

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
Октябрьский
детский сад «Василёк»
_____ Махмутова Л.Р.
Приказ № 69 от 03.10.2023г.

Примерное цикличное меню
МДОУ Октябрьский детский сад «Василёк»

От 1,6 до 3-х лет

От 3-х до 7-ми лет

2023г.

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша гречневая молочная	200	4,48	9,2	24,36	198,8	-	168
	Какао на молоке	200	0,1	0	1,95	8	3	397
	Бутерброд с маслом	40/5	0,98	8,6	6,2	106,24	0	1
2 завтрак	Сок	100	2,46	0,4				
обед	Огурец свежий	60	0,52	3,1	4,7	49,14	4,17	43
	Суп-лапша «Домашняя» на курином бульоне	200	1,75	4,88	8,48	84,75	18,48	67
	Плов с отварной птицей	150/70	19,33	16,19	33,99	113	0,4	304
	Компот из сухофруктов С- витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	21,85	104,5	0	148
полдник	Выпечка «Плюшка сладкая»	100	4,31	16,18	11,23/26,4	332.64/54,8	0,56	117
	Чай с сахаром	200	5,4	6,8	25,53	173,49	7,36	30
	Батон пшеничный	40	0,9	0,36	6,18	31,44	0	701
	ИТОГО:		70,63	65,23	221,57	1728,25	38,84	

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	12,81	13,75	42,03	325,53	0,45	168
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	77,3	6	12
	Бутерброд с маслом	40/5	3,3	1,3	14,9	184	0,05	66
2 завтрак	Фрукты	150	1,3	-	21,8	95,0	16,5	
обед	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	200	7,04	5,16	23,45	168,45	10,28	29/2
	Гороховое пюре	150	6,75	4,02	9,23	210,68		123
	Котлеты мясные запеченные под томатным соусом	70/20						
	Компот из сухофруктов С- витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	10
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		
полдник	Блины со сгущенным молоком	180/20	27,36	19,28	27,17	392,25	0,36	237
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	77,3	6	12
	ИТОГО:		63,2	55,19	247,23	1985,22		

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша молочная ячневая вязкая	200	4,39	4,20	28,3	221,2	0	168
	Бутерброд с сыром	40/15	3,3	1,3	14,9	184	0,05	1
	Чай с лимоном	200/12/7	0,07	0,02	12,6	48,79	1,85	393
2 завтрак	йогурт	100	3,2	2,5	17,07	105,27	0,7	368
Обед	Суп гороховый на кур. бульоне со сметаной	200/10	3,85	2,18	6,78	106	12,48	15
	Пшенно - рисовые зразы запеченные под молочным соусом	120/60/20	15,86	19,67	3,56	263,33		179
	Компот из сухофруктов С - витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		148
полдник	Суп молочный вермишелевый	200/5	18,2	16,8	58,4	458,4	0,9	1044
	Батон	40						
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	77,3	6	384
	ИТОГО:		62,2	66,25	262,49	2021,62		

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша рисовая молочная	200	8,4	9,3	27,25	217,75	0,45	93
	Бутерброд с маслом	40/5	3,3	1,3	14,9	184	0,05	66
	Кофейный напиток на молоке	200	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	102
2 завтрак	Фрукты	100	1,3	2,5	21,8	95,0	16,5	100
обед	Борщ со сметаной	200/10	5,01	9,27	16,65	113,41	5,33	52
	Макароны отварные	150	2,7	9,65	17,74	117,36	0	123
	Рыба тушеная под молочным соусом	80/20	6,63	3,48	3,09	78,4	3,02	26
	Компот из сухофруктов С- витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		148
полдник	Гречка отварная с куриной голенью и томатным соусом	150/70/20	6,76	15,94	21,67	174	0,9	93
	Батон пшеничный	40	3	0,35	20,45	110,5		701
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	77,3	6	392
	ИТОГО:		62,96	59,54	198	1757,13		

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша овсяная молочная	200	8,19	7,92	34,81	241,26	0,33	168
	Бутерброд с сыром	40/15	3,3	1,3	14,9	184	0,05	1
	Чай с молоком	200	1,2	3,06	13	77,3	6	392
второй завтрак	Вафли/пряники	50	3,2	2,5	17,07	105,27	0,7	317
обед	Суп картофельный с рисом на м/к бульоне	200/10	3,85	5,25	18,0	150	0	71
	Жаркое по-домашнему с говядиной	150/80	2,7	9,65	17,74	117,36		321
	Компот из сухофруктов С - витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		148
	Запеканка творожно -манная со сгущенным молоком	150/20	4,82	5,08	16,84	132,4	0,52	473
полдник	Кисель	200	1,2	3,06	13	77,3	6	12
	Батон пшеничный	40	3	0,35	20,45	110,5		701
	ИТОГО:		46,01	39,39	245,12	1622,2		

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	9,2	24,36	198,8	-	168
	Бутерброд с маслом	40/5	3,3	1,3	14,9	184	0,05	1
	Какао с молоком	200	1,2	3,06	13	77,3	6	397
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	0,91	47	1	317
обед	Суп-лапша «Домашняя» на м/к бульоне	200	5,01	9,27	16,65	113,41	5,33	52
	Тефтели «Новинка» запеченные под молочным соусом (мясные,рисовые)	60/20	18,26	19,64	23,63	341,18	1,05	9
	Компот из сухофруктов С- витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		148
полдник	Выпечка «Плюшка сладкая»	100	6,76	15,94	21,67	174	0,9	93
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	77,3	6	392
	Батон пшеничный	40	0,9	0,36	6,18	31,44		701
	Итого:		57,4	6,89	196,78	1703,49	7,36	30

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша манная	200	6,98	10,42	25	240	0,9	168
	Чай с сахаром	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	392
	Батон с маслом и повидлом	40/5/15	3,3	1,3	14,9	184	0,05	66
2 завтрак	Фрукты	100	1,3	-	21,8	95,0	16,5	
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60						
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,2	1,93	9,23	98,82	29,23	8
	Плов с отварной курицей	150/70	10,22	5,36	9,51	153,91		161
	Компот из сухофруктов С- витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	10
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		
полдник	Блины со сгущенным молоком	180/30	2,34	17,63	23,18	206,5	0,04	237
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	77,3	6	392
	Итого:				241,6	1769,91		

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	12,81	13,75	42,03	325,53	0,45	168
	Чай с лимоном	200/12/7	0,1	0	1,95	8	3	392
	Бутерброд с маслом и повидлом	40/5/15	3,3	1,3	14,9	184	0,05	2
2 завтрак	Йогурт	100	2,46	0,4				
обед	Суп картофельный с клёцками на м/к бульоне	200	6,38	2,15	21,13	142,8	5,3	45
	Котлеты мясные запеченные под томатным соусом	70/30	66	46	5	308,7	1,07	69
	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	3,18	6,72	6,98	141	16,95	161
	Компот из сухофруктов С - витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		148
полдник	Суп молочный с вермишелью	200	18,2	16,8	58,4	458,4	0,9	1044
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	77,3	6	392
	Батон пшеничный	40	3,2	2,5	17,07	105,27	0,7	100
	ИТОГО:		113,09	95,28	232,78	1871,6		

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	8,4	9,3	27,25	217,75	0,45	168
	Бутерброд с маслом	40/5	3,3	1,3	14,9	184	0,05	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	395
2 завтрак	Фрукт порционно	100	1,3	-	21,8	95,0	16,5	368
обед	Рассольник «Домашний» со сметаной	200	4,23	2,38	15,3	163,38	9,13	57
	Рыба тушеная под молочным соусом	80/30	13,02	13,91	2,68	183,38	0,25	255
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	8,55	7,23	41,18	303	-	321
	Напиток из сухофруктов С- витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5	-	148
полдник	Макароны отварные с маслом сливочным	150	6,76	15,94	21,67	174	0,9	93
	Голень куриная в томатном соусе	80/30	12	14	1,5	175		
	Батон пшеничный	40	3	0,35	20,45	110,5	-	701
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	77,3	6	392
	ИТОГО:		64,43	64,29	242,94	1983,7		

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	168
	Бутерброд с сыром	40/15	3,3	1,3	14,9	184	0,05	392
	Чай с молоком	200	1,2	3,06	13	77,3	6	12
2 завтрак	Пряники/вафли	50	3,2	2,5	17,07	105,27	0,7	100
обед	Суп крестьянский на м/к бульоне	200	5,15	7,57	11,67	127,45	12,48	27
	Ленивые голубцы	150/30	7,8	4,35	28,3	114	0,42	154
	Компот из с/фруктов С- витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5	-	148
полдник	Запеканка творожно -манная со сгущенным молоком	150/20	8,19	7,92	34,81	241,26	0,33	473
	Кисель	200	1,2	3,06	13	77,3	6	392
	Батон пшеничный	40	3	0,35	20,45	110,5		701
	ИТОГО:		50,1	48,1	282,82	1733,54		

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша гречневая молочная	150	4,48	9,2	24,36	198,8	-	168
	Какао на молоке	150	0,1	0	1,95	8	3	397
	Бутерброд с маслом	30/5	0,98	8,6	6,2	106,24	0	1
2 завтрак	йогурт	100	0,5	-	0,91	47	1	317
обед	Огурец свежий	40	0,52	3,1	4,7	49,14	4,17	43
	Суп-лапша «Домашняя» на курином бульоне	150	1,75	4,88	8,48	84,75	18,48	67
	Плов с отварной курицей	100/50	19,33	16,19	33,99	113	0,4	304
	Компот из с/фруктов С- витаминизированный	150	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	21,85	104,5	0	148
полдник	Запеканка творожно- манная со сгущенным молоком	120/15	27,36	19,28	27,17	392,25	0,36	237
	Кисель фруктовый	150	5,4	6,8	25,53	173,49	7,36	30
	Батон	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0	701
	ИТОГО:		70,63	65,23	221,57	1728,25	38,84	

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: от 1.6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша манная молочная	150	12,81	13,75	42,03	325,53	0,45	168
	Чай с молоком	150	1,2	3,06	13	77,3	6	12
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	3,3	1,3	14,9	184	0,05	66
2 завтрак	Фрукты	150	1,3	-	21,8	95,0	16,5	
обед	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	150	7,04	5,16	23,45	168,45	10,28	29/2
	Гороховое пюре	120	6,75	4,02	9,23	210,68		123
	Котлеты мясные запеченные под томатным соусом	50/20	11,68	11,95	21,34	268,12	4,51	37
	Компот из сухофруктов С- витаминизированный	150	1,4	-	26,96	124,0	0,8	10
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5		
полдник	Блины со сгущенным молоком	90/15	4,31	16,18	11,23/26,4	332,64/54,8	0,56	117
	Чай с сахаром	150	1,2	3,06	13	77,3	6	12
	ИТОГО:		63,2	55,19	247,23	1985,22		

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: с 1,6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,39	4,20	28,3	221,2	0	168
	Батон с маслом и повидлом	30/5	3,3	1,3	14,9	184	0,05	1
	Чай с лимоном	150/7/5	0,07	0,02	12,6	48,79	1,85	393
2 завтрак	Сок	100	3,2	2,5	17,07	105,27	0,7	368
обед	Суп гороховый на курином бульоне	150	6,05	7,98	10,92	114,18		20/2
	Пшенно - рисовые зразы под молочным соусом	110/40/20	15,86	19,67	3,56	263,33		179
	Компот из сухофруктов С- витаминизированный	150	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5		148
полдник	Макароны отварные	120	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	42
	Сосиска	50						
	Чай с сахаром	150	1,2	3,06	13	77,3	6	384
	Батон	30	5,45	0,55	35,2	167,5		701
	ИТОГО:		62,2	66,25	262,49	2021,62		

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша рисовая молочная	150	8,4	9,3	27,25	217,75	0,45	93
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	3,3	1,3	14,9	184	0,05	66
	Кофейный напиток на молоке	150	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	102
2 завтрак	Фрукты	100	1,3	2,5	21,8	95,0	16,5	100
обед	Салат из моркови	40	0,73	4,25	5,81	63,55	1,96	18
	Борщ со сметаной	150	2,26	5,25	18,0	150,0	0	71
	Макароны отварные	120	3,87	3,03	19,5	125,44	0	204/1
	Рыба тушеная под молочным соусом	70/20	11,05	8,9	8,38	159,26	17,44	71
	Компот из сухофруктов С- витаминизированный	150	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5		148
полдник	Суп молочный вермишелевый	150	11,77	13,59	3,32	187,39	0,27	215
	Батон пшеничный	30	3	0,35	20,45	110,5		701
	Чай с сахаром	150	1,2	3,06	13	77,3	6	392
	ИТОГО:		62,96	59,54	198	1757,13		

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша овсяная молочная	150	8,19	7,92	34,81	241,26	0,33	168
	Бутерброд с маслом	30/5	3,3	1,3	14,9	184	0,05	1
	Чай с сахаром	150	1,2	3,06	13	77,3	6	392
второй завтрак	Вафли/пряники	50	3,2	2,5	17,07	105,27	0,7	317
обед	Суп рисовый на м/к бульоне	150	3,85	2,18	6,78	106	12,48	15
	Жаркое по-домашнему	100/50	2,7	9,65	17,74	117,36		321
	Компот из с/фруктов С- витаминизированный	150	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5		148
полдник	Выпечка: Соска в тесте	80	4,82	5,08	16,84	132,4	0,52	473
	Чай с сахаром	150	1,2	3,06	13	77,3	6	12
	ИТОГО:		46,01	39,39	245,12	1622,2		

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,48	9,2	24,36	198,8	-	168
	Бутерброд с маслом	30/5	3,3	1,3	14,9	184	0,05	1
	Какао на молоке	150	1,2	3,06	13	77,3	6	397
2 завтрак	йогурт	100	0,5	-	0,91	47	1	317
обед	Суп-лапша «Домашняя» на м/к бульоне	150	5,01	9,27	16,65	113,41	5,33	52
	Тефтели «Новинка» запеченные под молочным соусом	60/20	18,26	19,64	23,63	341,18	1,05	9
	Компот из с/фруктов С- витаминизированный	150	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5		148
полдник	Запеканка творожно – манная со сгущенным молоком	120/15	2,34	17,63	23,18	206,5	0,04	237
	Кисель фруктовый	150	5,4	6,8	25,53	173,49	7,36	384
	Батон пшеничный	30	0,9	0,36	6,18	31,44		701
	Итого:		57,4	6,89	196,78	1703,49	7,36	30

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша рисовая молочная	150	6,98	10,42	25	240	0,9	168
	Чай с молоком	150	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	392
	Батон с маслом и твердым сыром	30/5/10	3,3	1,3	14,9	184	0,05	66
2 завтрак	Фрукты	100	1,3	-	21,8	95,0	16,5	
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40						
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,2	1,93	9,23	98,82	29,23	8
	Гречка отварная рассыпчатая	120	10,22	5,36	9,51	153,91		161
	Голень куриная запеченная под томатным соусом	70/20	0,73	4,25	5,81	63,55	1,96	18
	Компот из с/фруктов С- витаминизированный	150	1,4	-	26,96	124,0	0,8	10
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5		
полдник	Блины со сгущенным молоком	90/15	6,63	14,32	35,79	296,06	0,45	204/1
	Чай с сахаром	150	1,2	3,06	13	77,3	6	392
	Итого:							

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша гречневая молочная	150	12,81	13,75	42,03	325,53	0,45	168
	Чай с лимоном	150/7/5	0,1	0	1,95	8	3	392
	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5	3,3	1,3	14,9	184	0,05	2
2 завтрак	Вафли	50	3,2	2,5	17,07	105,27	0,7	100
обед	Суп с клёцками на м/к бульоне	150	6,38	2,15	21,13	142,8	5,3	45
	Котлета мясная под томатным соусом	50/20	66	46	5	308,7	1,07	69
	Гороховое пюре	120	3,18	6,72	6,98	141	16,95	161
	Компот из с/фруктов С- витаминизированный	150	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5		148
полдник	Суп вермишелевый молочный	150	6,76	15,94	21,67	174	0,9	93
	Чай с сахаром	150	1,2	3,06	13	77,3	6	392
	Батон	30	5,45	0,55	35,2	167,5		701
	ИТОГО:		113,09	95,28	232,78	1871,6		

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	8,4	9,3	27,25	217,75	0,45	168
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	3,3	1,3	14,9	184	0,05	3
	Кофейный напиток на молоке	150	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	395
2 завтрак	фрукты	100	1,3	-	21,8	95,0	16,5	368
обед	Салат «Витаминный»	40	0,42	0,11	1,14	6,6	4,2	61
	Рассольник «Домашний» со сметаной	150	4,23	2,38	15,3	163,38	9,13	57
	Рыба тушеная запеченная под молочным соусом	70/20	13,02	13,91	2,68	183,38	0,25	255
	Картофельное пюре	120	8,55	7,23	41,18	303	-	321
	Компот из с/фруктов С- витаминизированный	150	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5	-	148
полдник	Макароны отварные с маслом сливочным	120	5,1	8,7	21,9	186	15	215
	Сосиска	50	8	11	0,06	123	-	43
	Батон пшеничный	30	3	0,35	20,45	110,5	-	701
	Чай с сахаром	150	1,2	3,06	13	77,3	6	392
	ИТОГО:		64,43	64,29	242,94	1983,7		

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша овсяная молочная	150	6,44	7,53	25,38	192	1,95	168
	Бутерброд с маслом	30/5	3,3	1,3	14,9	184	0,05	392
	Чай с сахаром	150	1,2	3,06	13	77,3	6	12
2 завтрак	Пряники/ вафли	50	3,2	2,5	17,07	105,27	0,7	100
обед	Суп «Крестьянский» на м/к бульоне	150	5,15	7,57	11,67	127,45	12,48	27
	Голубцы ленивые	130/20	2,7	9,65	17,74	117,36	-	123
	Компот из с/фруктов С- витаминизированный	150	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5	-	148
полдник	Выпечка: «Плошка сладкая»	80	8,19	7,92	34,81	241,26	0,33	473
	Чай с сахаром	150	1,2	3,06	13	77,3	6	392
	ИТОГО:		50,1	48,1	282,82	1733,54		