Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №17

Самодурова М.Е.

**1 день 1.5-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи**  | **Наименование блюда** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | **Вит с** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак** | Суп рисовый молочныйКофейный напитокХлеб пшеничный с маслом и сыром | 15015030/6/4 | 4.811.134.73 | 5.070.984.88 | 16.8316.814.56 | 232.280.2572.9 | 0.910.750.07 | №944323 |
| **Завтрак 2** | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | **Всего за завтрак** | **440** | **11.2** | **11.83** | **58.39** | **385.55** | **1.73** |  |
| **выход** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Салат из свежей капусты (квашенной)Свекольник на мясном бульоне с сметанойГуляш из отварной говядиныКаша пшеннаяКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 40150/66012015040 | 0.463.387.55.680.452.34 | 0.15.27.78.250.080.54 | 1.7311.032.415.5914.8519.93 | 2096.1109.882.864.580.3 | 3.937.953 | 402 |
|  | **Всего за обед** | **566** | **19.81** | **21.8** | **65.53** | **498** | **14.88** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисл. Мол.**  | **снежок** | **150** | **4.1** | **3.8** | **16.2** | **118.5** | **1.65** |  |
|  |  | **150** |  |  |  |  |  |  |
| **Усиленный****полдник** | Сырники творожныеСоус сметанныйкисельпеченьеХлеб пшеничный | 120151502030 | 8.751.02.60.62.13 | 10.21.641.40.70.33 | 17.291.181.1815.513.92 | 228.1202070.868.7 | 0.280.5 | №85 |
|  | Всего за полдник | **485** | 14.08 | 14.27 | 64.09 | 407 | 2.43 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.54 | 19.93 | 80.3 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.22 | 0.66 | 27.84 | 137.4 |  |  |
|  | За день хлеб | 100 | 5.82 | 1.02 | 41.13 | 201.6 |  |  |
|  | **За день калорийность** | **1491** | **45.09** | **47.97** | **188.8** |  **1409** | **19.04** |  |

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №17

**Самодурова М.Е.**

**2 день 1.5-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | **Вит с** | **№ рецептуры** |
| **завтрак** | Суп молочный с манной крупойКакао с молокомХлеб пшеничный с маслом и сыром | 15015030/6/4 | 5.442.184.73 | 5.0481.884.88 | 16.0818.614.56 | 141.6100.5139 | 1.2560.750.07 | №944333 |
| **Завтрак 2** | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | **Всего за завтрак** | **440** | **12.8** | **12.7** | **59.44** | **401** | **2.076** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Салат из свежих огурцов и сладким перцемСуп картофельный с гречневой крупой Суфле из мяса курицыРожки отварные с масломКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 401506012015040 | 0.35.56.562.910.451.56 | 2.825.6818.393.30.080.36 | 1.1 10.21.8429.3523.7813.29 | 4.9111.95128.89117.7678.2554.2 | 12.434.950.01 | 25310402125 |
|  | **Всего за обед** | **560** | **17.32** | **21.63** | **79.56** | **495.95** | **17.39** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисл. мол** | **кефир** | **150** | **4.35** | **3.75** | **6** | **75** | **1.05** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Усиленный** **полдник** | Рыбный гуляшРис отварнойЧайХлеб пшеничныйфруктыкондитерское изделие | 601201503010820 | 3.972.480.152.130.40.6 | 4.813.890.080.330.30.7 | 5.8711.3211.2513.929.315.5 | 79.93114.274568.742.370.8 | 0.4818.160.24.5 | 125 |
|  | **Всего за полдник** | **488** | **13.48** | **13.1** | **57.59** | **421** | **23.34** |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.56 | 0.33 | 13.92 | 68.7 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.26 | 0.66 | 27.84 | 137.4 |  | 125 |
|  | Хлеб за день | 100 | 5.82 | 1.02 | 41.13 | 201.6 |  |  |
|  | **За день калорийность** | **1488** | **43.6** | **46.4** | **196.59** | **1357** | **42.8** |  |

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 17

Самодурова М.Е.

**3 день 1.5-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | **Вит С** | **№ рецептуры** |
| **завтрак** | Каша пшеничная молочнаяКофейный напитокХлеб пшеничный с маслом и сыром | 15015030/6/4 | 5.61.134.73 | 5.470.986.88 | 18.5716.814.56 | 146.880.25139 | 10.750.07 | 1894323 |
| **Завтрак 2** | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | **Всего за завтрак** | **440** | **11.9** | **14.23** | **60.13** | **401.45** | **2.9** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Салат из свежих помидоров с сладким перцемРассольник с мясом, сметаной, зеленьюКотлета мясная (с говядины)Картофельное пюреКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 40150/66012015040 | 0.31.869.32.480.451.56 | 0.12.698.077.890.080.36 | 1.112.912.511.3223.7813.29 | 7.287.35169120.1298.2564.2 | 7.55.120.0918.16 | 23282402125 |
|  | **Всего за обед** | **566** | **15.95** | **19.19** | **74.39** | **505.64** | **30.87** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисл. мол** | варенец | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.15 | 79.50 | 1.65 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Усиленный полдник** | Ленивые вареники с творога с масломКисель ФруктыХлеб пшеничный | 18015010830 | 11.912.60.42.13 | 10.671.40.30.33 | 18.631.189.313.92 | 288.52042.368.7 | 0.734.5 | 229125 |
|  | **Всего за полдник** | **468** | **16.89** | **16.45** | **49.18** | **409.5** | **6.88** |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.26 | 0.66 | 27.84 | 137.4 |  |  |
|  | Всего за день хлеб | 100 | 5.82 | 1.02 | 41.13 | 201.6 |  |  |
|  | **За день калорийность** | **1474** | **43.8** | **49.78** | **183.7** | **1396** | **40.65** |  |

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №17

Самодурова М.Е

**4 день 1.5-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | **Вит С** | **№ рецептуры** |
| **завтрак** | Суп молочный с гречневой крупойКакао с молокомХлеб пшеничный с маслом и сыром  | 15015030/6/4 | 5.922.184.73 | 5.471.886.88 | 17.0818.614.56 | 141.690.5139 | 0.910.750.07 | 4333 |
| **Завтрак 2** | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | **Всего за завтрак** | **440** | **13.28** | **15.13** | **60.44** | **406.08** | **1.73** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | суп картофельный с макаронными изделиямиБигус с мясомКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 15018015040 | 10.711.860.451.56 | 12.312.90.080.36 | 21.522.623.7813.29 | 15514498.2564.2 | 3.8418.3 | 402125 |
|  | **Всего за обед** | **520** | **24.12** | **25.64** | **81.17** |  **461.45**  | **22.14** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисл. мол** | снежок | 150 | 4.1 | 3.8 | 16.2 | 98.5 | 1.65 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Усиленный****полдник** | Морская капуста с лукомРыба запеченная под омлетомБлинчики с повидломЧайХлеб пшеничныйфрукты | 4018050/1815030108 | 0.7411.912.330.152.130.4 | 2.1112.321.250.080.330.3 | 6.497.37.928.813.929.3 | 39.36115.81 1442.368.742.3 | 8.31.854.5 | 125 |
|  | **Всего за полдник** | **476** | **17.66** | **16.39** | **59.21** | **420.97** | **14.6** |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  | 125 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.26 | 0.66 | 27.84 | 137.4 |  |  |
|  | Всего за день хлеб | 100 | 5.82 | 1.02 | 41.13 | 201.6 |  |  |
|  | **За день калорийность** | **1436** | **54.98** | **57.16** | **200.8** | **1407** | **38.47** |  |

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №17

Самодурова М.Е.

**5 день 1.5-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | **Вит С** | **№ рецептуры** |
| **завтрак** | Каша овсяная геркулесовая молочнаяКофейный напитокХлеб пшеничный с маслом и сыром | 150150 30/6/4  | 3.971.134.73 | 5.470.986.88 | 28.3516.814.56 | 189.6680.25139 | 1.50.750.07 | 4323 |
| **Завтрак 2** | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | **Всего за завтрак** | **440** | **10.28** | **14.23** | **69.91** | **444.31** | **2.32** |  |
| **обед** | Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне с зеленьюЕжики мясныеСвекла тушенаяКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 1506012015040 | 7.56.063.770.451.56 | 6.687.515.840.080.36 | 10.25.1411.72 23.78 13.29 | 120.95178.588.5698.2564.2 | 4.950.221.38 | № 287402125 |
|  | **Всего за обед** | **520** | **19.34** | **20.47** | **64.13** | **550.46** | **6.55** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисл. мол** | кефир | 150 | 4.35 | 3.75 | 6 | 75.05 |  |  |
| **Усиленный****полдник** | Колбаса порционнаяПюре картофельноеКондитерское изделиеЧайФруктыХлеб пшеничный | 601202015010830 | 6.764.290.60.150.42.13 | 6.486.190.70.080.30.33 | 7.0510.017.58.259.313.92 | 94128.23119.954542.368.7 | 0.092.354.5 | №40125 |
|  | **Всего за полдник** | **488** | **18.68** | **17.83** | **56.03** | **498.18** | **7.74** |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.26 | 0.66 | 27.84 | 137.4 |  |  |
|  | Всего за день | 100 | 5.82 | 1.02 | 41.13 | 201.6 |  |  |
|  | **За день калорийность** | **1448** | **48.3** | **52.53** | **190.07** | **1463** | **16.61** |  |

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №17

Самодурова М.Е.

**6 день 1.5-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюд | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит С | № рецептуры |
| завтрак | Каша пшенная молочнаяКакао на молокеХлеб с маслом и сыром | 15015030/6/4 | 3.442.184.73 | 5.0481.886.88 | 16.0818.614.56 | 118.290.5119 | 1.260.750.07 | 4333 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | **Всего за завтрак** | **440** | **10.8** | **13.8** | **60.16** | **363.1** | **3.88** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из свеклы с чеснокомСуп уральский с зеленью и сметанойГуляш из отварной говядиныГречка отварнаяКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 40150/66012015040 | 0.661.867.53.680.541.56 | 2.82.697.73.3 0.080.36 | 3.48.92.426.4523.7813.29 | 31.4127.2113.1594.898.2564.2 | 1.95.230.68 | 227402125 |
|  | **Всего за обед** | **566** | **15.8** | **16.9** | **78.22** | **529.4** | **10.7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | варенец | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.15 | 79.50 | 1.65 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Усиленныйполдник | Запеканка творожная с манкой Сметанный соусВатрушка с повидломЧай Хлеб пшеничный | 80157015030 | 12.130.50.70.152.13 | 9.41.824.10.080.33 | 15.83.1818.88.813.92 | 120.52080.24558.7 | 0.740.140.2 | 125 |
|  | **Всего за полдник** | **345** | **15.61** | **15.73** | **61.5** | **403** | **5.04** |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  | 125 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.26 | 0.66 | 27.84 | 137.4 |  |  |
|  | Всего за день хлеб | 100 | 5.82 | 1.02 | 41.13 | 201.6 |  |  |
|  |  **За день калорийность** | **1351** | **42.21** | **46.43** | **199.8** | **1375** | **19.62** |  |

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №17

Самодурова М.Е.

**7 день 1.5-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | **Вит С** | **№ рецептуры** |
| завтрак | Каша пшеничная молочнаяКофейный напитокХлеб пшеничный с маслом и сыром | 15015030/6/4 | 4.791.134.73 | 5.470.986.88 | 18.5716.814.56 | 111.480.25119 | 10.750.07 | 1894323 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | **Всего за завтрак** | **440** | **10.65** | **14.23** | **60.13** | **346.05** | **1.82** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из свежей капусты (квашенной)Суп с клецками на мясном бульонеПлов с мясомКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 4015018015040 | 0.31.711.140.451.56 | 0.19.37.680.080.36 | 1.7311.513.9723.7813.29 | 4695208.198.2564.2 | 3.933.840.31 | 402125 |
|  | **Всего за обед** | **560** | **15.15** | **17.52** | **64.27** | **511.55** | **8.05** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | снежок | 150 | 4.1 | 3.8 | 16.2 | 118.5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Усиленныйполдник | Рыба соленая с лукомКартофельное пюреБулочка по- домашнемуФрукты Хлеб пшеничныйчай | 401206010830150 | 4.952.483.50.42.130.15 | 4.813.895.890.30.330.08 | 0.811.3226.729.313.9211.25 | 56.3690.1264.4442.368.745 | 0.8818.164.5 | 125 |
|  | **Всего за полдник** | **508** | **17.61** | **19.5** | **85.31** | **405.9** | **23.54** |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.26 | 0.66 | 27.84 | 137.4 |  |  |
|  | Всего за день хлеб  | 100 | 5.82 | 1.02 | 41.13 | 201.6 |  |  |
|  | **За день калорийность** | **1408** | **43.41** | **51.52** | **209.71** | **1382** | **33.41** |  |

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №17

Самодурова М.Е.

**8 день 1.5-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюд | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит С | № рецептуры |
| завтрак | Суп молочный с гречневой крупойКакао с молокомХлеб пшеничный с маслом и сыром | 15015030/6/4 | 4.022.184.73 | 5.471.886.88 | 17.0818.0614.56 | 141.6105.1139 | 0.910.750.07 | 944333 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | **Всего за завтрак** | **440** | **11.38** | **15.13** | **59.9** | **421.1** | **1.73** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из свежих помидоров и сладким перцемЩи на мясном бульонеСо свежей капусты с сметанойОладьи из печени(гуляш) Рожки отварные с масломКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 40150/66012015040 | 1.32.228.44 4.08 0.451.56 | 3.716.59.26.40.080.36 | 4.6513.678.5627.2523.7813.29 | 35.26127.1143125.678.8464.2 | 5.73.19.8 | 23402125 |
|  | **Всего за обед** | **566** | **18.05** | **26.25** | **161** | **574** | **18.6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | кефир | 150 | 4.35 | 3.75 | 6 | 75 | 1.05 |  |
| Усиленныйполдник | Сырники творожные запеченныеСоус сметанныйКондитерское изделиеФруктыЧайХлеб пшеничный | 120152010815030 | 11.7510.60.40.152.13 | 15.21.640.080.30.080.33 | 17.291.1811.259.311.2513.92 | 192.1204542.34568.6 | 0.280.52.354.5 | №40125 |
|  | **Всего за полдник** | **493** | **19.38** | **21.63** | **63.56** | **488** | **8.68** |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.26 | 0.66 | 27.84 | 137.4 |  |  |
|  | Всего за день хлеб | 100 | 5.82 | 1.02 | 41.13 | 201.6 |  |  |
|  | **За день калорийность** | **1499** | **48.81** | **63.01** | **284.4** | **1479** | **28.38** |  |

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №17

Самодурова М.Е.

**9 день 1.5-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюд | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит С | № рецептуры |
| завтрак | Суп молочный с рисовой крупойКофейный напитокХлеб с маслом и сыром | 15015030/6/4 | 3.751.134.73 | 5.070.986.88 | 16.8316.814.56 | 122.470.25139 | 0.910.750.07 | 4323 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | **Всего за завтрак** | **440** | **9.61** | **13.83** | **58.39** | **367.05** | **1.85** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из морской капустыСуп гороховый на мясном бульоне с гренкамиМясо отварное, тушеное с картофелем по –домашнемуКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 40150/1018015040 | 0.742.3410.860.541.56 | 2.111.6813.480.090.36 | 4.331213.9728.5313.29 | 39.3132.6175.02117.964.2 | 8.34.87.09 | 402125 |
|  | **Всего за обед** | **570** | **16.04** | **17.72** | **72.12** | **529.02** | **21** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | варенец | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.15 | 79.5 | 1.65 |  |
| Усиленныйполдник | Котлета рыбнаяКапуста тушенаяФрукт чайвафляхлеб пшеничный | 601201081502030 | 7.972.480.40.150.62.13 | 6.816.890.30.080.080.33 | 5.7311.329.311.2511.2513.92 | 101.079.9342.34568.7 | 0.2520.594.5 | 125 |
|  | **Всего за полдник** | **488** | **17.49** | **17.16** | **57.67** | **416.43** | **26.99** |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.26 | 0.66 | 27.84 | 137.4 |  |  |
|  | Всего за день хлеб | 100 | 5.82 | 1.02 | 41.13 | 201.6 |  |  |
|  | **За день калорийность** | **1498** | **43.14** | **48.71** | **188.8** | **1392** | **30.49** |  |

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №17

Самодурова М.Е.

**10 день 1.5-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | **Вит С** | **№ рецептуры** |
| завтрак | Каша овсяная (геркулес) молочнаяКакао с молокомХлеб пшеничный с маслом и сыром | 15015030/6/4 | 3.972.184.73 | 5.471.886.88 | 28.3518.614.56 | 144.590.5139 | 1.50.750.07 | 4333 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | **Всего за завтрак** | **440** | **11.33** | **15.13** | **71.71** | **409.4** | **4.12** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Салат из свежих огурцов с перцем сл.Суп рыбный из консервГолубцы ленивые с мясомКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 4015018015040 | 0.31.6214.50.451.56 | 2.41.5617.90.080.36 | 0.959.9912.623.7813.29 | 26.9290.51224.2298.2564.2 | 3.84.8118.2 | 402125 |
|  | **Всего за обед** | **560** | **18.43** | **22.3** | **60.61** | **504.1** | **26.81** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | снежок | 150 | 4.1 | 3.8 | 16.2 | 118.5 | 1.65 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Усиленныйполдник | Колбаса порционнаяМакароны отварныеФруктыЧайХлеб пшеничный | 6012010815030 | 6.764.080.40.152.13 | 6.486.40.30.080.33 | 7.0527.259.311.2513.92 | 55115.940.34568.7 | 4.5 | 125 |
|  | **Всего за полдник** | **468** | **17.62** | **17.39** | **68.77** | **447** | **6.1** |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.26 | 0.66 | 27.84 | 137.4 |  |  |
|  | Всего за день | 100 | 5.82 | 1.02 | 41.13 | 201.6 |  |  |
|  | **За день калорийность** | **1468** | **47.38** | **54.82** | **201.09** | **1479** | **37.03** |  |

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАЦИОНА НА 10 ДНЕЙ

1.5-3 года

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДНИ НЕДЕЛИ | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | ККАЛ | ВИТ С |
| 1 | 45.09 | 47.97 | 188.8 | 1409 | 19.04 |
| 2 | 43.6 | 46.4 | 196.59 | 1357 | 42.08 |
| 3 | 43.8 | 49.78 | 183.7 | 1396 | 40.65 |
| 4 | 54.98 | 57.16 | 200.8 | 1407 | 38.37 |
| 5 | 48.3 | 52.53 | 190.07 | 1563 | 16.61 |
| 6 | 42.21 | 46.43 | 199.8 | 1375 | 19.62 |
| 7 | 43.41 | 51.52 | 209.71 | 1382 | 33.41 |
| 8 | 48.81 | 60.01 | 284.4 | 1479 | 28.38 |
| 9 | 43.14 | 48.71 | 188.8 | 1392 | 30.49 |
| 10 | 47.38 | 54.82 | 201.09 | 1497 | 37.03 |
| ЗА 10 ДНЕЙ | 460.73 | 514 | 2043 | 14157 | 305.68 |
| ЗА 1 ДЕНЬ В СРЕДНЕМ | 46 | 51 | 204 | 1415 | 30.5 |

НОРМА БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, КАЛОРИЙНОСТИ.

|  |  |
| --- | --- |
| ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ | 1.5-3 года |
| БЕЛКИ | 42 |
| ЖИРЫ | 47 |
| УГЛЕВОДЫ | 203 |
| КАЛОРИЙНОСТЬ | 1400 |

Муниципальное бюджетное образовательное дошкольное учреждение «Детский сад комбинированного вида №17»

г. Уссурийска Уссурийского городского округа

утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №17

Самодурова М.Е.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Для детей с 10.5 часовым пребыванием в ДОУ

.