

Утверждаю
Заведующий МКДОУ
Агинский детский сад № 3

«Родничок»

М.Н.Бехлер

«01 » января 2023г.

**Основное (организационное) цикличное
десятидневное меню
для питания детей в возрасте с 1,5 лет до 3 лет**

**Муниципального казённого дошкольного
общеобразовательного учреждения
Агинский детский сад № 3 «Родничок»**

**Саянского района Красноярского края
на 2023год**

Районное управление образованием Администрации Саянского района
663580 Красноярский край, Саянский район. с. Агинское, ул.Советская,247
телефон 8(391 42)21-7-75
ИНН 2433002450

ВВЕДЕНИЕ

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

При формировании рациона здорового питания и меню при организации общественного питания детей в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, оказание услуг по воспитанию и обучению, уходу и присмотру за детьми, отдыху и оздоровлению, предоставлению мест временного проживания, социальных, медицинских услуг (далее - организованные детские коллективы и детские организации соответственно) должны соблюдаться следующие требования.

При формировании рациона здорового питания и меню при организации общественного питания детей в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, оказание услуг по воспитанию и обучению, уходу и присмотру за детьми, отдыху и оздоровлению, предоставлению мест временного проживания, социальных, медицинских услуг (далее - организованные детские коллективы и детские организации соответственно) должны соблюдаться следующие требования.

Меню должно разрабатываться на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей.

Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

МАССА ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА (В ГРАММАХ)

| Блюдо | | |
|---|-----------------------|-----------|
| | от 1 года до 3 лет | 3 - 7 лет |
| Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака) | 130 - 150 | 150 - 200 |
| Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.) | 30 - 40 | 50 - 60 |
| Первое блюдо | 150 - 180 | 180 - 200 |
| Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы) | 50 - 60 | 70 - 80 |
| Гарнир | 110 - 120 | 130 - 150 |
| Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок) | 150 - 180 | 180 - 200 |

| | | |
|--------|----|-----|
| Фрукты | 95 | 100 |
|--------|----|-----|

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи
(в граммах - не менее)**

| Показатели | от 1 до 3 лет | от 3 до 7 лет | от 7 до 12 лет | 12 лет и старше |
|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Завтрак | 350 | 400 | 500 | 550 |
| Второй завтрак | 100 | 100 | 200 | 200 |
| Обед | 450 | 600 | 700 | 800 |
| Полдник | 200 | 250 | 300 | 350 |
| Ужин | 400 | 450 | 500 | 600 |
| Второй ужин | 100 | 150 | 200 | 200 |

**ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ
И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (СУТОЧНАЯ)**

| Показатели | | |
|---------------------------------------|-----------|---------|
| | 1 - 3 лет | 3-7 лет |
| белки (г/сут) | 42 | 54 |
| жиры (г/сут) | 47 | 60 |
| углеводы (г/сут) | 203 | 261 |
| энергетическая ценность (ккал/сут) | 1400 | 1800 |
| витамин С (мг/сут) | 45 | 50 |
| витамин В1 (мг/сут) | 0.8 | 0.9 |
| витамин В2 (мг/сут) | 0.9 | 1.0 |
| витамин А (рет. экв/сут) | 450 | 500 |
| витамин D (мкг/сут) | 10 | 10 |
| кальций (мг/сут) | 800 | 900 |
| фосфор (мг/сут) | 700 | 800 |
| магний (мг/сут) | 80 | 200 |

| | | |
|-----------------|--------|------|
| железо (мг/сут) | 10 | 10 |
| калий (мг/сут) | 400 | 600 |
| йод (мг/сут) | 0,07 | 0,1 |
| селен (мг/сут) | 0,0015 | 0,02 |
| фтор (мг/сут) | 1,4 | 2,0 |

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации

| Тип организации | Прием пищи | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|---|----------------|---|
| Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру, организации отдыха (труда и отдыха) с дневным пребыванием детей | завтрак | 20% |
| | второй завтрак | 5% |
| | обед | 35% |
| | полдник | 15% |
| | ужин | 25% |

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5 до 3-х лет

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|----------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 179 | Каша рассыпчатая. Гречневая. Заливная кипяченым молоком | 130 | 6 | 6,8 | 29,2 | 151 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 25\10 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 82 |
| 411 | Чай с сахаром | 150 | 0,2 | 0 | 14 | 44,89 |
| | Итого: | | 8,60 | 7,30 | 65,60 | 277,89 |
| 1-ой завтрак | | | | | | |
| 418 | Фрукты(яблоки, бананы) | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | Итого: | | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 |
| Обед | | | | | | |
| 86 | Суп картофельный с крупой | 150 | 2,42 | 1,62 | 13,2 | 179 |
| 304 | Тефтели мясные | 50 | 8,4 | 7,2 | 7,3 | 172,65 |
| 354 | Капуста тушеная | 130 | 2,066 | 4,2 | 12,4 | 92 |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,4 | 0 | 43,62 | 161 |
| бн | Хлеб ржаной | 40 | 2,3 | 0,4 | 13,2 | 62 |
| бн | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| | Итого: | | 17,99 | 13,92 | 112,12 | 771,65 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 95 | Суп с рыбными консервами | 150 | 2 | 2,2 | 13 | 141 |
| бн | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| 114 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 5,2 | 4 | 42,5 | 94,5 |
| бн | Печенье | 20 | 1,9 | 7,3 | 18,7 | 205,8 |
| | Итого: | | 9,60 | 6,70 | 77,90 | 340,50 |
| | Всего за день | | 36,99 | 28,72 | 275,22 | 1 484,04 |
| | Суточная потребность | | 53,00 | 53,00 | 212,00 | 1 540,00 |
| | % удовлетворения суточной потребности | | 69,78 | 54,19 | 129,82 | 96,37 |

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5 до 3-х лет

| ТК | Блюдо | Масса порции | Белки, г | жиры, | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|----------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 199 | Каша молочная жидкая овсянная(Геркулес) | 130 | 4,8 | 8 | 29,6 | 157 |
| бн | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| 416 | Какао на молоке | 150 | 0,2 | 0 | 14 | 135 |
| | Итого: | | 7,40 | 8,50 | 66,00 | 397 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 417 | Напиток витаминный (лимонный) | 150 | 0 | 0 | 38,6 | 73 |
| | Итого: | | 0,00 | 0,00 | 38,60 | 73 |
| Обед | | | | | | |
| 82 | Рассольник ленинградский | 150 | 4,9 | 5,2 | 31,6 | 117,6 |
| 339 | Картофельное пюре | 120 | 4,1 | 1,8 | 23,4 | 113 |
| 261 | Рыба тушеная с овощами | 50 | 19,3 | 7,2 | 6,2 | 138 |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,4 | 0 | 43,62 | 161 |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 2,3 | 0,4 | 13,2 | 62 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| | Итого: | | 33,40 | 15,10 | 140,42 | 696,6 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 89 | суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 7,9 | 6,2 | 18,5 | 185 |

| | | | | | | |
|-----|--|-----|-------|-------|--------|----------|
| 411 | Чай с сахаром | 150 | 0,2 | 0 | 14 | 44,89 |
| бн | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| | Итого: | | 2,60 | 0,50 | 36,40 | 149,89 |
| | Всего за день | | 43,40 | 24,10 | 281,42 | 1 316,49 |
| | Суточная потребность | | 59,00 | 56,00 | 215,00 | 1 540,00 |
| | % удовлетворения суточной потребности | | 73,56 | 43,04 | 130,89 | 85,49 |

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5 до 3-х лет

| ТК | Блюдо | Масса порции | Белки, г | жиры, | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|----------------------------|--|--------------|----------|-------|-------------|-----------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 199 | Каша молочная жидкая из смеси круп | 130 | 2,2 | 5,1 | 25,2 | 170,95 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 25\7 | 11,68 | 12,3 | 22,4 | 122 |
| 413 | Чай с молоком | 150 | 0,14 | 0,16 | 16,4 | 108 |
| | Итого: | | 14,02 | 17,56 | 64,00 | 400,95 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| бн | Фрукты (яблоки, бананы) | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | Итого: | | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94 |
| Обед | | | | | | |
| 73 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 5,56 | 7,09 | 14,30 | 177,35 |
| 292 | Жаркое по-домашнему | 150 | 9,75 | 6,00 | 16,65 | 184,00 |
| 34 | Салат из свеклы | 30 | 3,17 | 10 | 9,33 | 90,77 |
| 394 | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,4 | 0 | 43,62 | 161 |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 2,3 | 0,4 | 13,2 | 62 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| | Итого: | | 23,58 | 23,99 | 119,5 | 780,12 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 332 | Рис отварной | 120 | 4,95 | 5,125 | 37,4 | 122 |
| 315 | Голубцы ленивые | 50 | 8,43 | 6,57 | 7,86 | 111 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| 412 | Чай с лимоном | 150 | 0,2 | 0 | 14 | 44,89 |
| | Итого: | | 11,03 | 7,07 | 44,26 | 382,89 |
| | Всего за день | | 49,43 | 49,42 | 247,36 | 1657,96 |
| | Суточная потребность | | 59,00 | 56,00 | 215,00 | 1 540,00 |
| | % удовлетворения суточной потребности | | 83,78 | 88,25 | 115,05 | 107,66 |

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5 до 3-х лет

| ТК | Блюдо | Масса порции | Белки, г | жиры, | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|---------------------|---------------------------------|--------------|----------|-------|-------------|-----------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 199 | Каша молочная жидкая кукурузная | 130 | 6,6 | 5,4 | 38,55 | 163,5 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 25\10 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 82 |
| 114 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 5,2 | 4 | 42,5 | 94,5 |
| | Итого: | | 14,2 | 9,9 | 103,45 | 340 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| бн | Фрукты(яблоки, бананы) | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | Итого: | | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| Обед | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|-----|-------|--------|--------|----------|
| 87 | суп картофельный (с бобовыми) | 150 | 6,4 | 5,2 | 13,6 | 121,14 |
| 219 | Макаронные изделия отварные с маслом | 120 | 6,4 | 0,9 | 42 | 122 |
| 317 | Птица(куры) отварные | 50 | 9,9 | 10,3 | 3,5 | 184 |
| 46 | Винегрет овощной | 30 | 1,5 | 9 | 11,67 | 133,33 |
| бн | Хлеб ржаной | 40 | 2,3 | 0,4 | 13,2 | 62 |
| бн | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,4 | 0 | 43,62 | 161 |
| | Итого: | | 28,9 | 26,3 | 106,37 | 727,47 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 441,449 | Ватрушка с повидлом,сдоба обыкновенная плюшка | 60 | 8,27 | 7,33 | 43,07 | 220 |
| 411 | Чай с сахаром | 150 | 0,2 | 0 | 14 | 44,89 |
| | Итого: | | 8,47 | 7,33 | 57,07 | 264,89 |
| | Всего за день | | 53,00 | 68,00 | 231,00 | 1426,36 |
| | Суточная потребность | | 59,00 | 56,00 | 215,00 | 1 540,00 |
| | % удовлетворения суточной потребности | | 89,83 | 121,43 | 107,44 | 92,62 |

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5 до 3-х лет

| ТК | Блюдо | Масса порции | Белки, г | жиры, | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|----------------------------|--|--------------|----------|-------|-------------|-----------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 199 | Каша молочная жидкая рисовая | 130 | 2,7 | 2,85 | 10,95 | 171,75 |
| бн | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| 411 | Чай с сахаром | 150 | 0,2 | 0 | 14 | 44,89 |
| | Итого: | | 5,3 | 3,35 | 47,35 | 321,64 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 417 | Напиток витаминный (лимонный) | 150 | 0 | 0 | 38,6 | 73 |
| | Итого: | | 0 | 0 | 38,6 | 73 |
| Обед | | | | | | |
| 63 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 5,56 | 7,1 | 14,1 | 109,44 |
| 339 | Картофельное пюре | 120 | 4,1 | 1,8 | 23,4 | 113 |
| 304 | Тефтели мясные | 50 | 8,4 | 7,2 | 7,3 | 172,65 |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,4 | 0 | 43,62 | 161 |
| бн | Хлеб ржаной | 40 | 2,3 | 0,4 | 13,2 | 62 |
| бн | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| | Итого: | | 23,16 | 17 | 124,02 | 723,09 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 308 | Запеканка картофельная с мясом | 110 | | | | |
| бн | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| 420 | Кисломолочный продукт | 150 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | Итого: | | 3,2 | 1,3 | 42 | 199 |
| | всего за день | | 31,66 | 21,65 | 251,97 | 1316,73 |
| | Суточная потребность | | 59,00 | 56,00 | 215,00 | 1 540,00 |
| | % удовлетворения суточной потребности | | 53,66 | 38,66 | 117,20 | 85,50 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,5 до 3-х лет

| ТК | Блюдо | Масса порции | Белки, г | жиры, | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|----------------------------|--|--------------|----------|-------|-------------|-----------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 101 | Суп молочный с крупой. Пшеничный | 150 | 3,3 | 2,85 | 11,85 | 87 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 25\7 | 11,68 | 12,3 | 22,4 | 152,35 |
| 416 | Какао на молоке | 150 | 0,2 | 0 | 14 | 135 |
| | Итого: | | 15,18 | 15,15 | 48,25 | 374,35 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| бн | Фрукты (яблоки, бананы) | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | Итого: | | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| Обед | | | | | | |
| 87 | Суп картофельный гороховый (с бобовыми) | 150 | 23,85 | 19,66 | 54,09 | 130 |
| 321 | Плов из птицы | 110 | 9,45 | 6 | 55,3 | 239,51 |
| 46 | Винегрет овощной | 30 | 1,5 | 9 | 11,67 | 133,33 |
| 400 | Кисель из сока натурального. | 150 | 0 | 0 | 26 | 87,14 |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 2,3 | 0,4 | 13,2 | 62 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| | Итого: | | 15,65 | 15,9 | 128,57 | 626,98 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 229 | Оилет натуральный | 65 | 99,59 | 17,44 | 3,85 | 190,5 |
| 413 | Чай сладкий с молоком | 150 | 0,2 | 0 | 14 | 44,89 |
| бн | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| | Итого: | | 102,19 | 17,94 | 40,25 | 340,39 |
| | Всего за день | | 133,82 | 49,79 | 236,67 | 1435,72 |
| | Суточная потребность | | 59,00 | 56,00 | 215,00 | 1 540,00 |
| | % удовлетворения суточной потребности | | 226,81 | 88,91 | 110,08 | 93,23 |

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,5 до 3-х лет

| ТК | Блюдо | Масса порции | Белки, г | жиры, | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|----------|-------|-------------|-----------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 199 | Каша молочная жидкая манная | 130 | 3,3 | 4,35 | 24,6 | 171,75 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 25\10 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 82 |
| 114 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 5,2 | 4 | 42,5 | 94,5 |
| | Итого: | | 10,9 | 8,85 | 89,5 | 348,25 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| бн | Фрукты (яблоки, бананы) | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | Итого: | | | | 19,3 | 94 |
| Обед | | | | | | |
| 73 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 5,56 | 7,09 | 14,30 | 177,35 |
| 330 | Гречка отварная рассыпчатая | 120 | 4,5 | 6,8 | 21,9 | 135 |
| 317 | Птица (куры)отварные | 50 | 9,9 | 10,3 | 3,5 | 184 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 2,3 | 0,4 | 13,2 | 62 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,4 | 0 | 43,62 | 161 |
| | Итого: | | 25,06 | 25,09 | 118,92 | 824,35 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 222 | Макароны запеченные с яйцом | 130 | 14,3 | 5,75 | 13 | 198 |

| | | | | | | |
|-----|--|-----|-------|-------|--------|----------|
| 411 | Чай с сахаром | 150 | 0,2 | 0 | 14 | 44,89 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 2,3 | 0,4 | 13,2 | 62 |
| ГП | Вафли | 20 | 1,9 | 7,3 | 18,7 | 205,8 |
| | Итого: | | 16,8 | 6,15 | 40,2 | 304,89 |
| | Всего за день | | 52,76 | 40,09 | 248,62 | 1571,49 |
| | Суточная потребность | | 59,00 | 56,00 | 215,00 | 1 540,00 |
| | % удовлетворения суточной потребности | | 89,42 | 71,59 | 115,64 | 102,04 |

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,5 до 3-х лет

| ТК | Блюдо | Масса порции | Белки, г | жиры, | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|----------------------------|--|--------------|----------|--------|-------------|-----------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 199 | Каша молочная жидкая пшеничная | 130 | 6,48 | 8,43 | 48 | 297 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 25\10 | 2,42 | 3,96 | 14 | 80,05 |
| 412 | Чай с лимоном | 150 | 0,2 | 0 | 14 | 44,89 |
| | Итого: | | 9,1 | 12,39 | 76 | 421,94 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 420 | Кисломолочный продукт | 150 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | Итого: | | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| Обед | | | | | | |
| 86 | Суп картофельный с крупой | 150 | 2,42 | 1,62 | 13,2 | 179 |
| 332 | Гарнир рисовый | 120 | 4,95 | 5,125 | 37,4 | 122 |
| 277 | Тефтели рыбные | 50 | 8,3 | 4,6 | 6,85 | 129 |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,4 | 0 | 43,62 | 161 |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 2,3 | 0,4 | 13,2 | 62 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| | Итого: | | 20,77 | 12,245 | 136,67 | 758 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 432 | Оладьи с повидлом | 65 | 16,4 | 0,9 | 42 | 152 |
| 413 | Чай сладкий с молоком | 150 | 0,2 | 0 | 14 | 44,89 |
| | Итого: | | 16,6 | 0,9 | 56 | 196,89 |
| | Всего за день | | 47,27 | 26,335 | 288,27 | 1470,83 |
| | Суточная потребность | | 59,00 | 56,00 | 215,00 | 1 540,00 |
| | % удовлетворения суточной потребности | | 80,12 | 47,03 | 134,08 | 95,51 |

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,5 до 3-х лет

| ТК | Блюдо | Масса порции | Белки, г | жиры, | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|---------------------|-------------------------------|--------------|----------|-------|-------------|-----------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 199 | Каша молочная жидкая ячневая | 130 | 7,8 | 8,4 | 44,4 | 293,7 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 25\10 | 11,68 | 12,3 | 22,4 | 152,35 |
| 411 | Чай с сахаром | 150 | 0,2 | 0 | 14 | 44,89 |
| | Итого: | | 19,68 | 20,7 | 80,8 | 490,94 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 417 | Напиток витаминный (лимонный) | 150 | 0 | 0 | 38,6 | 73 |
| | Итого: | | 0 | 0 | 38,6 | 73 |
| Обед | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 63 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 5,6 | 7,1 | 14,1 | 115,2 |
| 339 | Картофельное пюре | 120 | 4,1 | 1,8 | 23,4 | 113 |
| 299 | Котлеты, биточки, шницели рубленые | 50 | 8,4 | 7,2 | 7,3 | 142 |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,4 | 0 | 43,62 | 161 |
| бн | Хлеб ржаной | 40 | 2,3 | 0,4 | 13,2 | 62 |
| бн | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| | Итого: | | 23,2 | 17 | 124,02 | 698,2 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 94 | Суп лапша домашняя | 150 | 3 | 3,5 | 21,6 | 144 |
| 114 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 5,2 | 4 | 42,5 | 94,5 |
| бн | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| бн | Печенье | 20 | 1,9 | 7,3 | 18,7 | 205,8 |
| | Итого: | | 10,6 | 8 | 86,5 | 343,5 |
| | Всего за день | | 53,48 | 45,70 | 329,92 | 1605,64 |
| | Суточная потребность | | 59,00 | 56,00 | 215,00 | 1 540,00 |
| | % удовлетворения суточной потребности | | 90,64 | 81,61 | 153,45 | 104,26 |

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,5 до 3-х лет

| ТК | Блюдо | Масса порции | Белки, г | жиры, | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|---------------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 199 | Каша молочная жидкая пшеничная | 130 | 2,7 | 2,85 | 10,95 | 182 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 25\10 | 2,42 | 3,96 | 14 | 80,05 |
| 416 | Какао на молоке | 150 | 0,2 | 0 | 14 | 135 |
| | Итого: | | 5,32 | 6,81 | 38,95 | 397,05 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| бн | Фрукты (яблоки, бананы) | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | Итого: | | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |

| Обед | | | | | | |
|----------------------------|--|-----|---------------|--------------|---------------|-----------------|
| 89 | суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 7,9 | 6,2 | 18,5 | 185 |
| 219 | Макаронные изделия отварные с маслом | 120 | 6,4 | 0,9 | 42 | 122 |
| 317 | Птица (куры) отварная | 50 | 9,9 | 10,3 | 3,5 | 184 |
| 400 | Кисель из сока натурального. | 150 | 0 | 0 | 26 | 87,14 |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 2,3 | 0,4 | 13,2 | 62 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| | Итого: | | 28,9 | 18,3 | 125,6 | 745,14 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 100 | Суп молочный с макаронными изделиями | 90 | 27,65 | 10,65 | 39,15 | 290 |
| 412 | Чай с лимоном | 150 | 0,2 | 0 | 14 | 44,89 |
| | Итого: | | 27,85 | 10,65 | 53,15 | 334,89 |
| | Всего за день | | 62,87 | 36,56 | 237,30 | 1 571,08 |
| | Суточная потребность | | 59,00 | 56,00 | 215,00 | 1 540,00 |
| | % удовлетворения суточной потребности | | 106,56 | 65,29 | 110,37 | 102,02 |

| | | Белки, г | жиры, | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
|--|--|---------------|---------------|-----------------|-----------------------|
| | Всего за 10 дней | 580,28 | 422,27 | 2 561,33 | 14 856,34 |
| | Суточная потребность за 10 дней | 530,00 | 530,00 | 2 750,00 | 15 400,00 |
| | % удовлетворения потребности за 10 дней | 109,49 | 79,67 | 93,14 | 96,47 |

Соотношение Б:Ж:У=1:1:4