

**Десятидневное меню**  
**Весенне-летний период**  
**С 01 апреля по 30 сентября**

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ранний возраст 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4 ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,76	4,76	17,72	128,85	4/41	
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	136	
	Бутерброды с маслом (сливочным)	25	1,59	3,23	9,93	75,3	6	
	Бананы	60	0,30	0,90	12,60	57,6	156	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>385</b>	<b>14,65</b>	<b>11,18</b>	<b>50,00</b>	<b>298,71</b>		
ИТОГО ЗА 10:00	100	0,50	0,10	10,10	47	3		
ОБЕД	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	47	
	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	0,40	4,00	1,40	43,33	15/1	
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,90	9,30	11,55	141	15/2	
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50	7,12	6,94	3,25	103,75	14/8	
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	315	
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	119	
	Напиток из шиповника	150	0,15	0,08	12,53	48,75	15/10	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2	
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>570</b>	<b>17,58</b>	<b>25,59</b>	<b>74,51</b>	<b>590,38</b>		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Огурцы свежие	40	0,32	0,08	1,04	5,6	70
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,35	87/1	
Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60	122/1		
Булочка «Любимая»	60	5,78	4,55	30,62	186,66	499		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>430</b>	<b>13,24</b>	<b>10,03</b>	<b>64,98</b>	<b>402,11</b>			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1485	45,97	46,90	199,59	1338,2			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1485	45,97	46,90	199,59	1338,2			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1485	45,97	46,90	199,59	1338,2			

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Ранний возраст 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша манная вязкая с маслом сливочным	150	3,76	4,40	17,91	126,88	243
	Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,61	11,23	77,15	13/11
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	30	1,63	0,20	16,82	74,6	3
	Груша	60	0,24	0,18	6,18	28,2	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>390</b>	<b>8,02</b>	<b>7,39</b>	<b>52,14</b>	<b>306,83</b>	
	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
	<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Огурцы свежие	40	0,32	0,08	1,04	5,6	70
	Суп картофельный с рыбой	150	5,18	3,39	5,79	74,61	19/21
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50	7,12	6,94	3,25	103,75	14/8
	Макаронные изделия отварные	100	3,53	2,53	21,60	125,33	43/3
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	119
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	127
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>570</b>	<b>19,88</b>	<b>14,69</b>	<b>66,07</b>	<b>475,12</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	Запеканка творожно-морковная	120	14,33	15,55	24,73	288,28	81/1
	Молоко стуженное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	490
	Чай сладкий с лимоном	150	0,16	3,04	9,98	39,44	137
	Ватрушка с яблоками	80	5,42	6,90	37,30	233,85	7/13
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>365</b>	<b>20,99</b>	<b>26,76</b>	<b>80,33</b>	<b>610,77</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1425</b>	<b>49,39</b>	<b>48,94</b>	<b>208,64</b>	<b>1439,72</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>1425</b>	<b>49,39</b>	<b>48,94</b>	<b>208,64</b>	<b>1439,72</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1425</b>	<b>49,39</b>	<b>48,94</b>	<b>208,64</b>	<b>1439,72</b>	