

**Согласовано:**

Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора по  
Республике Бурятия  
В Баргузинском районе  
Галсанов Б. Ч.



**Утверждаю:**

Заведующий МБДОУ  
«Курумканский детский сад  
«Родничок»  
Бадмаева В.Д.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУРУМКАНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОДНИЧОК»**

**Перспективное 10 – дневное меню  
для питания детей  
в возрасте от 1,5 – 3 лет  
(Осенне- зимний сезон)**

**Неделя: первая**

**День: понедельник**

**Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет**

**Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Мозильного, В. А. Тутельяна, 2012**

| Приём пищи             | Наименование блюда                     | Выход блюда<br>( в гр) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин С | № рец |
|------------------------|----------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------|-------|
|                        |                                        |                        | Б                | Ж            | У             |                         |           |       |
| <b>Завтрак</b>         | Каша манная молочная                   | 155                    | 3.40             | 3.96         | 22.94         | 141                     | -         | 168   |
|                        | Чай с молоком                          | 160                    | 3.96             | 3.26         | 15.60         | 130.8                   |           | 394   |
|                        | Бутерброд с маслом сливочным           | 40                     | 2.45             | 9.55         | 14.62         | 136                     |           | 1     |
| <b>Итого завтрак:</b>  |                                        |                        | <b>9.81</b>      | <b>16.77</b> | <b>53.16</b>  | <b>407.8</b>            |           |       |
| <b>2 завтрак</b>       | Компот из яблок                        | 150                    | <b>0.12</b>      | <b>0.12</b>  | <b>1.42</b>   | <b>73.20</b>            |           | 372   |
| <b>обед</b>            | Суп картофельный с макаронами на м/к б | 200                    | 8.1              | 16.81        | 13.7          | 89.8                    |           | 82    |
|                        | Рагу овощное                           | 105                    | 2.86             | 9.26         | 7.49          | 184.5                   |           | 137   |
|                        | Кисель с курагой                       | 150                    | 3.6              | 0.23         | 85.7          | 327.2                   | 35 мг     | 380   |
|                        | Хлеб пшеничный                         | 40                     | 3.07             | 1.07         | 20.93         | 87.21                   |           |       |
| <b>Итого обед:</b>     |                                        |                        | <b>17.63</b>     | <b>27.37</b> | <b>127.83</b> | <b>688.71</b>           |           |       |
| <b>полдник</b>         | Чай с молоком                          | 160                    | 3.96             | 3.25         | 11.31         | 132.9                   |           | 394   |
|                        | Пирог открытый с повидлом              | 80                     | 14.90            | 4.22         | 25.22         | 214.6                   |           | 459   |
| <b>Итого полдник:</b>  |                                        |                        | <b>18.86</b>     | <b>7.47</b>  | <b>36.53</b>  | <b>347.50</b>           |           |       |
| <b>Итого за 1 день</b> |                                        |                        | <b>46.42</b>     | <b>51.73</b> | <b>218.93</b> | <b>1505.01</b>          |           |       |



**Неделя: первая**

**День: вторник**

**Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет**

**Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012**

| Приём пищи             | Наименование блюда                          | Выход блюда<br>( в гр) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин С | № рец     |
|------------------------|---------------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------|-----------|
|                        |                                             |                        | Б                | Ж            | у             |                         |           |           |
| <b>Завтрак</b>         | Каша из смеси круп (рис, геркулес) с изюмом | 155                    | 7.15             | 7.77         | 30.70         | 221                     |           | 177 – (2) |
|                        | Чай с молоком                               | 150                    | 2.65             | 2.33         | 11.31         | 127.7                   |           | 394       |
|                        | Бутерброд с повидлом                        | 40                     | 2.04             | 3.22         | 22.59         | 127.92                  |           | 2         |
| <b>Итого завтрак</b>   |                                             |                        | <b>11.84</b>     | <b>13.32</b> | <b>64.6</b>   | <b>476.62</b>           |           |           |
| <b>2 завтрак</b>       | Сок виноградный                             | 125                    | <b>0.45</b>      | <b>0.15</b>  | <b>24.45</b>  | <b>72</b>               |           | 372       |
| <b>обед</b>            | Борщ на м/к б                               | 165                    | 8.7              | 5.44         | 23.0          | 128                     |           | 62        |
|                        | Тефтели мясные                              | 60                     | 8.54             | 8.59         | 11.18         | 165                     |           | 286-1     |
|                        | Гарнир - гречневый                          | 100                    | 3.05             | 3.3          | 13.68         | 97                      |           | 314       |
|                        | Компот из с/фр                              | 160                    | 0.41             | 0.02         | 26.0          | 94                      | 35 мг     | 376       |
|                        | Хлеб пшеничный                              | 30                     | 2.3              | 0.8          | 15.6          | 65.4                    |           |           |
| <b>Итого обед</b>      |                                             |                        | <b>23.00</b>     | <b>18.15</b> | <b>89.46</b>  | <b>549.4</b>            |           |           |
| <b>полдник</b>         | Чай с молоком                               | 150                    | 2.65             | 2.33         | 11.31         | 127.7                   |           | 394       |
|                        | Омлет натуральный                           | 75                     | 6.93             | 13.24        | 1.30          | 138.20                  |           | 215       |
|                        | Хлеб пшеничный                              | 30                     | 2.3              | 0.8          | 15.6          | 65.4                    |           | 1         |
| <b>Итого полдник</b>   |                                             |                        | <b>11.88</b>     | <b>16.37</b> | <b>28.21</b>  | <b>320.10</b>           |           |           |
| <b>Итого за 1 день</b> |                                             |                        | <b>47.17</b>     | <b>47.99</b> | <b>206.72</b> | <b>1442.32</b>          |           |           |

**Неделя: первая**

**День: среда**

**Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет**

**Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012**

| Приём пищи             | Наименование блюда                                | Выход блюда<br>( в гр) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин С | № рец |
|------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------|-------|
|                        |                                                   |                        | Б                | Ж            | у             |                         |           |       |
| <b>Завтрак</b>         | Каша рисовая, вязкая с сахаром и маслом сливочным | 160                    | 2.72             | 3.76         | 33.61         | 227                     |           | 165   |
|                        | Чай с молоком                                     | 150                    | 2.65             | 2.33         | 11.31         | 127.7                   |           | 394   |
|                        | Хлеб пшеничный                                    | 60                     | 2.30             | 0.80         | 15.6          | 65.40                   |           | 3     |
| <b>Итого завтрак:</b>  |                                                   |                        | <b>7.67</b>      | <b>6.89</b>  | <b>60.52</b>  | <b>420.10</b>           |           |       |
| <b>2 завтрак</b>       | Сок яблочный, натуральный                         | 100                    | <b>0.30</b>      | <b>0.10</b>  | <b>16.3</b>   | <b>68.0</b>             |           | 399   |
| <b>обед</b>            | Щи из свежей капусты                              | 165                    | 4.1              | 11.8         | 20.4          | 203                     |           | 67    |
|                        | Бефстроганов из отварного мяса                    | 60                     | 15.51            | 12.43        | 2.20          | 187                     |           | 278   |
|                        | Гарнир - макароны                                 | 125                    | 4.5              | 3.7          | 22.03         | 141                     |           | 317   |
|                        | Компот из с/ф                                     | 160                    | 0.41             | 0.02         | 26.00         | 94                      | 35 мг     | 376   |
|                        | Хлеб пшеничный                                    | 30                     | 2.3              | 0.8          | 15.6          | 65.4                    |           | 1     |
| <b>Итого обед:</b>     |                                                   |                        | <b>26.82</b>     | <b>28.75</b> | <b>86.23</b>  | <b>690.40</b>           |           |       |
| <b>полдник</b>         | Чай с молоком                                     | 150                    | 2.65             | 2.33         | 11.31         | 127.7                   |           | 394   |
|                        | вафли                                             | 30                     | 19.5             | 11.5         | 38            | 156                     |           | 151   |
| <b>Итого полдник</b>   |                                                   |                        | <b>22.15</b>     | <b>13.85</b> | <b>49.31</b>  | <b>283.7</b>            |           |       |
| <b>Итого за 1 день</b> |                                                   |                        | <b>56.94</b>     | <b>49.59</b> | <b>212.36</b> | <b>1462.20</b>          |           |       |



**Неделя: первая**

**День: четверг**

**Возрастная категория: с 1.5 до 3 лет**

**Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012**

| Приём пищи             | Наименование блюда           | Выход блюда<br>( в гр) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин С | № рец |
|------------------------|------------------------------|------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------|-------|
|                        |                              |                        | Б                | Ж            | у             |                         |           |       |
| <b>Завтрак</b>         | Каша пшенная                 | 165                    | 4.7              | 4.3          | 15.6          | 151                     |           | 93    |
|                        | Чай с молоком                | 150                    | 2.65             | 2.33         | 11.31         | 127.7                   |           | 392   |
|                        | Хлеб пшеничный               | 15                     | 1.21             | 0.21         | 2.8           | 34.7                    |           | 1     |
|                        | Хлеб пшеничный, зерновой     | 15                     | 1.21             | 0.21         | 6.83          | 29.25                   |           |       |
| <b>Итого завтрак:</b>  |                              |                        | <b>9.77</b>      | <b>7.05</b>  | <b>36.54</b>  | <b>342.65</b>           |           |       |
| <b>2 завтрак</b>       | Компот из груш               | 150                    | <b>0.06</b>      | <b>0.045</b> | <b>9.03</b>   | <b>72</b>               |           | 372   |
| <b>обед</b>            | Суп с домашней лапшой        | 175                    | 4.8              | 4.25         | 11.04         | 114.6                   |           | 85    |
|                        | Котлета мясная               | 60                     | 15.32            | 17.07        | 8.83          | 239                     |           | 282   |
|                        | Гарнир – картофельное пюре   | 125                    | 6.7              | 3.61         | 22.4          | 143                     |           | 313   |
|                        | Компот из с/ф                | 160                    | 0.41             | 0.02         | 26.00         | 94                      | 35 мг     | 376   |
|                        | Хлеб пшеничный               | 15                     | 1.15             | 0.19         | 7.5           | 39.72                   |           | 1     |
|                        | Хлеб пшеничный, зерновой     | 20                     | 0.96             | 0.12         | 6.84          | 35.8                    |           |       |
| <b>Итого обед:</b>     |                              |                        | <b>28.64</b>     | <b>25.29</b> | <b>82.61</b>  | <b>666.12</b>           |           |       |
| <b>полдник</b>         | Чай с молоком                | 160                    | 3.02             | 3.4          | 15.6          | 134.8                   |           | 394   |
|                        | Бутерброд с маслом сливочным | 30                     | 2.3              | 7.55         | 12.2          | 65.4                    | -         | 1     |
|                        | Конфеты шоколадные           | 40                     | 0.17             | 4.76         | 49.36         | 161.2                   |           |       |
| <b>Итого полдник:</b>  |                              |                        | <b>5.49</b>      | <b>15.71</b> | <b>77.16</b>  | <b>361.4</b>            |           |       |
| <b>Итого за 1 день</b> |                              |                        | <b>44.66</b>     | <b>48.09</b> | <b>205.34</b> | <b>1442.17</b>          |           |       |

**Неделя: первая**

**День: пятница**

**Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет**

**Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012**

| Приём пищи             | Наименование блюда                               | Выход блюда<br>( в гр) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин С | № рец      |
|------------------------|--------------------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------|------------|
|                        |                                                  |                        | Б                | Ж            | у             |                         |           |            |
| <b>Завтрак</b>         | Каша молочная из смеси круп (гречневой, пшенной) | 165                    | 8.22             | 9.84         | 26.6          | 254.6                   |           | 177<br>(3) |
|                        | Какао с молоком, сахаром                         | 150                    | 3.15             | 2.72         | 12.96         | 89                      |           | 397        |
|                        | Бутерброд с сыром российским                     | 45                     | 3.9              | 6.4          | 18.8          | 112.50                  |           | 1          |
| <b>Итого завтрак:</b>  |                                                  |                        | <b>13.26</b>     | <b>13.68</b> | <b>58.36</b>  | <b>456.1</b>            |           |            |
| <b>2 завтрак</b>       | Сок натуральный                                  | 125                    | <b>0.45</b>      | <b>0.15</b>  | <b>13.45</b>  | <b>72</b>               |           | 399        |
| <b>обед</b>            | Суп с рыбными консервами                         | 200                    | 6.6              | 8.10         | 14.4          | 133.76                  |           | 87         |
|                        | Жаркое по - домашнему                            | 180                    | 9.8              | 7.5          | 28.62         | 220.8                   |           | 298        |
|                        | Компот из с/ф                                    | 175                    | 0.41             | 0.02         | 30.20         | 108.84                  | 35 мг     | 376        |
|                        | хлеб                                             | 30                     | 2.3              | 0.8          | 15.6          | 65.4                    |           | 1          |
| <b>Итого обед:</b>     |                                                  |                        | <b>19.02</b>     | <b>15.23</b> | <b>88.82</b>  | <b>528.80</b>           |           |            |
| <b>полдник</b>         | Чай с молоком                                    | 160                    | 2.65             | 2.33         | 13.42         | 132.9                   |           | 394        |
|                        | Булочка домашняя                                 | 60                     | 3.64             | 8.26         | 29.96         | 234.2                   |           | 469        |
| <b>Итого полдник:</b>  |                                                  |                        | <b>6.29</b>      | <b>10.59</b> | <b>43.38</b>  | <b>367.1</b>            |           |            |
| <b>Итого за 1 день</b> |                                                  |                        | <b>48.94</b>     | <b>48.94</b> | <b>204.01</b> | <b>1413</b>             |           |            |



**Неделя: вторая**

**День: понедельник**

**Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет**

**Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012**

| Приём пищи             | Наименование блюда         | Выход блюда<br>( в гр) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин С | № рец |
|------------------------|----------------------------|------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------|-------|
|                        |                            |                        | Б                | Ж            | у             |                         |           |       |
| <b>Завтрак</b>         | Суп молочный с вермишелью  | 155                    | 7.27             | 1.24         | 24.43         | 159                     |           | 168   |
|                        | Чай с молоком              | 150                    | 2.65             | 2.33         | 11.31         | 127.7                   |           | 394   |
|                        | Хлеб пшеничный             | 30                     | 2.3              | 0.8          | 15.6          | 65.4                    |           | 1     |
| <b>Итого завтрак:</b>  |                            |                        | <b>12.22</b>     | <b>4.37</b>  | <b>51.34</b>  | <b>352.1</b>            |           |       |
| <b>2 завтрак</b>       | Сок натуральный            | 125                    | <b>0.45</b>      | <b>0.15</b>  | <b>13.45</b>  | <b>61</b>               |           | 399   |
| <b>обед</b>            | Щи из свежей капусты       | 165                    | 6.03             | 11.8         | 20.4          | 203                     |           | 80    |
|                        | Фрикадельки мясные в соусе | 120                    | 9.45             | 9.56         | 8.43          | 158                     |           | 288   |
|                        | Гарнир - перловый          | 125                    | 4.04             | 4.5          | 30.6          | 175                     |           | 315   |
|                        | Компот из сухофруктов      | 165                    | 0.75             | 0.05         | 23.8          | 94                      | 35 мг     | 380   |
|                        | хлеб                       | 30                     | 2.3              | 0.8          | 15.6          | 65.4                    |           | 1     |
| <b>Итого обед:</b>     |                            |                        | <b>22.57</b>     | <b>26.71</b> | <b>98.83</b>  | <b>740.4</b>            |           |       |
| <b>полдник</b>         | Чай с молоком              | 150                    | 3.65             | 2.33         | 11.31         | 127.7                   |           | 394   |
|                        | Сухари сливочные           | 50                     | 4.88             | 15.04        | 33.09         | 141                     |           | 466   |
| <b>Итого полдник:</b>  |                            |                        | <b>8.53</b>      | <b>17.37</b> | <b>44.40</b>  | <b>268.7</b>            |           |       |
| <b>Итого за 1 день</b> |                            |                        | <b>43.62</b>     | <b>48.6</b>  | <b>208.02</b> | <b>1422.20</b>          |           |       |

**Неделя: вторая**

**День: вторник**

**Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет**

**Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012**

| Приём пищи             | Наименование блюда           | Выход блюда<br>( в гр) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин С | № рец |
|------------------------|------------------------------|------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------|-------|
|                        |                              |                        | Б                | Ж            | у             |                         |           |       |
| <b>Завтрак</b>         | Каша манная молочная         | 165                    | 3.40             | 3.96         | 22.94         | 152.0                   | -         | 168   |
|                        | Чай с молоком                | 150                    | 2.65             | 2.33         | 11.31         | 127.7                   |           | 394   |
|                        | Бутерброд с сыром российским | 45                     | 3.9              | 6.4          | 18.8          | 112.5                   |           | 1     |
| <b>Итого завтрак:</b>  |                              |                        | <b>8.35</b>      | <b>13.09</b> | <b>49.85</b>  | <b>392,2</b>            |           |       |
| <b>2 завтрак</b>       | Сок натуральный              | 125                    | <b>0.45</b>      | <b>0.15</b>  | <b>9.03</b>   | <b>72.0</b>             |           | 372   |
| <b>обед</b>            | Борщ на м/к б                | 200                    | 9.7              | 6.24         | 23.0          | 128                     |           | 62    |
|                        | Гуляш из отварного мяса      | 60                     | 8.80             | 6.33         | 4.50          | 205                     |           | 276   |
|                        | Гарнир - гречневый           | 115                    | 3.92             | 5,02         | 13.68         | 135.7                   |           | 314   |
|                        | Компот из сухофруктов        | 175                    | 1.20             | 0.08         | 30.2          | 108.84                  | 35 мг     | 380   |
|                        | хлеб                         | 30                     | 2.3              | 0.8          | 15.6          | 65.4                    |           | 1     |
| <b>Итого обед:</b>     |                              |                        | <b>25.92</b>     | <b>18.47</b> | <b>86.98</b>  | <b>642.94</b>           |           |       |
| <b>полдник</b>         | Какао с молоком и сахаром    | 160                    | 4.06             | 4.80         | 15.48         | 132.9                   |           | 397   |
|                        | Оладьи из дрожжевого теста   | 75                     | 6.55             | 9.25         | 45.45         | 201                     |           |       |
| <b>Итого полдник:</b>  |                              |                        | <b>10.61</b>     | <b>13.85</b> | <b>48.93</b>  | <b>333.9</b>            |           |       |
| <b>Итого за 1 день</b> |                              |                        | <b>46.93</b>     | <b>45.16</b> | <b>209.99</b> | <b>1441.04</b>          |           |       |



**Неделя: вторая**

**День: среда**

**Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет**

**Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012**

| Приём пищи             | Наименование блюда                                 | Выход блюда<br>( в гр) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин С | № рец |
|------------------------|----------------------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------|-------|
|                        |                                                    |                        | Б                | Ж            | у             |                         |           |       |
| <b>Завтрак</b>         | Каша рисовая, вязкая, с сахаром и маслом сливочным | 160                    | 4,40             | 5.76         | 32.94         | 227                     |           | 165   |
|                        | Чай с молоком                                      | 160                    | 3.96             | 3.26         | 15.60         | 130.8                   |           | 394   |
|                        | Бутерброд с повидлом                               | 45                     | 4.73             | 6.88         | 14.56         | 139                     |           | 3     |
| <b>Итого завтрак:</b>  |                                                    |                        | <b>11.41</b>     | <b>15.17</b> | <b>63.1</b>   | <b>496.8</b>            |           |       |
| <b>2 завтрак</b>       | Компот из яблок                                    | 125                    | <b>0.12</b>      | <b>0.12</b>  | <b>1.42</b>   | <b>73.20</b>            |           | 372   |
| <b>обед</b>            | Суп – бульон с домашней лапшой                     | 200                    | 5.28             | 6.1          | 17.85         | 136.24                  |           | 110   |
|                        | Биточки рыбные                                     | 60                     | 8.02             | 2.82         | 5.99          | 97                      |           | 255   |
|                        | Соус сметанный                                     | 50                     | 0.7              | 2.49         | 2.93          | 37.05                   |           | 354   |
|                        | Гарнир – картофельное пюре                         | 125                    | 6.7              | 12.61        | 22.4          | 163                     |           | 313   |
|                        | Сок натуральный                                    | 150                    | 1.05             | 0.30         | 17.10         | 75                      | 35 мг     | 399   |
|                        | хлеб                                               | 40                     | 3.07             | 1.07         | 20.93         | 87.21                   |           | 1     |
| <b>Итого обед:</b>     |                                                    |                        | <b>24.05</b>     | <b>25.12</b> | <b>82.87</b>  | <b>595.50</b>           |           |       |
| <b>полдник</b>         | Чай с молоком                                      | 160                    | 2.65             | 3.33         | 15.60         | 130.8                   |           | 394   |
|                        | Сдоба обыкновенная                                 | 60                     | 6.88             | 6.56         | 38.15         | 141                     | -         | 466   |
| <b>Итого полдник:</b>  |                                                    |                        | <b>9.53</b>      | <b>9.89</b>  | <b>53.75</b>  | <b>271.8</b>            |           |       |
| <b>Итого за 1 день</b> |                                                    |                        | <b>45.44</b>     | <b>50.26</b> | <b>200.52</b> | <b>1437.30</b>          |           |       |

**Неделя: вторая**

**День: четверг**

**Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет**

**Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012**

| Приём пищи             | Наименование блюда                                 | Выход блюда<br>( в гр) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин С | № рец      |
|------------------------|----------------------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------|------------|
|                        |                                                    |                        | Б                | Ж            | у             |                         |           |            |
| <b>Завтрак</b>         | Каша молочная из круп гречневой и рисовой с маслом | 165                    | 8.94             | 9.4          | 32.60         | 272.2                   |           | 177<br>(5) |
|                        | Чай с молоком                                      | 160                    | 3.96             | 3.26         | 15.60         | 130.8                   |           | 394        |
|                        | хлеб                                               | 30                     | 2.55             | 3.24         | 20.08         | 119.4                   |           | 1          |
| <b>Итого завтрак:</b>  |                                                    |                        | <b>12.94</b>     | <b>14.37</b> | <b>63.1</b>   | <b>522.4</b>            |           |            |
| <b>2 завтрак</b>       | Сок натуральный                                    | 125                    | <b>0.45</b>      | <b>0.15</b>  | <b>16.3</b>   | <b>72.0</b>             |           | 399        |
| <b>обед</b>            | Суп картофельный с макаронами                      | 165                    | 6.45             | 6.81         | 41.1          | 251.4                   |           | 82         |
|                        | Голубцы ленивые                                    | 120                    | 10.61            | 11.81        | 22.04         | 164                     |           | 298        |
|                        | Компот из с/ф                                      | 175                    | 1.20             | 0.08         | 30.2          | 90.40                   | 35 мг     | 380        |
|                        | хлеб                                               | 30                     | 3.07             | 1.07         | 20.93         | 65.4                    |           | 1          |
| <b>Итого обед:</b>     |                                                    |                        | <b>20.68</b>     | <b>19.48</b> | <b>100.95</b> | <b>571.20</b>           |           |            |
| <b>полдник</b>         | Чай с молоком                                      | 160                    | 3.96             | 3.26         | 15.60         | 130.8                   |           | 394        |
|                        | Яйца отварные                                      | 40                     | 5.08             | 4.60         | 0.28          | 63                      |           | 213        |
|                        | Бутерброд с маслом сливочным                       | 40                     | 2.45             | 7.55         | 14.62         | 136                     |           | 1          |
| <b>Итого полдник:</b>  |                                                    |                        | <b>11.49</b>     | <b>15.41</b> | <b>26.21</b>  | <b>329.8</b>            |           |            |
| <b>Итого за 1 день</b> |                                                    |                        | <b>48.07</b>     | <b>50.94</b> | <b>212.42</b> | <b>1495.40</b>          |           |            |



**Неделя: вторая**

**День: пятница**

**Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет**

**Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012**

| Приём<br>пищи          | Наименование<br>блюда      | Выход<br>блюда<br>( в гр) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамин<br>С | №<br>реп |
|------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|----------|
|                        |                            |                           | Б                | Ж            | у             |                            |              |          |
| <b>Завтрак</b>         | Каша пшенная               | 165                       | 4.7              | 4.3          | 15.6          | 151                        |              | 93       |
|                        | Чай с молоком              | 160                       | 3.96             | 3.26         | 15.60         | 130.8                      |              | 394      |
|                        | Бутерброд с<br>повидлом    | 40                        | 2.04             | 5.22         | 22.59         | 127.92                     |              | 2        |
| <b>Итого завтрак:</b>  |                            |                           | <b>10.7</b>      | <b>12.78</b> | <b>53.79</b>  | <b>409.72</b>              |              |          |
| <b>2 завтрак</b>       | Сок натуральный            | 125                       | <b>0.45</b>      | <b>0.15</b>  | <b>16.3</b>   | <b>72.0</b>                |              | 399      |
| <b>обед</b>            | Щи из свежей<br>капусты    | 165                       | 6.03             | 6.7          | 5.5           | 203                        |              | 57       |
|                        | Гуляш из отварного<br>мяса | 60                        | 8.80             | 7.33         | 4.50          | 205                        |              | 276      |
|                        | Гарнир макароны            | 125                       | 4.5              | 3.7          | 22.03         | 141                        |              | 317      |
|                        | Компот из с/ф              | 160                       | 1.32             | 0.06         | 22.21         | 90.40                      | 35 мг        | 376      |
|                        | хлеб                       | 30                        | 3.07             | 1.07         | 20.93         | 87.21                      |              | 1        |
| <b>Итого обед:</b>     |                            |                           | <b>22.95</b>     | <b>18.59</b> | <b>69.84</b>  | <b>704.8</b>               |              |          |
| <b>полдник</b>         | Чай с молоком              | 150                       | 3.96             | 3.26         | 15.60         | 130.8                      |              | 394      |
|                        | печенье                    | 50                        | 19.5             | 15.5         | 66.0          | 170                        |              | 151      |
| <b>Итого полдник:</b>  |                            |                           | <b>24.46</b>     | <b>18.76</b> | <b>81.6</b>   | <b>300.80</b>              |              |          |
| <b>Итого за 1 день</b> |                            |                           | <b>57.56</b>     | <b>50.28</b> | <b>221.53</b> | <b>1487.32</b>             |              |          |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Цыремпилова Светлана Дамбаевна

Действителен с 01.11.2021 по 01.11.2022