

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 43»

В. Птиримова

## Основное меню для детей в возрасте 1-3 года

## Понедельник-1 неделя

№ рецептур*	№ т/к	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-19к	1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,11	3,36	13,41	102,6
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	15	1,2	0,5	6,35	33,3
54-21гн	2	Какао с молоком	180	2,6	1,9	8,3	60,8
Пром.	-	Батон	15	1,1	0,4	7,6	39,6
53-19з	3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>370</b>	<b>9,11</b>	<b>13,36</b>	<b>35,76</b>	<b>302,4</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.	-	Фрукт (яблоко)**	95	0,4	0,4	9,6	42,21
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,6</b>	<b>42,21</b>
<b>Обед</b>							
54-5з	4	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,4	1,5	1	18,7
54-1с	5	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2
54-6г	6	Рис отварной	120	2,9	3,9	29,2	162,8
54-14м	7	Фрикадельки из говядины	60	8,2	7,3	4	114,7
54-6хн	8	Компот из вишни	150	0,2	0,1	7,7	32,2
Пром.	-	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>545</b>	<b>17,92</b>	<b>17,78</b>	<b>62,04</b>	<b>477,2</b>
<b>Полдник</b>							
54-23хн	9	Кисель из смородины	150	0,2	0,1	9,2	37,9
54-10в	10	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
<b>Итого за полдник</b>			<b>210</b>	<b>4,9</b>	<b>4,1</b>	<b>39,7</b>	<b>214,8</b>
<b>Ужин</b>							
54-27г	11	Котлеты капустные	130	7,4	5,4	22,2	167,7
54-22м	12-13	Суфле из курицы	60	13,4	5,5	0,3	104,3
54-6 соус							
54-2 гн	14	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,9	24,1
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	15	1,2	0,5	6,35	33,3
Пром.	-	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
<b>Итого за Ужин</b>			<b>400</b>	<b>23,3</b>	<b>11,5</b>	<b>42,15</b>	<b>364,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1620</b>	<b>55,63</b>	<b>47,14</b>	<b>189,25</b>	<b>1401,21</b>



УТВЕРЖДАЮ

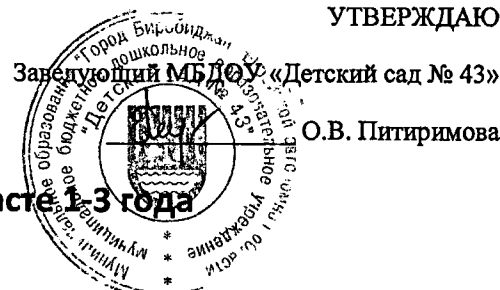
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 43»

О.В. Питиримова

**Основное меню для детей в возрасте 1,3 года**

**Вторник-1 неделя**

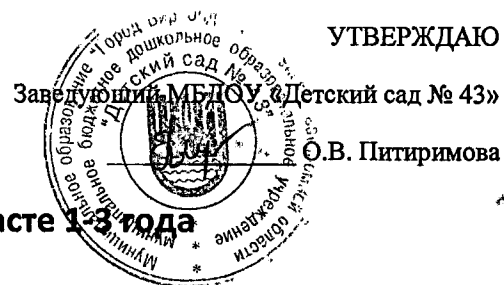
№ рецептур	№ т/к	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
<b>Вторник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-1о	15	Омлет натуральный	100	8,6	12,1	2,2	150,4
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,6	0,7	8,4	44,4
Пром.	-	Фрукт (яблоко)**	75	0,32	0,33	7,39	33,32
54-3гн	16	Чай с лимоном и сахаром	150	0,3	0	5,1	21
Пром.	-	Багон	15	1,1	0,4	7,6	39,6
53-19з	3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>370</b>	<b>12,02</b>	<b>20,73</b>	<b>30,79</b>	<b>354,82</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.	-	Молоко	150	4,4	3,8	7,2	80
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>80</b>
<b>Обед</b>							
54-17з	18	Салат из моркови и чернослива	30	0,5	0,1	6,5	28,4
54-2с	19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,44	4,63	7,52	82,41
54-11г	20	Картофельное пюре	120	2,6	4,1	15,9	111,6
54-3р	21	Котлета рыбная (минтай)	60	8,4	1,7	5,1	68,6
54-2соус	22	Соус белый основной	20	0,54	0,76	0,78	11,94
54-2хн	23	Компот из кураги	150	0,8	0,1	11,8	50,2
Пром.	-	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>565</b>	<b>19</b>	<b>12,17</b>	<b>63,44</b>	<b>432,75</b>
<b>Полдник</b>							
Пром.	-	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	-	Сок яблочно-виноградный	180	0,5	0,4	29,3	122,8
<b>Итого за полдник</b>			<b>200</b>	<b>2</b>	<b>2,4</b>	<b>44,2</b>	<b>206</b>
<b>Ужин</b>							
54-3т	24	Суфле из моркови с творогом	150	11,1	7	20	184,5
Пром.	-	Фрукт (мандарин)**	80	0,68	0,11	6,06	28
54-6гн	25	Чай со смородиной и сахаром	150	0,3	0	5,5	23,2
Пром.	-	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>420</b>	<b>15,2</b>	<b>7,99</b>	<b>49,8</b>	<b>327</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1705</b>	<b>52,62</b>	<b>47,09</b>	<b>195,43</b>	<b>1400,57</b>



## Основное меню для детей в возрасте 1-3 года

### Среда-1 неделя

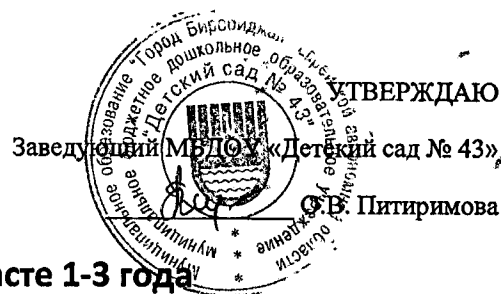
№ рецептуры*	№ т/к	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
<b>Среда, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-10к	26	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	120	5,1	6,6	23,1	170,2
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,6	0,7	8,4	44,4
Пром.	-	Фрукт (груша)**	70	0,3	0,2	7,2	31,9
54-2гн	27	Чай с сахаром	150	0,17	0	4,92	20,09
Пром.	-	Батон	15	1,1	0,4	7,6	39,6
53-19з	3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>385</b>	<b>8,37</b>	<b>15,1</b>	<b>51,32</b>	<b>372,29</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.	-	Сок яблочно-абрикосовый	150	0,3	0	15,5	63
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>15,5</b>	<b>63</b>
<b>Обед</b>							
54-3з	28	Овощи в нарезке (помидор)***	30	0,35	0,05	1,15	6,4
54-4с	29	Рассольник домашний	150	3,435	28,065	8,685	87,045
54-4г	30	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,66	5	28,8	187
54-8м	31	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,1	5	117,1
54-5хн	31	Компот из яблок и вишни	150	0,2	0,1	7,7	32
Пром.	-	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>545</b>	<b>21,56</b>	<b>41,095</b>	<b>67,175</b>	<b>509,145</b>
<b>Полдник</b>							
54-22хн	33	Кисель из смородины	150	0,2	0	9,7	39,7
54-4в	34	Кекс "Столичный"	50	2,7	8,3	23,4	179,9
<b>Итого за полдник</b>			<b>200</b>	<b>2,9</b>	<b>8,3</b>	<b>33,1</b>	<b>219,6</b>
<b>Ужин</b>							
54-14г	35	Пюре из моркови и яблок	100	0,6	0,2	5,6	26
54-10м	36	Капуста тушеная с мясом	120	13,3	13,1	7,9	203,6
Пром.	-	Ряженка	150	4,4	3,8	6,3	76,4
Пром.	-	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>410</b>	<b>21,42</b>	<b>17,98</b>	<b>38,04</b>	<b>397,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1690</b>	<b>54,55</b>	<b>82,475</b>	<b>205,135</b>	<b>1561,335</b>



## Основное меню для детей в возрасте 3-7 лет

### Четверг-1 неделя

№ рецептуры*	№ т/к	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
<b>Четверг, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-6к	37	Каша вязкая молочная пшеничная	120	5	6,1	22,6	164,9
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,6	0,7	8,4	44,4
54-20гн	38	Чай с грушей и апельсином	150	0,3	0	6,05	25,97
Пром.	-	Батон	15	1,1	0,4	7,6	39,6
53-19 з	3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром.	-	Фруктовое пюре	80	0	0	12	48
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>395</b>	<b>8,1</b>	<b>14,4</b>	<b>56,75</b>	<b>388,97</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.	-	Сок яблочно - персиковый	150	0,8	0	19,1	79,2
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>19,1</b>	<b>79,2</b>
<b>Обед</b>							
54-13з	39	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,4	2,3	22,9
54-6с	40	Суп картофельный с клецками	150	3,465	2,46	8,55	70,155
54-9г	41	Рагу из овощей	120	2	6	9,8	101,1
54-26м	42	Печень тертая	60	8,5	13,5	3,5	170,7
54-1хн	43	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
Пром.	-	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>545</b>	<b>17,48</b>	<b>24,14</b>	<b>54,89</b>	<b>505,255</b>
<b>Полдник</b>							
54-6т	44	Сырники	50	9,8	2,8	10,3	106,53
Пром.	-	Йогурт	160	5,4	4	8,8	93
<b>Итого за полдник</b>			<b>210</b>	<b>15,2</b>	<b>6,8</b>	<b>19,1</b>	<b>199,53</b>
<b>Ужин</b>							
54-2г	45	Макароны отварные с овощами	120	3,7	4,9	21,2	144,6
Пром.	-	Фрукт (банан)**	100	1,5	0,5	21	94,5
54-4гн	46	Чай с молоком и сахаром	150	1,3	0,8	6,6	38,3
Пром.	-	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>410</b>	<b>9,62</b>	<b>7,08</b>	<b>67,04</b>	<b>368,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1710</b>	<b>51,20</b>	<b>52,42</b>	<b>216,88</b>	<b>1541,655</b>



### Основное меню для детей в возрасте 1-3 года

#### Пятница-1 неделя

№ рецептурной уры*	№ т/к	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
<b>Пятница, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-13к	47	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4,9	5,5	23,2	162,2
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,6	0,7	8,4	44,4
Пром.	-	Фрукт (яблоко)**	70	0,3	0,3	6,9	31,1
54-43гн	48	Чай с вишней и сахаром	150	0,3	0	5,75	24,17
Пром.	-	Батон	15	1,1	0,4	7,6	39,6
53-19з	3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>385</b>	<b>8,3</b>	<b>14,1</b>	<b>51,95</b>	<b>367,57</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.	-	Молоко	150	4,4	3,8	7,2	80
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>80</b>
<b>Обед</b>							
54-2з	49	Овощи в нарезке (огурец)***	30	0,25	0,05	0,75	4,25
54-17с	50	Суп из овощей	150	1,065	1,47	6,075	41,64
54-10г	51	Картофель отварной в молоке	120	3,6	4,5	21,2	139
54-6р	52	Суфле рыбное (горбуша)	60	12,3	6,6	2,5	125,6
54-4хн	53	Компот из изюма	150	0,3	0,1	13,8	56,9
Пром.	-	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>545</b>	<b>20,23</b>	<b>13,5</b>	<b>60,165</b>	<b>446,99</b>
<b>Полдник</b>							
Пром.	-	Вафли с фруктовыми начинками	30	0,8	1	23,2	105
Пром.	-	Сок яблочный	180	2	0,2	22,7	100,3
<b>Итого за полдник</b>			<b>210</b>	<b>2,8</b>	<b>1,2</b>	<b>45,9</b>	<b>205,3</b>
<b>Ужин</b>							
54-4т	54	Пудинг из творога с яблоками	150	18,3	8,8	12,4	200,6
Пром.	-	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-23гн	55	Цикорий с сахаром	150	0,8	0,5	5,2	28,4
Пром.	-	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>410</b>	<b>22,82</b>	<b>10,28</b>	<b>41,14</b>	<b>344,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1700</b>	<b>58,55</b>	<b>42,88</b>	<b>206,355</b>	<b>1444,66</b>

УТВЕРЖДАЮ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 43»

О.В. Питиримова

## Основное меню для детей в возрасте 1-3 года

## Понедельник-2 неделя

№ рецептурной уры*	№ т/к	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
<b>Понедельник, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-17к	56	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,305	3,615	11,94	97,44
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,6	0,7	8,4	44,4
Пром.	-	Фрукт (груша)**	70	0,3	0,2	7,2	31,9
54-21гн	2	Какао с молоком	180	2,6	1,9	8,3	60,8
Пром.	-	Батон	15	1,1	0,4	7,6	39,6
53-19з	3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>445</b>	<b>10,00</b>	<b>14,015</b>	<b>43,54</b>	<b>340,24</b>
				<b>5</b>			
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.	-	Сок мультифруктовый	150	0,3	0	15,5	63
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>15,5</b>	<b>63</b>
<b>Обед</b>							
54-14з	57	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	0,6	1,6	5	36,9
54-3с	58	Рассольник Ленинградский	150	3,555	4,3501	10,215	94,23
54-2г	45	Макароны отварные с овощами	120	3,7	4,9	21,2	144,6
54-11р	59	Тефтели рыбные (минтай)	60	7,7	4,9	7,6	104,3
54-1хн	43	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
Пром.	-	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>545</b>	<b>18,67</b>	<b>16,530</b>	<b>74,755</b>	<b>520,43</b>
				<b>5</b>	<b>1</b>		
<b>Полдник</b>							
54-2в	60	Коржик молочный	40	2,6	4	21,01	129,9
Пром.	-	Молоко	160	4,6	4	7,7	85,3
<b>Итого за полдник</b>			<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>8</b>	<b>28,71</b>	<b>215,2</b>
<b>Ужин</b>							
54-2т	61	Запеканка из творога с морковью	120	12,5	7,4	21,1	199,7
54-1соус	62	Соус сметанный	20	0,3	1,64	0,64	18,58
Пром.	-	Фрукт (яблоко)**	70	0,3	0,3	6,9	31,1
54-19гн	63	Чай фруктовый с вишней и яблокамис сахаром	150	0,2	0	5,8	24
Пром.	-	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>400</b>	<b>16,42</b>	<b>10,22</b>	<b>52,68</b>	<b>364,68</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1740</b>	<b>52,6</b>	<b>48,765</b>	<b>215,185</b>	<b>1503,55</b>
				<b>1</b>			

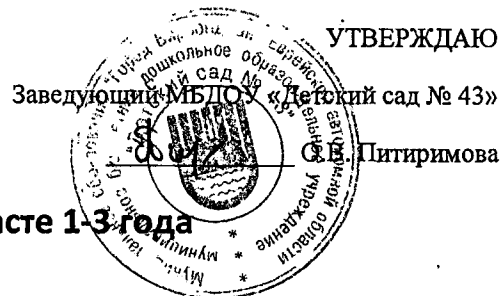
## Основное меню для детей в возрасте 1-3 года

## Вторник-2 неделя

№ рецепт уры*	№ т/к	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
<b>Вторник, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-8к	64	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	120	5,1	5,8	24,2	168,9
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,6	0,7	8,4	44,4
Пром.	-	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-2гн	14	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,9	24,1
Пром.	-	Батон	15	1,1	0,4	7,6	39,6
53-19 з	3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>415</b>	<b>8,7</b>	<b>14,2</b>	<b>51,5</b>	<b>367,6</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.	-	Молоко	150	4,4	3,8	7,2	80
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>80</b>
<b>Обед</b>							
54-2з	49	Овощи в нарезке (огурец)***	30	0,25	0,05	0,75	4,25
54-10с	65	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	150	3,84	4,3335	8,07	86,685
54-26г	66	Картофельный пудинг	120	4,3	6,3	21,1	158
54-5м	67	Котлета из курицы	60	11,5	2,5	8,2	101,1
54-3хн	68	Компот из чернослива	150	0,4	0,2	14,6	61
Пром.	-	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>545</b>	<b>23,01</b>	<b>14,163</b>	<b>68,56</b>	<b>490,635</b>
<b>Полдник</b>							
54-4т	54	Пудинг из творога с яблоками	150	18,3	8,8	12,4	200,6
54-22хн	33	Кисель из смородины	150	9,7	0	9,2	39,7
<b>Итого за полдник</b>			<b>300</b>	<b>28</b>	<b>8,8</b>	<b>21,6</b>	<b>240,3</b>
<b>Ужин</b>							
54-14г	35	Пюре из моркови и яблок	120	0,5	0,1	5,6	26
54-27г	11	Котлеты капустные	130	7,4	5,4	22,2	167,7
54-15м	69	Тефтели из говядины паровые с рисом (Ежики)	60	7,7	7,6	7,3	133,2
54-3гн	16	Чай с лимоном и сахаром	150	0,3	0	5,1	21
Пром.	-	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>500</b>	<b>19,02</b>	<b>13,98</b>	<b>58,44</b>	<b>439,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1910</b>	<b>83,13</b>	<b>54,943</b>	<b>207,3</b>	<b>1617,735</b>







## Основное меню для детей в возрасте 1-3 года

### Четверг-2 неделя

№ рецептур уры*	№ т/к	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
<b>Четверг, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-16к	79	Каша «Дружба»	120	3	3,5	14,5	101,4
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,6	0,7	8,4	44,4
Пром.	-	Фрукт (груша)**	70	0,3	0,3	6,9	31,1
54-18гн	80	Чай с яблоками и сахаром	150	0,2	0	5,55	23,37
Пром.	-	Батон	15	1,1	0,4	7,6	39,6
53-19 з	3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>385</b>	<b>6,3</b>	<b>12,1</b>	<b>43,05</b>	<b>305,97</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.	-	Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>5,1</b>	<b>3,8</b>	<b>8,3</b>	<b>87,2</b>
<b>Обед</b>							
54-34з	81	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0,9	2,2	3,1	35,3
54-18с	82	Свекольник	150	3,45	1,98	8,145	64,335
54-21г	83	Горошница	120	11,6	1	27	163,8
54-7 м	84	Шницель из говядины	60	10,9	10,5	9,9	176,9
54-1хн	43	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
Пром.	-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	-	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>545</b>	<b>29,65</b>	<b>15,98</b>	<b>77,145</b>	<b>570,535</b>
<b>Полдник</b>							
54-5в	85	Кекс «творожный»	50	5,8	7,6	21	176,1
Пром.	-	Молоко	160	4,6	4	7,7	85,3
<b>Итого за полдник</b>			<b>210</b>	<b>10,4</b>	<b>11,6</b>	<b>28,7</b>	<b>261,4</b>
<b>Ужин</b>							
54-9 м	86	Жаркое по - домашнему	150	15,2	14,1	13	238,6
Пром.	-	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-20гн	38	Чай с грушей, апельсином с сахаром	150	0,3	0	6,05	25,97
Пром.	-	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>410</b>	<b>19,22</b>	<b>15,08</b>	<b>42,59</b>	<b>380,37</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1700</b>	<b>70,67</b>	<b>58,56</b>	<b>199,785</b>	<b>1605,475</b>

## Основное меню для детей в возрасте 1,3 года

## Пятница-2 неделя

№ рецептуры*	№ т/к	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность Ккал
			г	г	г	г	
<b>Пятница, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-21к	87	Каша жидкая молочная рисовая	120	3,1	3,4	17,1	110,7
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,6	0,7	8,4	44,4
Пром.	-	Фрукт (груша)**	70	0,3	0,2	7,2	31,9
54-21гн	2	Какао с молоком	180	2,6	1,9	8,3	60,8
Пром.	-	Батон	15	1,1	0,4	7,6	39,6
53-19 з	3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>415</b>	<b>8,8</b>	<b>13,8</b>	<b>48,7</b>	<b>353,5</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.	-	Молоко	150	4,4	3,8	7,2	80
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>80</b>
<b>Обед</b>							
54-16з	88	Винегрет с растительным маслом	30	0,3	2,65	2,05	33,55
54-12с	89	Суп с рыбными консервами (скумбрия)	150	5,895	2,88	9,255	86,27
54-12м	90	Плов с курицей	120	16,4	4,8	19,9	188,8
54-6хн	8	Компот из вишни	150	0,2	0,1	7,7	32,2
Пром.	-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	-	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>485</b>	<b>25,19</b>	<b>10,73</b>	<b>53,005</b>	<b>410,22</b>
<b>Полдник</b>							
Пром.	-	Вафли с фруктовыми начинками	30	0,8	1	23,2	105
Пром.	-	Сок яблочный	180	2	0,2	22,7	100,3
<b>Итого за полдник</b>			<b>210</b>	<b>2,8</b>	<b>1,2</b>	<b>45,9</b>	<b>205,3</b>
<b>Ужин</b>							
54-3г	91	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
54-16в	92	Шанежка с яблоками	60	3,1	1,9	25,3	129,7
54-2гн	27	Чай с сахаром	150	0,17	0	4,92	20,09
Пром.	-	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>400</b>	<b>14,29</b>	<b>9,58</b>	<b>77,06</b>	<b>448,79</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1690</b>	<b>55,485</b>	<b>39,11</b>	<b>231,865</b>	<b>1497,81</b>
Средние показатели за Завтрак			394	8,9405	14,74	45,091	347,993
Средние показатели за Второй завтрак			144,5	2,53	1,94	11,59	73,381
Средние показатели за Обед			541	21,401	18,97	63,403	485,3995
Средние показатели за полдник			215	7,82	5,48	35,111	217,343
Средние показатели за Ужин			414	19,053	11,42	52,558	387,224
Средние показатели за период			1708,5	59,7545	52,55	207,753	1511,3405

Примечание:

№ рецептуры\* - номера рецептов из перечня блюд;

Фрукт\*\* - допускается выдача иных фруктов;

Овощи в нарезке, горошек зеленый\*\*\* - допускается выдача иных овощей.