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 молочный  Кофейный напиток  Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 150  150  30/6/4 | 4.81  1.13  4.73 | 5.07  0.98  4.88 | 16.83  16.8  14.56 | 232.2  80.25  72.9 | 0.91  0.75  0.07 | №94  432  3 |
| **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 сметаной  Гуляш из отварной говядины  Каша пшенная  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 40  150/6  60  120  150  40 | 0.46  3.38  7.5  5.68  0.45  2.34 | 0.1  5.2  7.7  8.25  0.08  0.54 | 1.73  11.03  2.4  15.59  14.85  19.93 | 20  96.1  109.8  82.8  64.5  80.3 | 3.93  7.95  3 | 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 творожные  Соус сметанный  кисель  печенье  Хлеб пшеничный | 120  15  150  20  30 | 8.75  1.0  2.6  0.6  2.13 | 10.2  1.64  1.4  0.7  0.33 | 17.29  1.18  1.18  15.5  13.92 | 228.1  20  20  70.8  68.7 | 0.28  0.5 | №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 крупой  Какао с молоком  Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 150  150  30/6/4 | 5.44  2.18  4.73 | 5.048  1.88  4.88 | 16.08  18.6  14.56 | 141.6  100.5  139 | 1.256  0.75  0.07 | №94  433  3 |
| **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 перцем  Суп картофельный с гречневой крупой  Суфле из мяса курицы  Рожки отварные с маслом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 40  150  60  120  150  40 | 0.3  5.5  6.56  2.91  0.45  1.56 | 2.82  5.68  18.39  3.3  0.08  0.36 | 1.1    10.2  1.84  29.35  23.78  13.29 | 4.9  111.95  128.89  117.76  78.25  54.2 | 12.43  4.95  0.01 | 25  310  402  125 |
|  | **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 гуляш  Рис отварной  Чай  Хлеб пшеничный  фрукты  кондитерское изделие | 60  120  150  30  108  20 | 3.97  2.48  0.15  2.13  0.4  0.6 | 4.81  3.89  0.08  0.33  0.3  0.7 | 5.87  11.32  11.25  13.92  9.3  15.5 | 79.93  114.27  45  68.7  42.3  70.8 | 0.48  18.16  0.2  4.5 | 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 молочная  Кофейный напиток  Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 150  150  30/6/4 | 5.6  1.13  4.73 | 5.47  0.98  6.88 | 18.57  16.8  14.56 | 146.8  80.25  139 | 1  0.75  0.07 | 189  432  3 |
| **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 перцем  Рассольник с мясом, сметаной, зеленью  Котлета мясная (с говядины)  Картофельное пюре  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 40  150/6  60  120  150  40 | 0.3  1.86  9.3  2.48  0.45  1.56 | 0.1  2.69  8.07  7.89  0.08  0.36 | 1.1  12.9  12.5  11.32  23.78  13.29 | 7.2  87.35  169  120.12  98.25  64.2 | 7.5  5.12  0.09  18.16 | 23  282  402  125 |
|  | **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 маслом  Кисель  Фрукты  Хлеб пшеничный | 180  150  108  30 | 11.91  2.6  0.4  2.13 | 10.67  1.4  0.3  0.33 | 18.63  1.18  9.3  13.92 | 288.5  20  42.3  68.7 | 0.73  4.5 | 229  125 |
|  | **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 крупой  Какао с молоком  Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 150  150  30/6/4 | 5.92  2.18  4.73 | 5.47  1.88  6.88 | 17.08  18.6  14.56 | 141.6  90.5  139 | 0.91  0.75  0.07 | 433  3 |
| **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 изделиями  Бигус с мясом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 150  180  150  40 | 10.7  11.86  0.45  1.56 | 12.3  12.9  0.08  0.36 | 21.5  22.6  23.78  13.29 | 155  144  98.25  64.2 | 3.84  18.3 | 402  125 |
|  | **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 луком  Рыба запеченная под омлетом  Блинчики с повидлом  Чай  Хлеб пшеничный  фрукты | 40  180  50/18  150  30  108 | 0.74  11.91  2.33  0.15  2.13  0.4 | 2.11  12.32  1.25  0.08  0.33  0.3 | 6.49  7.3  7.92  8.8  13.92  9.3 | 39.36  115.81  14  42.3  68.7  42.3 | 8.3  1.85  4.5 | 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 молочная  Кофейный напиток  Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 150  150  30/6/4 | 3.97  1.13  4.73 | 5.47  0.98  6.88 | 28.35  16.8  14.56 | 189.66  80.25  139 | 1.5  0.75  0.07 | 432  3 |
| **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 зеленью  Ежики мясные  Свекла тушеная  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 150  60  120  150  40 | 7.5  6.06  3.77  0.45  1.56 | 6.68  7.51  5.84  0.08  0.36 | 10.2  5.14  11.72  23.78  13.29 | 120.95  178.5  88.56  98.25  64.2 | 4.95  0.22  1.38 | № 287  402  125 |
|  | **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 порционная  Пюре картофельное  Кондитерское изделие  Чай  Фрукты  Хлеб пшеничный | 60  120  20  150  108  30 | 6.76  4.29  0.6  0.15  0.4  2.13 | 6.48  6.19  0.7  0.08  0.3  0.33 | 7.05  10.01  7.5  8.25  9.3  13.92 | 94  128.23  119.95  45  42.3  68.7 | 0.09  2.35  4.5 | №40  125 |
|  | **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 молочная  Какао на молоке  Хлеб с маслом и сыром | 150  150  30/6/4 | 3.44  2.18  4.73 | 5.048  1.88  6.88 | 16.08  18.6  14.56 | 118.2  90.5  119 | 1.26  0.75  0.07 | 433  3 |
| 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 чесноком  Суп уральский с зеленью и сметаной  Гуляш из отварной говядины  Гречка отварная  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 40  150/6  60  120  150  40 | 0.66  1.86  7.5  3.68  0.54  1.56 | 2.8  2.69  7.7  3.3  0.08  0.36 | 3.4  8.9  2.4  26.45  23.78  13.29 | 31.4  127.2  113.15  94.8  98.25  64.2 | 1.9  5.2  3  0.68 | 227  402  125 |
|  | **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 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Усиленный  полдник | Запеканка творожная с манкой  Сметанный соус  Ватрушка с повидлом  Чай  Хлеб пшеничный | 80  15  70  150  30 | 12.13  0.5  0.7  0.15  2.13 | 9.4  1.82  4.1  0.08  0.33 | 15.8  3.18  18.8  8.8  13.92 | 120.5  20  80.2  45  58.7 | 0.74  0.1  4  0.2 | 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 молочная  Кофейный напиток  Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 150  150  30/6/4 | 4.79  1.13  4.73 | 5.47  0.98  6.88 | 18.57  16.8  14.56 | 111.4  80.25  119 | 1  0.75  0.07 | 189  432  3 |
| 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 бульоне  Плов с мясом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 40  150  180  150  40 | 0.3  1.7  11.14  0.45  1.56 | 0.1  9.3  7.68  0.08  0.36 | 1.73  11.5  13.97  23.78  13.29 | 46  95  208.1  98.25  64.2 | 3.93  3.84  0.31 | 402  125 |
|  | **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 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Усиленный  полдник | Рыба соленая с луком  Картофельное пюре  Булочка по- домашнему  Фрукты  Хлеб пшеничный  чай | 40  120  60  108  30  150 | 4.95  2.48  3.5  0.4  2.13  0.15 | 4.81  3.89  5.89  0.3  0.33  0.08 | 0.8  11.32  26.72  9.3  13.92  11.25 | 56.36  90.12  64.44  42.3  68.7  45 | 0.88  18.16  4.5 | 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 крупой  Какао с молоком  Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 150  150  30/6/4 | 4.02  2.18  4.73 | 5.47  1.88  6.88 | 17.08  18.06  14.56 | 141.6  105.1  139 | 0.91  0.75  0.07 | 94  433  3 |
| 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 перцем  Щи на мясном бульоне  Со свежей капусты с сметаной  Оладьи из печени(гуляш)  Рожки отварные с маслом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 40  150/6  60  120  150  40 | 1.3  2.22  8.44  4.08  0.45  1.56 | 3.71  6.5  9.2  6.4  0.08  0.36 | 4.65  13.6  78.56  27.25  23.78  13.29 | 35.26  127.1  143  125.6  78.84  64.2 | 5.7  3.1  9.8 | 23  402  125 |
|  | **Всего за обед** | **566** | **18.05** | **26.25** | **161** | **574** | **18.6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | кефир | 150 | 4.35 | 3.75 | 6 | 75 | 1.05 |  |
| Усиленный  полдник | Сырники творожные запеченные  Соус сметанный  Кондитерское изделие  Фрукты  Чай  Хлеб пшеничный | 120  15  20  108  150  30 | 11.75  1  0.6  0.4  0.15  2.13 | 15.2  1.64  0.08  0.3  0.08  0.33 | 17.29  1.18  11.25  9.3  11.25  13.92 | 192.1  20  45  42.3  45  68.6 | 0.28  0.5  2.35  4.5 | №40  125 |
|  | **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 крупой  Кофейный напиток  Хлеб с маслом и сыром | 150  150  30/6/4 | 3.75  1.13  4.73 | 5.07  0.98  6.88 | 16.83  16.8  14.56 | 122.4  70.25  139 | 0.91  0.75  0.07 | 432  3 |
| 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 капусты  Суп гороховый на мясном бульоне с гренками  Мясо отварное, тушеное с картофелем по –домашнему  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 40  150/10  180  150  40 | 0.74  2.34  10.86  0.54  1.56 | 2.11  1.68  13.48  0.09  0.36 | 4.33  12  13.97  28.53  13.29 | 39.3  132.6  175.02  117.9  64.2 | 8.3  4.8  7.09 | 402  125 |
|  | **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 |  |
| Усиленный  полдник | Котлета рыбная  Капуста тушеная  Фрукт  чай  вафля  хлеб пшеничный | 60  120  108  150  20  30 | 7.97  2.48  0.4  0.15  0.6  2.13 | 6.81  6.89  0.3  0.08  0.08  0.33 | 5.73  11.32  9.3  11.25  11.25  13.92 | 101.0  79.93  42.3  45  68.7 | 0.25  20.59  4.5 | 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) молочная  Какао с молоком  Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 150  150  30/6/4 | 3.97  2.18  4.73 | 5.47  1.88  6.88 | 28.35  18.6  14.56 | 144.5  90.5  139 | 1.5  0.75  0.07 | 433  3 |
| 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 консерв  Голубцы ленивые с мясом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 40  150  180  150  40 | 0.3  1.62  14.5  0.45  1.56 | 2.4  1.56  17.9  0.08  0.36 | 0.95  9.99  12.6  23.78  13.29 | 26.92  90.51  224.22  98.25  64.2 | 3.8  4.81  18.2 | 402  125 |
|  | **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 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Усиленный  полдник | Колбаса порционная  Макароны отварные  Фрукты  Чай  Хлеб пшеничный | 60  120  108  150  30 | 6.76  4.08  0.4  0.15  2.13 | 6.48  6.4  0.3  0.08  0.33 | 7.05  27.25  9.3  11.25  13.92 | 55  115.9  40.3  45  68.7 | 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

.