочка "Российская"	50	3,51	4,00	27,75	160,60	0,00
	Итого:	230	8,91	6,78	34,59	223,60	18,00
	ВСЕГО за первый день	1275	34,05	32,49	172,61	1096,88	77,45

День: 2

неделя: первая

сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
131	омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125,00	0,39
266	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,20	0,54
	масло сливочное	5	0,43	3,76	2,56	34,40	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,27	14,88	62,25	0,00
	Итого:	265	13,25	16,70	32,41	310,85	0,93
	2 завтрак						
	сок фруктовый (персиковый)	180	0,90	0,18	18,20	82,80	18,00
	итого:	180	0,90	0,18	18,20	82,80	18,00
	Обед						
	овощная нарезка (томат свежий)	30	0,30	0,06	1,10	6,90	7,50
52	борщ с капустой и картофелем	150	1,10	2,94	7,65	61,50	6,16
216	пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,60	92,00	12,13
177	гуляш из отварного мяса (60 / 60)	120	15,42	12,41	3,96	189,00	0,60
253	Компот из сухофруктов (С-витамин.)	180	0,40	0,02	24,97	102,60	36,20
	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,13	7,44	31,12	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,14	0,39	10,83	55,95	0,00
	Итого:	595	22,67	19,15	69,55	539,07	62,59
	Полдник:						
264	кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	11,97	75,83	0,97
93 / 237	котлеты капустные, молочный соус	130	5,24	5,45	19,60	148,80	20,35
	Итого:	280,0	7,61	7,45	31,57	224,63	21,32
	ВСЕГО за второй день	1320	44,43	43,48	151,73	1157,35	102,84

День: 3

неделя: первая

сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
106	каша вязкая (ячневая вязкая с сахаром и маслом)	150	3,10	3,82	24,52	144,40	0,00
260П	чай с лимоном	180 / 6	0,06	0,01	13,80	55,45	2,50
118	яйцо вареное	40	3,92	3,52	0,02	48,40	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,27	14,88	62,25	0,00
	Итого:	406	9,63	7,62	53,22	310,50	2,58
	2 завтрак						
	фрукт (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00
	итого:	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00
	Обед						
38	салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,70	3,05	5,72	48,50	4,25
60	рассольник ленинградский	150	1,26	3,08	9,97	72,45	4,53
158 / 235	котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные, соус томатный	80	7,98	4,72	3,12	87,00	4,04
209	каша вязкая гречневая	100	3,05	3,30	13,70	97,00	0,00
267	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	24,89	87,80	90,00
	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,13	7,44	31,12	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,14	0,39	10,83	55,95	0,00
	Итого:	625	17,08	14,95	75,67	479,82	102,82
	Полдник:						
269	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
273	блинчики с повидлом	65	3,53	1,88	24,58	129,55	0,01
	итого:	255	9,01	6,76	33,65	231,55	2,47
	Всего за третий день	1366	36,92	29,73	179,34	1098,67	115,87

День: 4

неделя: первая

сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамин (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
127	макароны, запеченные с яйцом	155	7,73	6,91	23,03	185,00	0,33
263	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,27	14,88	62,25	0,00
	Итого:	335	12,93	9,51	49,22	324,25	0,35
	2 завтрак						
	фрукт (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	74,00	90,00
	итого:	150	1,35	0,30	12,15	74,00	90,00
	Обед						
	овощная нарезка (огурец свежий)	30	0,20	0,02	0,85	3,50	1,75
56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	1,46	5,08	50,85	11,08
206	суфле из птицы	75	7,50	11,20	3,42	250,30	0,09
226	овощи в молочном соусе	100	2,30	1,98	9,16	64,00	8,20
253	Компот из сухофруктов (С-витамин.)	180	0,40	0,02	24,97	102,60	36,20
	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,13	7,44	31,12	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,14	0,39	10,83	55,95	0,00
	Итого:	580	14,86	15,20	61,75	558,32	57,32
	Полдник:						
270	ряженка (кисломолочная продукт)	150	4,35	3,75	6,30	76,70	0,45
283	ватрушки с фаршем творожным	50	6,58	3,91	20,84	144,28	0,02
	Итого:	200,0	10,93	7,66	27,14	220,98	0,47
	ВСЕГО за четвертый день	1265	40,07	32,67	150,26	1177,55	148,14

День: 5

неделя: первая

сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
111	каша манная молочная, жидкая	150	2,40	3,81	16,05	106,50	0,00
266	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,20	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,27	14,88	62,25	0,00
	масло сливочное порциями	5	0,43	3,76	2,56	34,40	0,00
	Итого:	335	8,44	10,50	46,67	292,35	0,54
	2 завтрак						
268	сок фруктовый (вишневый)	180	0,90	0,18	18,20	82,80	18,00
	итого:	180	0,90	0,18	18,20	82,80	18,00
	Обед						
8	винегрет овощной	30	0,40	1,85	2,53	28,45	3,07
41П	суп картофельный с рыбой (минтай)	150	7,93	3,30	5,40	93,00	9,70
	запеканка картофельная с мясом или печенью	125	8,91	6,59	20,43	177,00	1,85
193	Компот из сухофруктов (С-витамин.)	180	0,40	0,02	24,97	102,60	36,20
253	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,13	7,44	31,12	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,14	0,39	10,83	55,95	0,00
	Итого:	530	21,05	12,28	71,60	498,12	50,82
	Полдник:						
254	кисель из смородины черной	180	0,16	0,07	24,15	97,90	22,00
142/ 238	сырники из творога, соус молочный сладкий	70	10,01	6,80	5,80	124,90	0,14
	Итого:	250	10,17	6,87	29,95	222,80	22,14
	Всего за пятый день	1295,0	40,56	29,83	166,42	1096,07	91,50

День: 6

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
131	омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125,00	0,39
263	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,02
	масло сливочное порциями	5	0,43	3,76	2,56	34,40	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,27	14,88	62,25	0,00
	Итого:	265	12,84	16,37	30,54	298,65	0,41
	2 завтрак						
	фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,80	70,50	15,00
	Итого:	150,0	0,60	0,60	14,80	70,50	15,00
	Обед						
11	салат витаминный (2 вариант)	30	0,25	1,83	1,58	21,30	2,63
63	Пуштыешыд (удмуртское блюдо)	150	3,45	2,40	7,35	64,50	7,20
188	тефтели мясные (2-й вариант)	120	8,83	6,24	10,30	133,00	0,45
106	каша овсяная "геркулес" вязкая	100	2,70	3,80	13,60	99,50	0,00
253	Компот из сухофруктов (С-витамин.)	180	0,40	0,02	24,97	102,60	36,20
	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,13	7,44	31,12	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,14	0,39	10,83	55,95	0,00
	Итого:	625	19,04	14,81	76,07	517,97	46,48
	Полдник:						
260П	чай с лимоном	186	0,06	0,01	13,80	55,45	2,50
89 / 241	котлеты картофельные, соус сметанный	115	3,50	7,06	22,28	167,00	10,70
	итого:	301	3,56	7,07	36,08	222,45	13,20
	Всего за шестой день	1341	36,04	38,85	157,49	1109,57	75,09

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
107	каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46
264	кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	11,97	75,80	0,97
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,27	14,88	62,25	0,00
	сыр "Российский"	8	2,30	2,90	0,00	29,10	0,07
	Итого:	340	11,88	10,96	47,63	317,90	2,50
	2 завтрак						
	фрукт (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00
	итого:	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00
	Обед						
	овощная нарезка (огурец свежий)	60	0,40	0,04	1,70	7,00	3,50
71	суп - пюре из картофеля	150	2,92	3,61	14,10	100,80	5,13
159	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удм.блюдо)	60	9,81	3,15	1,75	75,00	0,13
233	рагу овощное	100	2,07	6,67	9,20	105,00	10,81
241П	компот из сухофруктов (С-витаминация)	180	0,50	0,00	25,10	102,41	36,22
	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,13	7,44	31,12	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,14	0,39	10,83	55,95	0,00
	Итого:	595	19,11	13,99	70,12	477,28	55,79
	Полдник:						
	сок фруктовый (ананасовый)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	18,00
144 / 238	сырники с морковью, соус молочный сладкий	100	10,90	8,89	16,75	190,77	0,55
	Итого:	280,0	12,70	9,07	21,97	223,17	18,55
	ИТОГО за седьмой день	1295	44,89	34,42	156,52	1095,15	84,84

День: 8
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
68	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	3,91	14,10	108,90	0,69
266	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,20	0,54
	масло сливочное порциями	8	0,68	6,01	4,10	55,04	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,27	14,88	62,25	0,00
	Итого:	338	10,61	12,85	46,26	315,39	1,23
	2 завтрак						
268	сок фруктовый (вишневый)	180	0,90	0,18	18,20	82,80	18,00
	Итого:	180	0,90	0,18	18,20	82,80	18,00
	Обед						
44	салат "Космос" (удмуртское блюдо)	30	1,75	4,40	4,35	53,71	13,86
65	суп картофельный с клецками	150	1,27	2,01	7,27	52,35	3,45
196	капуста, тушенная с мясом	200	9,00	7,50	7,36	255,00	19,00
251	компот из свежих плодов (из яблок)	180	0,14	0,14	21,50	86,40	1,55
	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,13	7,44	31,12	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,14	0,39	10,83	55,95	0,00
	Итого:	605	15,57	14,57	58,75	534,53	37,86
	Полдник:						
270	снежок (кисломолочная прод)	180	5,40	2,78	6,84	63,00	18,00
298	коржик молочный	40	2,60	4,49	24,86	149,86	0,03
	итого:	220	8,00	7,27	31,70	212,86	18,03
	ИТОГО за восьмой день	1343	35,08	34,87	154,91	1145,58	75,12

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
111	каша жидкая (пшеничная с маслом)	150	3,45	4,56	19,65	134,85	0,00
263	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,27	14,88	62,25	0,00
118	яйцо вареное	40	3,92	3,52	0,02	48,40	0,08
	Итого:	370	12,57	10,68	45,86	322,50	0,10
	2 завтрак						
	фрукт (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	74,00	90,00
	итого:	150	1,35	0,30	12,15	74,00	90,00
	Обед						
	овощная нарезка (томат свежий)	30	0,30	0,06	1,10	6,90	7,50
72	суп-крем из разных овощей	150	3,52	6,91	10,24	117,30	4,90
178	бефстроганов из отварного мяса	120	15,51	12,43	0,20	187,00	0,01
216	пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,60	92,00	12,13
	сок фруктовый (ананасовый)	180	18,00	0,18	5,22	32,40	18,00
	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,13	7,44	31,12	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,14	0,39	10,83	55,95	0,00
	Итого:	625	42,78	23,30	48,63	522,67	42,54
	Полдник:						
260П	чай с лимоном	186	0,06	0,01	13,80	55,45	2,50
147 / 238	пудинг из творога с рисом, соус молочный (сладкий)	80	9,06	6,11	11,65	137,85	0,12
	конфета шоколадная	10	0,27	0,43	8,23	18,40	0,00
	Итого:	276,0	9,39	6,55	33,68	211,70	2,62
	ИТОГО за девятый день	1421	66,09	40,83	140,32	1130,87	135,26

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
111	каша жидкая (овсяная (геркулес) с маслом)						
233П	кисель из концентрата плодового или ягодного	155	2,85	5,01	14,25	114,00	0,00
	Хлеб пшеничный	180	1,22	0,00	26,12	104,57	0,00
	сыр п / порционный	30	2,55	0,27	14,88	62,25	0,00
	Итого:	8	1,85	2,37	0,00	29,10	0,05
	2 завтрак	373	8,47	7,65	55,25	309,92	0,05
	фрукт (яблоко)						
	итого:	150	0,60	0,60	14,80	70,50	15,00
	Обед	150	0,60	0,60	14,80	70,50	15,00
18	салат из квашеной капусты с луком						
36П	суп картофельный с бобовыми изделиями	30	0,52	1,50	2,55	25,70	5,95
181П	птица отварная	150	1,40	1,91	8,17	59,27	5,05
211	рис припущенный	60	15,50	11,66	0,00	150,00	0,00
241П	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	100	2,43	2,87	24,46	133,00	0,00
	Хлеб пшеничный	180	0,50	0,00	25,10	102,41	36,22
	Хлеб ржаной	15	1,27	0,13	7,44	31,12	0,00
		30	2,14	0,39	10,83	55,95	0,00
	Итого:						
	Полдник:	565	23,76	18,46	78,55	557,45	47,22
269	молоко кипяченое						
288	кокроки с морковью (удмуртское блюдо)	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
	Итого:	50	2,50	4,37	15,60	114,00	0,89
	ИТОГО за десятый день	230,0	7,98	9,25	24,67	216,00	3,35
		1318	40,81	35,96	173,27	1153,87	65,62

День: 11

Неделя: третья

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
131	омлет натуральный с маслом						
264	кофейный напиток с молоком	80	7,21	10,01	1,79	125,00	0,39
	Хлеб пшеничный	150	2,37	2,00	11,97	75,83	0,97
	масло сливочное	30	2,55	0,27	14,88	62,25	0,00
		5	0,43	3,76	2,56	34,40	0,00
	Итого:						
	2 завтрак	265	12,56	16,04	31,20	297,48	1,36
268	сок фруктовый						
	итого:	180	0,90	0,18	18,20	82,80	18,00
	Обед	180	0,90	0,18	18,20	82,80	18,00
20	салат из моркови и яблок						
67	суп картофельный с рыбными фрикадельками	60	0,51	3,13	4,72	49,20	4,17
	колобки мясо-картофельные (удмуртское блюдо),	150 / 15	3,36	1,81	9,40	67,35	6,70
182	соус сметанный						
212	макаронные изделия отварные	80	7,10	7,90	4,50	99,38	7,43
241П	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	100	3,68	3,10	17,63	112,00	0,00
	Хлеб пшеничный	180	0,50	0,00	25,10	102,41	36,22
	Хлеб ржаной	15	1,27	0,13	7,44	31,12	0,00
		30	2,14	0,39	10,83	55,95	0,00
	Итого:						
	Полдник:	630	18,56	16,46	79,62	517,41	54,52
261	чай с сахаром						
275	оладьи с повидлом	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Итого:	60 / 20	4,56	4,06	27,75	176,00	0,24
	ИТОГО за одиннадцатый день	260,0	4,62	4,08	37,74	216,00	0,27
		1335	36,64	36,76	166,76	1113,69	74,15

День: 12
 Неделя: третья
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
106	каша вязкая гречневая с маслом						
262	чай с лимоном	150	4,80	4,86	21,00	146,25	0,00
	Хлеб пшеничный	154	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
	масло сливочное	30	2,55	0,27	14,88	62,25	0,00
	сыр п / порционный	5	0,43	3,76	2,56	34,40	0,00
	Итого:	8	1,85	2,37	0,00	29,10	0,05
	2 завтрак	347	9,70	11,27	45,54	301,00	1,47
	фрукт (банан)						
	итого:	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00
	Обед	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00
29	салат из соленых огурцов с луком						
34П	Свекольник со сметаной	30	0,25	1,51	0,56	16,80	2,12
186	котлета "Геркулес"	150 / 8	1,45	4,75	7,54	78,10	8,53
216	пюре картофельное	50	7,80	6,60	7,20	123,00	0,58
235	соус томатный	100	2,04	3,20	13,60	92,00	12,13
253	Компот из сухофруктов (С-витамин.)	30	0,35	1,30	2,40	22,50	0,70
	Хлеб пшеничный	180	0,40	0,02	24,97	102,60	36,20
	Хлеб ржаной	15	1,27	0,13	7,44	31,12	0,00
		30	2,14	0,39	10,83	55,95	0,00
	Итого:						
	Полдник:	593	15,70	17,90	74,54	522,07	60,26
264	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
148	пудинг из творога с яблоками, молоко сгущенное	80	8,39	7,42	9,07	136,60	0,85
	Итого:	260,0	11,24	9,83	23,43	227,60	2,02
	ИТОГО за двенадцатый день	1280	37,84	39,40	160,31	1127,47	71,75

День: 13

Неделя: третья

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
106	каша вязкая (манная с сахаром и маслом)	150	3,18	3,82	28,05	150,90	0,00
263	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,27	14,88	62,25	0,00
	сыр п / порционный	8	1,85	2,37	0,00	29,10	0,05
	Итого:	338	10,23	8,79	54,24	319,25	0,07
	2 завтрак						
	фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,80	70,50	15,00
	итого:	150	0,60	0,60	14,80	70,50	15,00
	Обед						
	овощная нарезка (огурец свежий)	30	0,20	0,02	0,85	3,50	1,75
61	суп картофельный	150	1,41	1,70	9,97	60,75	7,20
200	плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,41
267	напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,70	79,00	90,00
	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,13	7,44	31,12	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,14	0,39	10,83	55,95	0,00
	Итого:	565	21,63	17,27	74,55	534,32	99,36
	Полдник:						
268	сок фруктовый (черносмородиновый)	180	0,90	0,00	13,10	56,00	153,90
90 / 241	котлеты морковные, соус сметанный	100	8,59	6,56	22,83	184,60	0,00
	Итого:	280,0	9,49	6,56	35,93	240,60	153,90
	ИТОГО за тринадцатый день	1333	41,95	33,22	179,52	1164,67	268,33

День: 14

Неделя: третья

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
69	суп молочный с крупой (рисовой)	150	4,80	4,86	21,00	146,25	0,00
266	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,20	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,27	14,88	62,25	0,00
	масло сливочное	4	0,34	3,00	2,05	27,50	0,00
	Итого:	334	10,75	10,79	51,11	325,20	0,54
	2 завтрак						
	фрукт (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	74,00	90,00
	итого:	150	1,35	0,30	12,15	74,00	90,00
	Обед						
41	салат "Удмуртский"	50	4,53	6,16	4,19	90,34	32,75
64	суп с макаронными изделиями, картофелем	150	1,62	1,69	10,32	62,85	4,95
168	биточки рыбные "Сказка" (удмуртское блюдо)	60	9,30	3,33	5,87	91,00	2,15
229	капуста, тушенная в молоке	100	2,22	2,18	7,40	58,00	16,67
253	Компот из сухофруктов (С-витамин.)	180	0,40	0,02	24,97	102,60	36,20
	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,13	7,44	31,12	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,14	0,39	10,83	55,95	0,00
	Итого:	585	21,48	13,90	71,02	491,86	92,72
	Полдник:						
270	снежок (кисломолочная прод)	180	5,40	2,78	6,84	63,00	18,00
294	булочка российская	50	3,51	4,00	27,76	160,84	0,01
	Итого:	230,0	8,91	6,78	34,60	223,84	18,01
	ИТОГО за четырнадцатый день	1299	42,49	31,77	168,88	1114,90	201,27

День: 15
 Неделя: третья
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
125	макароны отварные с сыром	150	8,38	7,71	23,83	198,00	0,10
261	чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,33	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,27	14,88	62,25	0,00
118	яйцо вареное	20	1,96	1,76	0,01	24,20	0,04
	Итого:	350	12,94	9,76	47,04	317,78	0,16
	2 завтрак						
268	сок фруктовый (вишневый)	180	0,90	0,18	18,20	82,80	18,00
	итого:	180	0,90	0,18	18,20	82,80	18,00
	Обед						
42	салат картофельный с солеными огурцами и зеленым луком	30	2,72	3,69	2,51	54,20	19,65
70	суп молочный с овощами (с капустой белокочанной)	150	3,39	3,25	9,85	82,35	5,77
176	жаркое по - домашнему	150	5,63	3,98	11,00	170,00	6,13
253	Компот из сухофруктов (С-витамин.)	180	0,40	0,02	24,97	102,60	36,20
	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,13	7,44	31,12	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,14	0,39	10,83	55,95	0,00
	Итого:	555	15,55	11,46	66,60	496,22	67,75
	Полдник:						
233П	кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0,00	26,11	104,60	0,00
117	биточки манные с повидлом	100	4,26	3,11	42,59	136,00	0,27
	Итого:	280,0	5,48	3,11	68,70	240,60	0,27
	ВСЕГО за пятнадцатый день	1365	34,87	24,51	200,54	1137,40	86,18
	Итого за весь период		619,05	608,70	2328,90	16919,69	1673,41
	среднее значение за период		41,27	40,58	155,26	1127,98	111,56
	содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,60	32,30	55,00		

Примерное меню разработано по Сборнику технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики. Ижевск 2013 г.