

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 26"



подпись _____

расшифровка _____

2024 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания" г. Дзержинска

Кузнецов О.В.

2024 год



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет (с 12 часовым пребыванием)

МБДОУ "Детский сад № 2", МБДОУ "Детский сад № 8", МБДОУ "Детский сад № 9", МБДОУ "Детский сад № 10", МБДОУ "Детский сад № 14", МБДОУ "Детский сад № 16", МБДОУ "Детский сад № 17", МБДОУ "Детский сад № 20", МБДОУ "Детский сад № 21", МБДОУ "Детский сад № 23", МБДОУ "Детский сад № 25", МБДОУ "Детский сад № 26", МБДОУ "Детский сад № 28", МБДОУ "Детский сад № 36", МБДОУ "Детский сад № 37", МБДОУ "Детский сад № 39", МБДОУ "Детский сад № 44", МБДОУ "Детский сад № 50", МБДОУ "Детский сад № 57", МБДОУ "Детский сад № 58", МБДОУ "Детский сад № 61", МБДОУ "Детский сад № 62", МБДОУ "Детский сад № 63", МБДОУ "Детский сад № 65", МБДОУ "Детский сад № 69", МБДОУ "Детский сад № 80", МБДОУ "Детский сад № 82", МБДОУ "Детский сад № 85", МБДОУ "Детский сад № 87", МБДОУ "Детский сад № 89", МБДОУ "Детский сад № 90", МБДОУ "Детский сад № 95", МБДОУ "Детский сад № 97", МБДОУ "Детский сад № 99", МБДОУ "Детский сад № 100", МБДОУ "Детский сад № 101", МБДОУ "Детский сад № 102", МБДОУ "Детский сад № 103", МБДОУ "Детский сад № 105", МБДОУ "Детский сад № 108", МБДОУ "Детский сад № 109", МБДОУ "Детский сад № 110", МБДОУ "Детский сад № 111", МБДОУ "Детский сад № 114", МБДОУ "Детский сад № 115", МБДОУ "Детский сад № 116", МБДОУ "Детский сад № 117", МБДОУ "Детский сад № 118", МБДОУ "Детский сад № 120", МБДОУ "Детский сад № 124", МБДОУ "Детский сад № 125", МБДОУ "Детский сад № 126", МБДОУ "Детский сад № 127", МБДОУ "Детский сад № 128", МБДОУ "Детский сад № 130", МБДОУ "Детский сад № 131", МБДОУ "Детский сад № 132", МБДОУ "Детский сад № 133", МБДОУ "Детский сад № 134", МБДОУ "Детский сад № 135", МБДОУ "Детский сад № 137", МБДОУ "Детский сад № 139", МБДОУ "Детский сад № 140", МБДОУ "Детский сад № 141", МБДОУ "Детский сад № 142", МБДОУ "Детский сад № 143", МБДОУ "Детский сад № 145", МБДОУ "Детский сад № 146", МБДОУ "Детский сад № 147"

Меню разработано на основе Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016г.

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет (с 12 часовым пребыванием)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

| № по сборнику рецептов | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
|------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №6 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 |
| Пр.пр. | Печенье | 20 | 1,52 | 3,10 | 12,72 | 85,65 |
| №182 | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,97 | 8,91 | 23,46 | 197,35 |
| №414 | Кофейный напиток с молоком | 170 | 2,69 | 2,28 | 13,60 | 85,80 |
| | Итого: | 345 | 10,22 | 17,92 | 49,85 | 401,80 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №418 | Сок для раннего возраста фасованный | 125 | 0,10 | 0,00 | 14,50 | 56,25 |
| | Итого: | 125 | 0,10 | 0,00 | 14,50 | 56,25 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Морковь свежая (термообработанная) порционно | 40 | 0,50 | 0,04 | 4,66 | 21,00 |
| №95 | Суп с рыбными консервами | 15/150 | 5,60 | 5,50 | 9,40 | 110,30 |
| №303 | Тефтели мясные в соусе | 60/30 | 9,50 | 8,54 | 11,18 | 165,00 |
| №234 | Рис отварной с овощами | 120 | 2,70 | 3,90 | 25,00 | 126,00 |
| ТТК | Напиток яблочный | 150 | 0,08 | 0,08 | 19,80 | 81,00 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 30 | 2,10 | 0,30 | 12,90 | 63,00 |
| | Итого: | 595 | 20,48 | 18,36 | 82,94 | 566,30 |
| Полдник | | | | | | |
| №437 | Пирог с картофелем и луком | 60 | 3,91 | 4,70 | 23,75 | 153,00 |
| №354 | Капуста тушеная | 120 | 2,48 | 3,88 | 11,31 | 90,00 |
| №411 | Чай с сахаром | 150 | 0,06 | 0,01 | 11,00 | 45,00 |
| | Итого: | 330 | 6,45 | 8,59 | 46,06 | 288,00 |
| | ВСЕГО | 1395 | 37,25 | 44,87 | 193,35 | 1312,35 |

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

| № по сборнику рецептов | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
|------------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 5/25 | 2,02 | 3,83 | 12,10 | 91,00 |
| №227 | Яйцо вареное | 30 | 3,18 | 2,88 | 0,18 | 39,38 |
| №182 | Каша кукурузная молочная | 150 | 4,67 | 4,86 | 20,94 | 146,00 |
| №416 | Какао с молоком | 170 | 3,50 | 3,00 | 14,60 | 101,00 |
| | Итого: | 410 | 13,37 | 14,57 | 47,82 | 377,38 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №386 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 4,33 | 46,60 |
| | Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 4,33 | 46,60 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Закуска из отварных овощей | 40 | 0,60 | 2,56 | 3,80 | 40,20 |
| №73 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне | 150/7 | 1,28 | 3,67 | 5,57 | 60,37 |
| №309 | Макаронник с мясом (сердце), с маслом | 140/5 | 15,60 | 10,25 | 29,16 | 272,12 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,24 | 0,03 | 14,70 | 60,60 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 20 | 1,60 | 0,40 | 11,40 | 56,00 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 30 | 2,10 | 0,30 | 12,90 | 63,00 |
| | Итого: | 542 | 21,42 | 17,21 | 77,53 | 552,29 |
| Полдник | | | | | | |
| ТТК | Будочка с сыром | 70 | 5,30 | 9,20 | 38,10 | 253,10 |
| №362 | Рагу овощное | 120 | 2,82 | 5,34 | 9,90 | 103,20 |
| №419 | Молоко кипяченое | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | 1412 | 49,49 | 51,20 | 196,66 | 1473,57 |
| | ВСЕГО | | | | | |
| ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА) | | | | | | |
| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №3 | Бутерброд с маслом и сыром | 10/5/25 | 4,34 | 6,78 | 12,10 | 127,00 |
| №182 | Каша «Дружба» | 150 | 5,32 | 8,64 | 23,34 | 191,72 |
| №413 | Чай с молоком | 170 | 2,53 | 2,21 | 13,52 | 84,15 |
| | Итого: | 360 | 12,19 | 17,63 | 48,96 | 402,87 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №418 | Сок для раннего возраста фасованный | 125 | 0,10 | 0,00 | 14,50 | 56,25 |
| | Итого: | 125 | 0,10 | 0,00 | 14,50 | 56,25 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Свекла отварная порционно | 40 | 0,64 | 0,03 | 3,40 | 17,20 |
| №86 | Суп картофельный с крупой на мясо-костном бульоне | 150 | 1,18 | 1,64 | 8,74 | 54,45 |
| ТТК | Мясо, тушенное с капустой | 150 | 16,50 | 8,01 | 13,50 | 218,59 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,24 | 0,03 | 14,70 | 60,60 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 30 | 2,10 | 0,30 | 12,90 | 63,00 |
| | Итого: | 520 | 20,66 | 10,01 | 53,24 | 413,84 |
| Полдник | | | | | | |
| №277 | Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом | 60/15 | 7,71 | 3,14 | 9,16 | 96,00 |
| №339 | Пюре картофельное | 120 | 2,45 | 3,84 | 13,35 | 110,00 |
| №417 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,50 | 0,23 | 18,30 | 77,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 20 | 1,60 | 0,40 | 11,40 | 56,00 |
| | Итого: | 365 | 12,26 | 7,61 | 52,21 | 339,00 |
| | ВСЕГО | 1370 | 45,21 | 35,25 | 168,91 | 1211,96 |
| ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) | | | | | | |
| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 5/25 | 2,02 | 3,83 | 12,10 | 91,00 |
| №199 | Каша гречневая на молоке | 150 | 5,94 | 8,85 | 21,34 | 188,06 |
| №414 | Кофейный напиток с молоком | 170 | 2,69 | 2,28 | 13,60 | 85,80 |
| | Итого: | 350 | 10,65 | 14,96 | 47,04 | 364,86 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №386 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 4,33 | 46,60 |
| | Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 4,33 | 46,60 |
| Обед | | | | | | |
| №55 | Икра морковная | 40 | 1,70 | 3,20 | 4,04 | 52,00 |
| №69 | Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне со сметаной | 150/7 | 2,12 | 3,06 | 8,71 | 71,40 |
| №327 | Суфле куриное | 60 | 9,88 | 10,40 | 1,84 | 140,00 |
| №218 | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,40 | 3,80 | 25,00 | 152,80 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,24 | 0,03 | 14,70 | 60,60 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 30 | 2,10 | 0,30 | 12,90 | 63,00 |
| | Итого: | 557 | 20,44 | 20,79 | 67,19 | 539,80 |
| Полдник | | | | | | |
| №243 | Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко | 130/15 | 19,78 | 12,60 | 21,10 | 288,70 |
| №411 | Чай с сахаром | 150 | 0,06 | 0,01 | 11,00 | 45,00 |

| ВСЕГО | | 1322 | 52,93 | 49,16 | 162,06 | 1340,96 |
|-----------------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|----------------------|
| ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) | | | | | | |
| № по сборнику рецептов | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 5/25 | 2,02 | 3,83 | 12,10 | 91,00 |
| №101 | Суп молочный с крупой | 150 | 4,72 | 8,46 | 20,81 | 177,26 |
| №411 | Чай с сахаром | 170 | 0,06 | 0,01 | 13,00 | 51,00 |
| | Итого: | 350 | 6,80 | 12,30 | 45,91 | 319,26 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №418 | Сок для раннего возраста фасованный | 125 | 0,10 | 0,00 | 14,50 | 56,25 |
| | Итого: | 125 | 0,10 | 0,00 | 14,50 | 56,25 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Закуска из отварных овощей | 40 | 0,60 | 2,56 | 3,80 | 40,20 |

| | | | | | | |
|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №88 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 150 | 3,90 | 2,80 | 20,00 | 121,00 |
| №292 | Жаркое по-домашнему | 150 | 18,30 | 4,71 | 16,30 | 181,00 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,24 | 0,03 | 14,70 | 60,60 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 30 | 2,10 | 0,30 | 12,90 | 63,00 |
| | Итого: | 520 | 25,14 | 10,40 | 67,70 | 465,80 |
| Полдник | | | | | | |
| №263 | Рыба, запеченная в омлете | 60 | 10,30 | 3,56 | 2,57 | 84,00 |
| №332 | Рис отварной | 120 | 2,92 | 4,30 | 29,35 | 168,00 |
| ТТК | Чай с шиповником | 150 | 0,23 | 0,02 | 13,05 | 50,25 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 20 | 1,60 | 0,40 | 11,40 | 56,00 |
| | Итого: | 350 | 15,05 | 8,28 | 56,37 | 358,25 |
| | ВСЕГО | 1345 | 47,09 | 30,98 | 184,48 | 1199,56 |

| ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|----------------------|
| № по сборнику рецептов | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №6 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 |
| Пр.пр. | Печенье | 20 | 1,52 | 3,10 | 12,72 | 85,65 |
| №182 | Каша овсяная «Геркулес» молочная | 150 | 5,87 | 9,51 | 20,16 | 188,76 |
| №414 | Кофейный напиток с молоком | 170 | 2,69 | 2,28 | 13,60 | 85,80 |
| | Итого: | 345 | 10,12 | 18,52 | 46,55 | 393,21 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №418 | Сок для раннего возраста фасованный | 125 | 0,10 | 0,00 | 14,50 | 56,25 |
| | Итого: | 125 | 0,10 | 0,00 | 14,50 | 56,25 |
| Обед | | | | | | |
| №55 | Икра морковная | 40 | 1,70 | 3,20 | 4,04 | 52,00 |
| №99 | Суп из овощей со сметаной | 150/7 | 0,95 | 2,99 | 5,49 | 57,00 |
| №305 | Фрикадельки мясные в соусе | 60/30 | 8,30 | 10,60 | 7,40 | 159,00 |
| №218 | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,40 | 3,80 | 25,00 | 152,80 |
| ТТК | Напиток яблочный | 150 | 0,08 | 0,08 | 19,80 | 81,00 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 30 | 2,10 | 0,30 | 12,90 | 63,00 |
| | Итого: | 587 | 17,53 | 20,97 | 74,63 | 564,80 |
| Полдник | | | | | | |
| №437 | Пирог печеный с капустой и яйцом | 60 | 3,70 | 3,20 | 21,40 | 130,00 |
| ТТК | Картофель тушеный | 120 | 3,90 | 7,80 | 14,30 | 137,00 |
| №411 | Чай с сахаром | 150 | 0,06 | 0,01 | 11,00 | 45,00 |

| СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК) | | | | | | |
|------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №3 | Бутерброд с маслом и сыром | 10\5\25 | 4,34 | 6,78 | 12,10 | 127,00 |
| №182 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 5,22 | 8,46 | 20,35 | 176,96 |
| №416 | Какао с молоком | 170 | 3,50 | 3,00 | 14,60 | 101,00 |
| | Итого: | 360 | 13,06 | 18,24 | 47,05 | 404,96 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №386 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 4,33 | 46,60 |
| | Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 4,33 | 46,60 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Закуска из отварных овощей | 40 | 0,60 | 2,56 | 3,80 | 40,20 |
| №63 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной | 150\7 | 1,45 | 3,93 | 10,20 | 83,00 |
| №308 | Запеканка картофельная с отварным мясом (сердце) | 150 | 11,10 | 8,24 | 25,50 | 221,00 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,24 | 0,03 | 14,70 | 60,60 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 30 | 2,10 | 0,30 | 12,90 | 63,00 |
| | Итого: | 527 | 15,49 | 15,06 | 67,10 | 467,80 |
| Полдник | | | | | | |
| №226 | Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком | 150\15 | 14,30 | 12,90 | 32,70 | 304,60 |
| №419 | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 20 | 1,60 | 0,40 | 11,40 | 56,00 |
| | Итого: | 335 | 20,48 | 17,38 | 51,68 | 445,60 |
| | ВСЕГО | 1322 | 49,43 | 51,08 | 170,16 | 1364,96 |

| ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА) | | | | | | |
|------------------------|--|-------------|------------------|--------------|--------------|----------------------|
| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 5\25 | 2,02 | 3,83 | 12,10 | 91,00 |
| №182 | Каша "Рябчик" | 150 | 4,98 | 5,66 | 20,71 | 152,25 |
| №413 | Чай с молоком | 170 | 2,53 | 2,21 | 13,52 | 84,15 |
| | Итого: | 350 | 9,53 | 11,70 | 46,33 | 327,40 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №418 | Сок для раннего возраста фасованный | 125 | 0,10 | 0,00 | 14,50 | 56,25 |
| | Итого: | 125 | 0,10 | 0,00 | 14,50 | 56,25 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Свекла отварная порционно | 40 | 0,64 | 0,03 | 3,40 | 17,20 |
| №87 | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 150 | 3,29 | 3,16 | 9,79 | 81,00 |
| №322 | Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным | 60\5 | 8,98 | 9,25 | 9,30 | 157,20 |
| №334 | Рис отварной с овощами | 120 | 2,70 | 3,90 | 25,00 | 126,00 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,24 | 0,03 | 14,70 | 60,60 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 30 | 2,10 | 0,30 | 12,90 | 63,00 |
| | Итого: | 555 | 17,95 | 16,67 | 75,09 | 505,00 |
| Полдник | | | | | | |
| №284 | Суфле из рыбы | 60 | 9,70 | 4,63 | 2,44 | 90,00 |
| №350 | Овощи тушеные в молочном соусе | 120 | 2,40 | 4,24 | 10,64 | 113,01 |
| №411 | Чай с сахаром | 150 | 0,06 | 0,01 | 11,00 | 45,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 20 | 1,60 | 0,40 | 11,40 | 56,00 |

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
|------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 5/25 | 2,02 | 3,83 | 12,10 | 91,00 |
| №100 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 5,28 | 8,51 | 20,36 | 178,01 |
| №414 | Кофейный напиток с молоком | 170 | 2,69 | 2,28 | 13,60 | 85,80 |
| | Итого: | 350 | 9,99 | 14,62 | 46,06 | 354,81 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №386 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 4,33 | 46,60 |
| | Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 4,33 | 46,60 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Морковь свежая (термообработанная) порционно | 40 | 0,50 | 0,04 | 4,66 | 21,00 |
| №83 | Суп картофельный с куриными фрикадельками | 15/150 | 3,98 | 3,11 | 9,27 | 81,00 |
| №315 | Голубцы ленивые в сметанном соусе | 110/40 | 10,61 | 6,81 | 15,04 | 164,00 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,24 | 0,03 | 14,70 | 60,60 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 30 | 2,10 | 0,30 | 12,90 | 63,00 |
| | Итого: | 535 | 17,43 | 10,29 | 56,57 | 389,60 |
| Полдник | | | | | | |
| ТТК | Запеканка из творога с яблоками, стуженное молоко | 130/15 | 17,90 | 11,30 | 19,80 | 275,00 |
| №417 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,50 | 0,23 | 18,30 | 77,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 20 | 1,60 | 0,40 | 11,40 | 56,00 |
| | Итого: | 315 | 20,00 | 11,93 | 49,50 | 408,00 |
| | ВСЕГО | 1300 | 47,82 | 37,24 | 156,46 | 1199,01 |

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
|------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №3 | Бутерброд с маслом и сыром | 10\5\25 | 4,34 | 6,78 | 12,10 | 127,00 |
| №182 | Каша рисовая молочная | 150 | 4,86 | 8,48 | 22,23 | 183,86 |
| №411 | Чай с сахаром | 150 | 0,06 | 0,01 | 11,00 | 45,00 |
| | Итого: | 360 | 9,26 | 15,27 | 45,33 | 355,86 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №418 | Сок для раннего возраста фасованный | 125 | 0,10 | 0,00 | 14,50 | 56,25 |
| | Итого: | 125 | 0,10 | 0,00 | 14,50 | 56,25 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Закуска из отварных овощей | 40 | 0,60 | 2,56 | 3,80 | 40,20 |
| ТТК | Суп картофельный с яйцом на курином бульоне | 15/150 | 3,18 | 3,20 | 8,70 | 76,37 |
| ТТК | Гуляш из куриного филе | 50/50 | 16,00 | 11,80 | 3,30 | 184,00 |
| №339 | Пюре картофельное | 120 | 2,45 | 3,84 | 13,35 | 110,00 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,24 | 0,03 | 14,70 | 60,60 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 30 | 2,10 | 0,30 | 12,90 | 63,00 |
| | Итого: | 605 | 24,57 | 21,73 | 56,75 | 534,17 |
| Полдник | | | | | | |
| №272 | Котлеты рыбные любительские | 60 | 8,25 | 2,69 | 6,68 | 84,00 |
| №354 | Капуста тушеная | 120 | 2,48 | 3,88 | 11,31 | 90,00 |
| ТТК | Чай с шиповником | 150 | 0,23 | 0,02 | 13,05 | 50,25 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 20 | 1,60 | 0,40 | 11,40 | 56,00 |
| | Итого: | 350 | 12,56 | 6,99 | 42,44 | 280,25 |
| | ВСЕГО | 1440,00 | 46,49 | 43,99 | 159,02 | 1226,53 |