

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №156»

Л.А. Мерзликina

«*Л.А. Мерзликina*» 20 16 г.



10-ти дневное меню питания детей МБДОУ
«Детский сад №156 «Калинка»
комбинированного вида
Возраст: 1-3 года

Сезон: весна - лето
(блюда готовятся на йодированном молоке, соли)

**10 - ти дневное меню
питания детей
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад
№156 "Калинка" комбинированного вида**

**Меню. День: ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя
первая**

Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года

| День понедельни к | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетичес кая ценность (ккал) | Витамины С (мг) | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------------------|----------------------|-------|-------|--|--------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная с маслом | 150 | 5,5 | 6,8 | 25,3 | 183,7 | 0,1 | 128 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 77,8 | 0 | 149 |
| | Сыр порционнo | 6 | 1,82 | 1,6 | 0 | 21,12 | 2,8 | 29 |
| | Какао на молоке с сахаром | 180 | 5,6 | 5,7 | 20,1 | 152,8 | 0,4 | 121 |
| | 10.00-Сок (свежие фрукты) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 | 134,144 |
| Обед | Щи из св. капусты на м/б со сметаной | 200 | 1,68 | 1,34 | 7,4 | 149,3 | 19,74 | 32 |
| | Бефстроганов | 80 | 12,5 | 11,84 | 3,19 | 169,4 | 0,36 | 93 |
| | Вермишель с маслом | 100 | 3,9 | 4,1 | 20,8 | 138,2 | 0 | 77 |
| | Морковь отварная ломтик | 30 | 0,6 | 2,4 | 3,3 | 28,1 | 3,8 | 159 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 56,7 | 0 | 148 |
| | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,6 | 22,0 | 126 |
| Полдник | Гренки | 20 | 3,04 | 0,32 | 19,4 | 95,2 | 0 | 49 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------------|-----|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 1,2 | 131 |
| Ужин | Запеканка морковная | 90 | 2,6 | 4,05 | 17,2 | 105,3 | 1,8 | 156 |
| | Соус сметанный сладкий | 25 | 0,9 | 1,4 | 1,98 | 36,4 | 0,07 | 117 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 170 | 10,2 | 2,6 | 11 | 41,8 | 6 | 136 |
| Итого за первый день | | | 79,2 | 54,96 | 273,34 | 1597,9 | 62,66 | |

Меню. День: ВТОРНИК. Неделя первая

Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года

| День вторник | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С (мг) | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша полтавская молочная с маслом | 170 | 6,66 | 11,0 | 22,64 | 183,9 | 0,07 | 125 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 0 | 149 |
| | Сыр порционнно | 6 | 1,82 | 1,6 | 0 | 21,12 | 2,8 | 29 |
| | Кофейный напиток на молоке с сахаром | 180 | 4,1 | 4,5 | 19,4 | 130,8 | 3,68 | 130 |
| | 10.00- Сок (свежие фрукты) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 | 134,144 |
| Обед | Суп картофельный на м/б со сметаной | 200 | 5,7 | 0,48 | 17 | 101,8 | 4,2 | 38 |
| | Гренки | 20 | 3,04 | 0,3 | 19,4 | 95,2 | 0 | 49 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| | Биточки | 80 | 16,8 | 6,75 | 6,2 | 142,8 | 0 | 14 |
| | Тушеная капуста | 150 | 2,12 | 4,48 | 4,65 | 79,8 | 11,3 | 50 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 56,7 | 0 | 148 |
| | Компот из изюма с витамином С | 180 | 0 | 0 | 13,48 | 53,7 | 0,4 | 137 |
| Полдник | Сдоба | 60 | 4,55 | 7,43 | 26,16 | 173,7 | 0,8 | 143 |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,12 | 123 |
| Ужин | Пудинг Творожный | 120 | 15,3 | 13,3 | 20,7 | 227,6 | 0,6 | 83 |
| | Соус молочный | 25 | 1,04 | 0,86 | 2,02 | 29,42 | 0 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 170 | 10,2 | 2,6 | 11 | 41,8 | 6 | 136 |
| Итого за второй день | | | 88,93 | 63,61 | 236,17 | 1685,74 | 36,75 | |

Меню. День: СРЕДА. Неделя первая

Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года

| День среда | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С (мг) | № рецептуры |
|----------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочна с маслом | 170 | 6,66 | 11,0 | 22,64 | 183,9 | 0,07 | 125 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 0 | 149 |
| | Сыр порционно | 7 | 1,82 | 1,6 | 0 | 21,12 | 2,8 | 29 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|---------|
| | Кофейный напиток на молоке с сахаром | 180 | 4,1 | 4,5 | 19,4 | 130,8 | 3,68 | 130 |
| | 10.00- Сок (свежие фрукты) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 | 134,144 |
| Обед | Рассольник на м/б | 200 | 4,22 | 2,4 | 15,3 | 94,4 | 9,1 | 34 |
| | Жаркое по домашнему | 250 | 13,26 | 13,6 | 24,25 | 204,68 | 2,05 | 96 |
| | Свекла отварная ломтик | 40 | 0,6 | 2,4 | 3,3 | 37,5 | 3,8 | 160 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 56,7 | 0 | 148 |
| | Компот из кураги с витамином С | 180 | 0 | 0 | 13,48 | 53,7 | 0,4 | 137 |
| Полдник | Сдоба - витая | 70 | 4,5 | 8,25 | 37,41 | 144,22 | 0 | 138 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 0,12 | 131 |
| Ужин | Рыбная котлета | 80 | 20,28 | 0,7 | 5,18 | 100,7 | 0 | 89 |
| | Овощи припущенные | 100 | 1,9 | 4,32 | 10,65 | 56,9 | 6,03 | 157 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 170 | 10,2 | 2,6 | 11 | 41,8 | 6 | 136 |
| Итого за третий день | | | 86,85 | 59,79 | 227,6 | 1467,82 | 60,51 | |

Меню. День: ЧЕТВЕРГ. Неделя первая

Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года

| День четверг | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С (мг) | № рецептуры |
|--------------|--------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------|-----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|--------|--------------|-------------|---------------|----------------|--------------|-------|
| Завтрак | Творожная запеканка | 95 | 12,9 | 5,7 | 9,4 | 172,3 | 0,07 | 81 |
| | Джем плодовый | 15 | 4,14 | 3,44 | 8,08 | 7,9 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Сыр порционнно | 6 | 1,82 | 1,6 | 0 | 21,12 | 2,8 | 29 |
| | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 0 | 149 |
| | Какао на молоке с сахаром | 180 | 5,6 | 5,7 | 20,1 | 152,8 | 0,4 | 121 |
| | 10.00 - Сок (свежие фрукты) | 100 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 46 | 2 | 4,144 |
| Обед | Суп крестьянский на кур/б со сметаной | 200/10 | 7,15 | 3,6 | 21,25 | 111,35 | 3,9 | 37 |
| | Котлета мясная | 80 | 11,7 | 4,7 | 4,35 | 100,0 | 0 | 101 |
| | Свекла тушеная | 150 | 2,9 | 5,4 | 14,7 | 102,1 | 3,14 | 61 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 56,7 | 0 | 148 |
| | Кисель с витамином С | 180 | 0 | 0 | 19,6 | 72 | 30 | 122 |
| Полдник | Сдоба | 60 | 4,5 | 8,25 | 37,41 | 149,5 | 0 | 138 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 0,12 | 131 |
| Ужин | Каша гороховая | 150 | 23,6 | 6,4 | 54 | 222,5 | 0 | 146 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 170 | 10,2 | 2,6 | 11 | 41,8 | 6 | 136 |
| Итого за четвертый день | | | 98,75 | 61,3 | 265,75 | 1530,35 | 41,19 | |

**Меню. День: ПЯТНИЦА. Неделя
первая**

Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года

| День пятница | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С (мг) | № рецептуры |
|-----------------|--------------------------------------|-----------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная на молоке с маслом | 150 | 9,1 | 11,75 | 42,1 | 183,8 | 0,3 | 133 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Масло Сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | | 149 |
| | Кофейный напиток на молоке с сахаром | 180 | 4,1 | 4,5 | 19,4 | 130,8 | 3,68 | 130 |
| | 10.00 Фрукты свежие (сок) | 100 | 0,3 | 0,4 | 10,3 | 47 | 5,0 | |
| Обед | Суп свекольник на м/б со сметаной | 200 | 71,5 | 53,8 | 56,1 | 122,8 | 5,8 | 46 |
| | Азу | 28/20 | 18,6 | 24,2 | 3,8 | 134,18 | 0,5 | 63 |
| | Гречневая каша рассыпчатая | 150 | 9,3 | 13,0 | 23,7 | 221 | | 67 |
| | Св. огурчик (закуска луковая) | 40 | 0,5 | 2,5 | 3,1 | 36,8 | 3,8 | 170 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 56,7 | 0 | 148 |
| | Компот из кураги с витамином С | 180 | 0 | 0 | 13,48 | 53,7 | 0,4 | 137 |
| | | | | | | | | |
| Полдник | Кондитерские изделия | 24 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 | 0 | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 0,12 | 131 |
| Ужин | Сельдь с луком и растительным маслом | 45 | 7,4 | 7,2 | 1,2 | 74,6 | 2,2 | 28 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,9 | 5,6 | 9,6 | 113 | 2,09 | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 170 | 10,2 | 2,6 | 11 | 41,8 | 6 | 136 |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--|
| Итого за пятый день | | | 63,65 | 61,43 | 249,18 | 1596 | 18,11 | |
|----------------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--|

Меню. День: ПЯТНИЦА. Неделя первая

Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года

| День пятница | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С (мг) | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша пшенная на молоке с маслом | 150 | 9,1 | 11,75 | 42,1 | 183,8 | 0,3 | 133 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Масло Сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | | 149 |
| | Кофейный напиток на молоке с сахаром | 180 | 4,1 | 4,5 | 19,4 | 130,8 | 3,68 | 130 |
| | 10.00 Фрукты свежие (сок) | 100 | 0,3 | 0,4 | 10,3 | 47 | 5,0 | |
| Обед | Суп свекольник на м/б со сметаной | 200 | 71,5 | 53,8 | 56,1 | 122,8 | 5,8 | 46 |
| | Азу | 28/20 | 18,6 | 24,2 | 3,8 | 134,18 | 0,5 | 63 |
| | Гречневая каша рассыпчатая | 150 | 9,3 | 13,0 | 23,7 | 221 | | 67 |
| | Св. огурчик (закуска луковая) | 40 | 0,5 | 2,5 | 3,1 | 36,8 | 3,8 | 170 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 56,7 | 0 | 148 |
| | Компот из кураги с витамином С | 180 | 0 | 0 | 13,48 | 53,7 | 0,4 | 137 |
| Полдник | Кондитерские изделия | 24 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 | 0 | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 0,12 | 131 |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-----|
| Ужин | Сельдь с луком и растительным маслом | 45 | 7,4 | 7,2 | 1,2 | 74,6 | 2,2 | 28 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,9 | 5,6 | 9,6 | 113 | 2,09 | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 170 | 10,2 | 2,6 | 11 | 41,8 | 6 | 136 |
| Итого за пятый день | | | 63,65 | 61,43 | 249,18 | 1596 | 18,11 | |

Меню. День: ВТОРНИК. Неделя вторая

Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года

| День вторник | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С (мг) | № рецептуры |
|---------------------|--------------------------------------|------------------------|-----------------------------|----------|----------|---------------------------------------|------------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 8,25 | 11,3 | 25,8 | 187,0 | 0,5 | 35 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | | 149 |
| | Сыр порционнно | 6 | 1,82 | 1,6 | 0 | 21,12 | 2,8 | 29 |
| | Кофейный напиток на молоке с сахаром | 180 | 4,1 | 4,5 | 19,4 | 130,8 | 3,68 | 130 |
| Обед | Борщ на кур/б со сметаной | 200 | 3,85 | 2,18 | 6,78 | 164,98 | 12,5 | 30 |
| | Плов из говядины | 150 | 16,2 | 16,3 | 34,2 | 175,5 | 0,7 | 90 |
| | Салат из репчатого лука(св. огурчик) | 40 | 0,5 | 2,5 | 3,1 | 36,8 | 3,8 | 170 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 56,7 | 0 | 148 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|------|-----|
| | Компот из кураги с витамином С | 180 | 0 | 0 | 13,48 | 53,7 | 0,4 | 137 |
| Полдник | Пирожок печеный с яблоком | 60 | 4,55 | 7,43 | 26,16 | 173,6 | 0,8 | 143 |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,12 | 123 |
| Ужин | Пудинг творожный | 120 | 15,3 | 13,3 | 20,7 | 230,1 | 0,6 | 83 |
| | Соус молочный | 25 | 1,04 | 0,86 | 2,02 | 29,42 | 0 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 170 | 10,2 | 2,6 | 11 | 41,8 | 6 | 136 |
| Итого за второй день | | | 48,42 | 47,66 | 218,96 | 1578,83 | | |

**Меню. День: СРЕДА. Неделя
вторая**

Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года

| День среда | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С (мг) | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|------|--------------------------------|-----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом | 150 | 8,32 | 13,75 | 28,3 | 161,25 | 0,07 | 132 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 0 | 149 |
| | Сыр порционно | 6 | 1,82 | 1,6 | 0 | 21,12 | 2,8 | 29 |
| | Кофейный напиток на молоке с сахаром | 180 | 4,1 | 4,5 | 19,4 | 130,8 | 3,68 | 130 |
| | 10.00 - Сок (свежие фрукты) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 | 134,144 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----|
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,35 | 0,7 | 18,15 | 185,4 | 3,7 | 36 |
| | Запеканка картофельная с отварным мясом | 200 | 21,2 | 21 | 18,2 | 209,9 | 11 | 97 |
| | Свекла отварная ломтик | 40 | 0,6 | 2,4 | 3,3 | 37,5 | 3,8 | 160 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 56,7 | 0 | 148 |
| | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,6 | 22,0 | 126 |
| Полдник | Сдоба | 60 | 4,5 | 8,25 | 37,41 | 173,6 | 0 | 138 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 0,12 | 131 |
| Ужин | Рыбное суфле | 60 | 13,2 | 9,8 | 2,2 | 112,0 | 0 | 57 |
| | Соус томатный | 10 | 0,1 | 0,3 | 1,0 | 7,1 | 0,2 | 119 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 170 | 10,2 | 2,6 | 11 | 41,8 | 6 | 136 |
| Итого за третий день | | | 86,85 | 59,79 | 227,6 | 1575,17 | 60,51 | |

Меню. День: ЧЕТВЕРГ. Неделя вторая

Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года

| День четверг | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С (мг) | № рецептуры |
|----------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|------|--------------------------------|-----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша кукурузная на молоке с маслом | 150 | 9,1 | 11,75 | 42,1 | 153,8 | 0,3 | 133 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | | 149 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| | Сыр порционно | 6 | 1,82 | 1,6 | 0 | 21,12 | 2,8 | 29 |
| | Кофейный напиток на молоке с сахаром | 180 | 4,1 | 4,5 | 19,4 | 130,8 | 3,68 | 130 |
| | 10.00- Фрукты свежие (сок) | 100 | 0,3 | 0,4 | 10,3 | 47 | 5,0 | |
| Обед | Суп рыбный из консервов | 200 | 10,2 | 2,6 | 16,65 | 110,6 | 8,0 | 44 |
| | Гуляш | 80 | 11 | 8 | 2,1 | 108 | 0,2 | 95 |
| | Перловая каша рассыпчатая | 120 | 4,2 | 4,4 | 27 | 134,3 | 0,8 | 124 |
| | Морковь отворная ломтик | 40 | 0,6 | 2,4 | 3,3 | 37,5 | 3,8 | 159 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 56,7 | 0 | 148 |
| | Кисель с витамином С | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 0,4 | 122 |
| Полдник | Сдоба | 60 | 4,5 | 8,25 | 37,41 | 153,6 | 0 | 138 |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,12 | 123 |
| Ужин | Пудинг творожный | 120 | 15,3 | 13,3 | 20,7 | 203,1 | 0,6 | 83 |
| | Соус молочный | 25 | 1,04 | 0,86 | 2,02 | 29,42 | 0 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 170 | 10,2 | 2,6 | 11 | 41,8 | 6 | 136 |
| Итого за четвертый день | | | 63,65 | 61,43 | 249,18 | 1588,02 | 18,11 | |

**Меню. День: ПЯТНИЦА. Неделя
вторая**

Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года

| День пятница | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С (мг) | № рецептуры |
|-----------------|-----------------------|--------------------|----------------------|---|---|--------------------------------------|--------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная с маслом | 170 | 6,66 | 11,0 | 22,64 | 193,9 | 0,07 | 133 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | | 149 |
| | Какао на молоке с сахаром | 180 | 5,6 | 5,7 | 20,1 | 152,8 | 0,4 | 121 |
| | 10.00- Фрукты свежие (сок) | 100 | 0,3 | 0,4 | 10,3 | 47 | 5,0 | |
| Обед | Суп гороховый на кур/б | 200 | 7,2 | 0,6 | 21,3 | 111,88 | 5,3 | 37 |
| | Курица порционно | 70 | 17,8 | 11,4 | 0 | 186 | 0,5 | 110 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,9 | 5,6 | 9,6 | 123,9 | 2,09 | 58 |
| | Салат из репчатого лука (св. огурчик) | 40 | 0,5 | 2,5 | 3,1 | 36,8 | 3,8 | 170 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 56,7 | 0 | 148 |
| | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,6 | 22,0 | 126 |
| Полдник | Кондитерские изделия | 24 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 | 0 | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 0,12 | 131 |
| Ужин | Рыба тушеная под овощами | 90 | 17,9 | 8,1 | 3,7 | 119,25 | 0,9 | 54 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,6 | 54,3 | 0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 170 | 10,2 | 2,6 | 11 | 41,8 | 6 | 136 |
| Итого за пятый день | | | 63,65 | 61,43 | 249,18 | 1547,03 | 18,11 | |

всего за период -
15759,46
среднее за период -
1575,9