

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



Директор ООО «АРКАИМ»



З.Г.Шафикова

**Примерное 2-х недельное  
меню для детей  
До 3-х лет  
(осенне-зимний сезон)**



## Менюготавливаемых блюд

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием<br>пищи                | Наименование блюда                                 | Вес блюда  | Пищевые вещества |       |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы |
|------------------------------|----------------------------------------------------|------------|------------------|-------|--------------|---------------------------------|--------------------|
|                              |                                                    |            | Белки            | Жиры  | Углевود<br>ы |                                 |                    |
| Завтрак                      |                                                    |            |                  |       |              |                                 |                    |
|                              | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и сахаром | 165        | 7,48             | 7,36  | 30,58        | 220                             | 203,15             |
|                              | Чай с сахаром                                      | 150        | 0,1              | 0,02  | 4,6          | 18                              | 300                |
|                              | Бутерброд с маслом                                 | 35         | 2,4              | 4,39  | 14,49        | 108,99                          | 6,07               |
| Итого за Завтрак             |                                                    |            | 9,98             | 11,77 | 49,67        | 346,99                          |                    |
| Завтрак 2                    |                                                    |            |                  |       |              |                                 |                    |
|                              | Сок фруктовый                                      | 100        | 0,5              |       | 10,1         | 42,67                           | 300,02             |
|                              | Печенье                                            | 14         | 2,63             | 4,62  | 22,23        | 145,95                          | 475                |
| Итого за Завтрак 2           |                                                    |            | 3,13             | 4,62  | 32,33        | 188,62                          |                    |
| Обед                         |                                                    |            |                  |       |              |                                 |                    |
|                              | Салат из моркови и яблок                           | 30         | 0,27             | 4,54  | 0,85         | 45,62                           | 36                 |
|                              | Борщ с капустой и картофелем                       | 155        | 1,03             | 3     | 7,23         | 59,93                           | 118                |
|                              | Котлеты из говядины с соусом                       | 70 (50/20) | 7,04             | 7,4   | 4,42         | 112,5                           | 246,06             |
|                              | Макаронные изделия отварные с маслом               | 110        | 3,92             | 3,21  | 18,81        | 119,82                          | 259,01             |
|                              | Напиток яблочный                                   | 150        | 0,08             | 0,08  | 17,6         | 67                              | 308,05             |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п            | 20         | 1,77             | 0,61  | 12,18        | 61,26                           | 600                |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п      | 25         | 1,1              | 0,18  | 8,33         | 39,38                           | 602                |
| Итого за Обед                |                                                    |            | 15,41            | 19,92 | 70,62        | 519,51                          |                    |
| Уплотненный полдник          |                                                    |            |                  |       |              |                                 |                    |
|                              | Каша пшенная молочная жидкая                       | 133        | 4,84             | 5,7   | 22,8         | 161,5                           | 202                |
|                              | Фрукт                                              | 100        | 0,4              | 0,4   | 9,8          | 44                              | 500                |
|                              | Чай с сахаром                                      | 150        | 0,1              | 0,02  | 4,6          | 18                              | 300                |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п            | 20         | 1,77             | 0,61  | 12,18        | 61,26                           | 600                |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                    |            | 403              | 7,11  | 49,38        | 284,76                          |                    |
| Итого за день                |                                                    |            | 1 427            | 35,63 | 202          | 1339,88                         |                    |

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 1

День: вторник

| Прием<br>пищи                | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы |
|------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|---------------------------------|--------------------|
|                              |                                               |           | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                                 |                    |
| Завтрак                      |                                               |           |                  |       |              |                                 |                    |
|                              | Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая       | 165       | 3,93             | 5,75  | 18,76        | 142,65                          | 204,07             |
|                              | Чай с сахаром                                 | 150       | 0,1              | 0,02  | 4,6          | 18                              | 300                |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п       | 25        | 2,21             | 0,76  | 15,22        | 76,57                           | 600                |
|                              | Сыр порциями                                  | 10        | 2,6              | 2,61  |              | 33,9                            | 3                  |
| Итого за Завтрак             |                                               | 350       | 8,84             | 9,14  | 38,58        | 271,12                          |                    |
| Завтрак 2                    |                                               |           |                  |       |              |                                 |                    |
|                              | Кефир нежирный                                | 103       | 2,79             | 0,07  | 6,64         | 39,21                           | 300,38             |
| Итого за Завтрак 2           |                                               | 103       | 2,79             | 0,07  | 6,64         | 39,21                           |                    |
| Обед                         |                                               |           |                  |       |              |                                 |                    |
|                              | Салат из белокочанной капусты                 | 30        | 0,44             | 1,8   | 2,52         | 28,2                            | 11,05              |
|                              | Суп-лапша домашняя                            | 150       | 1,33             | 3,04  | 7,15         | 61,35                           | 113                |
|                              | Плов из птицы                                 | 160       | 27,09            | 32,42 | 31,2         | 513,06                          | 237                |
|                              | Компот из сушеных фруктов                     | 150       | 0,33             | 0,01  | 20,83        | 84,75                           | 300,06             |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п       | 20        | 1,77             | 0,61  | 12,18        | 61,26                           | 600                |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п | 25        | 1,1              | 0,18  | 8,33         | 39,38                           | 602                |
| Итого за Обед                |                                               | 565       | 32,46            | 38,11 | 84,36        | 798,5                           |                    |
| Уплотненный полдник          |                                               |           |                  |       |              |                                 |                    |
|                              | Омлет                                         | 130       | 11,14            | 19,95 | 2,24         | 232,67                          | 201                |
|                              | Зеленый горошек дополнительный гарнир         | 15        | 0,38             | 0,95  | 1,25         | 15                              | 15,03              |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п       | 20        | 1,77             | 0,61  | 12,18        | 61,26                           | 600                |
|                              | Чай с сахаром                                 | 150       | 0,1              | 0,02  | 4,6          | 18                              | 300                |
| Итого за Уплотненный полдник |                                               | 315       | 13,39            | 21,53 | 20,27        | 326,93                          |                    |
| Итого за день                |                                               | 1 333     | 57,48            | 68,85 | 149,85       | 1435,76                         |                    |

(лист 3)



Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 1

День: среда

| Прием<br>пищи                | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы |
|------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|------------|---------------------------------|--------------------|
|                              |                                                          |           | Белки            | Жиры  | Углед<br>ы |                                 |                    |
| Завтрак                      |                                                          |           |                  |       |            |                                 |                    |
|                              | Суп молочный с макаронными изделиями                     | 165       | 4,74             | 4,3   | 15,54      | 119,79                          | 111                |
|                              | Какао с молоком                                          | 150       | 3,15             | 2,72  | 12,96      | 89                              | 300,05             |
|                              | Бутерброд с маслом                                       | 35        | 2,4              | 4,39  | 14,49      | 108,99                          | 6,07               |
| Итого за Завтрак             |                                                          | 350       | 10,29            | 11,41 | 42,99      | 317,78                          |                    |
| Завтрак 2                    |                                                          |           |                  |       |            |                                 |                    |
|                              | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 100       |                  |       | 10         | 38                              | 309                |
| Итого за Завтрак 2           |                                                          | 100       |                  |       | 10         | 38                              |                    |
| Обед                         |                                                          |           |                  |       |            |                                 |                    |
|                              | Салат из моркови                                         | 30        | 0,37             | 0,03  | 3,48       | 15,69                           | 18                 |
|                              | Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)          | 150       | 1,68             | 1,97  | 7,68       | 55,2                            | 114                |
|                              | Гуляш из отварного мяса                                  | 60        | 7,74             | 5,43  | 1,97       | 93,75                           | 238                |
|                              | Пюре гороховое                                           | 113       | 13,98            | 4,85  | 31,52      | 228,19                          | 260,03             |
|                              | Напиток яблочный                                         | 150       | 0,08             | 0,08  | 17,6       | 67                              | 308,05             |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п                  | 20        | 1,77             | 0,61  | 12,18      | 61,26                           | 600                |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п            | 25        | 1,1              | 0,18  | 8,33       | 39,38                           | 602                |
| Итого за Обед                |                                                          | 578       | 27,5             | 15,04 | 85,76      | 592,57                          |                    |
| Уплотненный полдник          |                                                          |           |                  |       |            |                                 |                    |
|                              | Каша "Артек" молочная вязкая                             | 133       | 5,27             | 4,92  | 48,28      | 255,64                          | 203,1              |
|                              | Чай с сахаром                                            | 150       | 0,1              | 0,02  | 4,6        | 18                              | 300                |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п                  | 20        | 1,77             | 0,61  | 12,18      | 61,26                           | 600                |
|                              | Ватрушки с повидлом                                      | 50        | 2,64             | 1,76  | 26,11      | 131,39                          | 400,02             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                          | 353       | 9,78             | 7,31  | 91,17      | 466,29                          |                    |
| Итого за день                |                                                          | 1 381     | 47,57            | 33,76 | 229,92     | 1414,64                         |                    |

(лист 4)



Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 1

День: четверг

| Прием<br>пищи                | Наименование блюда                                    | Вес блюда  | Пищевые вещества |       |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы |
|------------------------------|-------------------------------------------------------|------------|------------------|-------|------------|---------------------------------|--------------------|
|                              |                                                       |            | Белки            | Жиры  | Углед<br>ы |                                 |                    |
| Завтрак                      |                                                       |            |                  |       |            |                                 |                    |
|                              | Каша манная молочная жидкая                           | 165        | 4,1              | 6,36  | 18,98      | 147,85                          | 205,06             |
|                              | Чай с сахаром                                         | 150        | 0,1              | 0,02  | 4,6        | 18                              | 300                |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п               | 25         | 2,21             | 0,76  | 15,22      | 76,57                           | 600                |
|                              | Сыр порциями                                          | 10         | 2,6              | 2,61  |            | 33,9                            | 3                  |
| Итого за Завтрак             |                                                       |            |                  |       |            |                                 |                    |
|                              |                                                       | 350        | 9,01             | 9,75  | 38,8       | 276,32                          |                    |
| Завтрак 2                    |                                                       |            |                  |       |            |                                 |                    |
|                              | Сок фруктовый                                         | 100        | 0,5              |       | 10,1       | 42,67                           | 300,02             |
|                              | Печенье                                               | 14         | 2,63             | 4,62  | 22,23      | 145,95                          | 475                |
| Итого за Завтрак 2           |                                                       |            |                  |       |            |                                 |                    |
|                              |                                                       | 114        | 3,13             | 4,62  | 32,33      | 188,62                          |                    |
| Обед                         |                                                       |            |                  |       |            |                                 |                    |
|                              | Салат из свеклы                                       | 30         | 0,43             | 1,83  | 2,51       | 28,17                           | 21                 |
|                              | Щи из свежей капусты с картофелем                     | 155        | 1,05             | 3,38  | 5,1        | 56                              | 100                |
|                              | Котлеты рыбные с соусом                               | 70 (50/20) | 8,45             | 8,88  | 5,3        | 135                             | 246,08             |
|                              | Картофельное пюре                                     | 110        | 2,25             | 3,52  | 14,99      | 100,65                          | 251                |
|                              | Компот из сушеных фруктов                             | 150        | 0,33             | 0,02  | 20,83      | 84,75                           | 300,19             |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п               | 20         | 1,77             | 0,61  | 12,18      | 61,26                           | 600                |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п         | 25         | 1,1              | 0,18  | 8,33       | 39,38                           | 602                |
| Итого за Обед                |                                                       |            |                  |       |            |                                 |                    |
|                              |                                                       | 560        | 15,58            | 19,32 | 70,44      | 519,21                          |                    |
| Уплотненный полдник          |                                                       |            |                  |       |            |                                 |                    |
|                              | Пудинг из творога с рисом с соусом молочным (сладким) | 78 (60/18) | 9,46             | 6,86  | 11,92      | 147,34                          | 471,04             |
|                              | Каша пшеничная молочная жидкая                        | 110        | 4,02             | 4,31  | 19,7       | 129,29                          | 207                |
|                              | Чай с сахаром                                         | 150        | 0,1              | 0,02  | 4,6        | 18                              | 300                |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п               | 20         | 1,77             | 0,61  | 12,18      | 61,26                           | 600                |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                       |            |                  |       |            |                                 |                    |
|                              |                                                       | 358        | 15,35            | 12,96 | 51,31      | 379,18                          |                    |
| Итого за день                |                                                       |            |                  |       |            |                                 |                    |
|                              |                                                       | 1 382      | 43,07            | 46,65 | 192,88     | 1363,33                         |                    |



Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 1

День: пятница

| ИЗДЕЛИЯ                      |                                               |            |                  |       |          |                         |            |
|------------------------------|-----------------------------------------------|------------|------------------|-------|----------|-------------------------|------------|
| Прием пищи                   | Наименование блюда                            | Вес блюда  | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептур |
|                              |                                               |            | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |            |
| Завтрак                      |                                               |            |                  |       |          |                         |            |
|                              | Каша молочная "Дружба"                        | 165        | 5,04             | 6,54  | 26,89    | 186,43                  | 206,08     |
|                              | Кофейный напиток с молоком                    | 150        | 2,38             | 2,01  | 11,97    | 75,83                   | 300,07     |
|                              | Бутерброд с маслом                            | 35         | 2,4              | 4,39  | 14,49    | 108,99                  | 6,07       |
| Итого за Завтрак             |                                               | 350        | 9,82             | 12,94 | 53,35    | 371,25                  |            |
| Завтрак 2                    |                                               |            |                  |       |          |                         |            |
|                              | Чай с сахаром                                 | 150        | 0,1              | 0,02  | 4,6      | 18                      | 300        |
|                              | Печенье                                       | 14         | 2,63             | 4,62  | 22,23    | 145,95                  | 475        |
| Итого за Завтрак 2           |                                               | 164        | 2,73             | 4,64  | 26,83    | 163,95                  |            |
| Обед                         |                                               |            |                  |       |          |                         |            |
|                              | Икра морковная                                | 30         | 0,66             | 1,38  | 3,26     | 28,11                   | 14,02      |
|                              | Суп картофельный с крупой                     | 150        | 1,51             | 1,67  | 10,2     | 61,95                   | 116        |
|                              | Котлеты рубленые из птицы с соусом            | 70 (50/20) | 7,04             | 7,4   | 4,42     | 112,5                   | 246,05     |
|                              | Макаронные изделия отварные с маслом          | 110        | 3,92             | 3,21  | 18,81    | 119,82                  | 259,01     |
|                              | Чай с сахаром                                 | 150        | 0,08             | 0,02  | 6,83     | 18,75                   | 300,23     |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п       | 20         | 1,77             | 0,61  | 12,18    | 61,26                   | 600        |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п | 25         | 1,1              | 0,18  | 8,33     | 39,38                   | 602        |
| Итого за Обед                |                                               | 555        | 16,28            | 15,37 | 65,23    | 455,77                  |            |
| Уплотненный полдник          |                                               |            |                  |       |          |                         |            |
|                              | Суп молочный с макаронными изделиями          | 150        | 4,31             | 3,91  | 14,13    | 108,9                   | 111        |
|                              | Пирожки печеные с картофелем                  | 50         | 3,4              | 3,3   | 19,7     | 123                     | 104,05     |
|                              | Чай с сахаром                                 | 150        | 0,1              | 0,02  | 4,6      | 18                      | 300        |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п       | 20         | 1,77             | 0,61  | 12,18    | 61,26                   | 600        |
| Итого за Уплотненный полдник |                                               | 370        | 9,58             | 7,84  | 50,61    | 311,16                  |            |
| Итого за день                |                                               | 1 439      | 38,41            | 40,79 | 196,02   | 1302,13                 |            |

(лист 6)



Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием<br>пищи                | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы |
|------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|---------------------------------|--------------------|
|                              |                                               |           | Белки            | Жиры  | Угледо-<br>ы |                                 |                    |
| Завтрак                      |                                               |           |                  |       |              |                                 |                    |
|                              | Каша рисовая молочная вязкая                  | 165       | 4,64             | 6,26  | 32,14        | 204,9                           | 201,1              |
|                              | Чай с сахаром                                 | 150       | 0,1              | 0,02  | 4,6          | 18                              | 300                |
|                              | Бутерброд с маслом                            | 35        | 2,4              | 4,39  | 14,49        | 108,99                          | 6,07               |
| Итого за Завтрак             |                                               | 350       | 7,14             | 10,67 | 51,23        | 331,89                          |                    |
| Завтрак 2                    |                                               |           |                  |       |              |                                 |                    |
|                              | Сок фруктовый                                 | 100       | 0,5              |       | 10,1         | 42,67                           | 300,02             |
|                              | Печенье                                       | 14        | 2,63             | 4,62  | 22,23        | 145,95                          | 475                |
| Итого за Завтрак 2           |                                               | 114       | 3,13             | 4,62  | 32,33        | 188,62                          |                    |
| Обед                         |                                               |           |                  |       |              |                                 |                    |
|                              | Салат из моркови                              | 30        | 0,37             | 0,03  | 3,48         | 15,69                           | 18                 |
|                              | Суп из овощей                                 | 150       | 1,09             | 3,11  | 6,24         | 60,26                           | 103                |
|                              | Тефтели из говядины с соусом                  | 70        | 3,39             | 4,78  | 5,59         | 82,5                            | 242,01             |
|                              | Каша гречневая рассыпчатая                    | 113       | 6,68             | 4,51  | 29,99        | 186,83                          | 252,09             |
|                              | Напиток яблочный                              | 150       | 0,08             | 0,08  | 17,6         | 67                              | 308,05             |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п       | 20        | 1,77             | 0,61  | 12,18        | 61,26                           | 600                |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п | 25        | 1,1              | 0,18  | 8,33         | 39,38                           | 602                |
| Итого за Обед                |                                               | 588       | 14,88            | 15,16 | 85,75        | 540,79                          |                    |
| Уплотненный полдник          |                                               |           |                  |       |              |                                 |                    |
|                              | Макароны, запеченные с сыром                  | 110       | 5,04             | 5,04  | 16,77        | 149,03                          | 220                |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п       | 20        | 1,77             | 0,61  | 12,18        | 61,26                           | 600                |
|                              | Чай с сахаром                                 | 150       | 0,1              | 0,02  | 4,6          | 18                              | 300                |
| Итого за Уплотненный полдник |                                               | 280       | 6,91             | 5,67  | 33,55        | 228,29                          |                    |
| Итого за день                |                                               | 1 332     | 32,06            | 36,12 | 202,86       | 1289,59                         |                    |

(лист 7)



Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи                   | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептур |
|------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|------------|
|                              |                                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |            |
| Завтрак                      |                                               |           |                  |       |          |                         |            |
|                              | Каша пшенная молочная жидкая                  | 160       | 5,82             | 6,86  | 27,43    | 194,28                  | 202        |
|                              | Кофейный напиток с молоком                    | 150       | 2,38             | 2,01  | 11,97    | 75,83                   | 300,07     |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п       | 30        | 2,65             | 0,92  | 18,26    | 91,88                   | 600        |
|                              | Сыр порциями                                  | 10        | 2,6              | 2,61  |          | 33,9                    | 3          |
| Итого за Завтрак             |                                               | 350       | 13,45            | 12,4  | 57,66    | 395,89                  |            |
| Завтрак 2                    |                                               |           |                  |       |          |                         |            |
|                              | Кефир нежирный                                | 103       | 2,79             | 0,07  | 6,64     | 39,21                   | 300,38     |
| Итого за Завтрак 2           |                                               | 103       | 2,79             | 0,07  | 6,64     | 39,21                   |            |
| Обед                         |                                               |           |                  |       |          |                         |            |
|                              | Икра свекольная                               | 30        | 0,66             | 1,38  | 3,26     | 28,11                   | 14,01      |
|                              | Суп картофельный с бобовыми и гречками        | 160       | 3,28             | 3,15  | 9,75     | 80,49                   | 117,01     |
|                              | Рагу овощное с птицей.                        | 180       | 17,46            | 11,61 | 18,27    | 253,8                   | 244,03     |
|                              | Компот из сушеных фруктов                     | 150       | 0,33             | 0,02  | 20,83    | 84,75                   | 300,19     |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п       | 20        | 1,77             | 0,61  | 12,18    | 61,26                   | 600        |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п | 25        | 1,1              | 0,18  | 8,33     | 39,38                   | 602        |
| Итого за Обед                |                                               | 565       | 24,6             | 16,95 | 72,62    | 547,79                  |            |
| Уплотненный полдник          |                                               |           |                  |       |          |                         |            |
|                              | Каша "Артек" молочная вязкая                  | 133       | 5,27             | 4,92  | 48,28    | 255,64                  | 203,1      |
|                              | Ватрушки с творогом                           | 50        | 2,64             | 1,76  | 26,11    | 131,39                  | 400,03     |
|                              | Чай с сахаром                                 | 150       | 0,1              | 0,02  | 4,6      | 18                      | 300        |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п       | 20        | 1,77             | 0,61  | 12,18    | 61,26                   | 600        |
| Итого за Уплотненный полдник |                                               | 353       | 9,78             | 7,31  | 91,17    | 466,29                  |            |
| Итого за день                |                                               | 1 371     | 50,62            | 36,73 | 228,09   | 1449,18                 |            |

(лист 8)



Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 2

День: среда

| Прием<br>пищи                | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы |
|------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|---------------------------------|--------------------|
|                              |                                               |           | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                                 |                    |
| Завтрак                      |                                               |           |                  |       |              |                                 |                    |
|                              | Каша ячневая молочная вязкая                  | 165       | 5,71             | 6,15  | 29,75        | 198,35                          | 203,16             |
|                              | Чай с сахаром                                 | 150       | 0,1              | 0,02  | 4,6          | 18                              | 300                |
|                              | Бутерброд с маслом                            | 35        | 2,4              | 4,39  | 14,49        | 108,99                          | 6,07               |
| Итого за Завтрак             |                                               |           | 8,21             | 10,56 | 48,84        | 325,34                          |                    |
| Завтрак 2                    |                                               |           |                  |       |              |                                 |                    |
|                              | Сок фруктовый                                 | 100       | 0,5              |       | 10,1         | 42,67                           | 300,02             |
|                              | Печенье                                       | 14        | 2,63             | 4,62  | 22,23        | 145,95                          | 475                |
| Итого за Завтрак 2           |                                               |           | 3,13             | 4,62  | 32,33        | 188,62                          |                    |
| Обед                         |                                               |           |                  |       |              |                                 |                    |
|                              | Салат "Здоровье"                              | 30        | 0,45             | 1,55  | 2,15         | 24                              | 12,02              |
|                              | Суп-лапша домашняя                            | 150       | 1,33             | 3,04  | 7,15         | 61,35                           | 113                |
|                              | Фрикадельки мясные в соусе                    | 70        | 7,35             | 6,37  | 5,32         | 108,5                           | 248                |
|                              | Каша перловая рассыпчатая                     | 130       | 3,97             | 3,12  | 27,43        | 156                             | 247                |
|                              | Напиток яблочный                              | 180       | 0,1              | 0,1   | 21,12        | 80,4                            | 308,05             |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п       | 20        | 1,77             | 0,61  | 12,18        | 61,26                           | 600                |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п | 25        | 1,1              | 0,18  | 8,33         | 39,38                           | 602                |
| Итого за Обед                |                                               |           | 16,07            | 14,97 | 83,68        | 530,89                          |                    |
| Уплотненный полдник          |                                               |           |                  |       |              |                                 |                    |
|                              | Омлет                                         | 130       | 11,14            | 19,95 | 2,24         | 232,67                          | 201                |
|                              | Зеленый горошек дополнительный гарнир         | 15        | 0,38             | 0,95  | 1,25         | 15                              | 15,03              |
|                              | Чай с сахаром                                 | 150       | 0,1              | 0,02  | 4,6          | 18                              | 300                |
|                              | Фрукт                                         | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8          | 44                              | 500                |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п       | 20        | 1,77             | 0,61  | 12,18        | 61,26                           | 600                |
| Итого за Уплотненный полдник |                                               |           | 13,79            | 21,93 | 30,07        | 370,93                          |                    |
| Итого за день                |                                               |           | 41,2             | 52,08 | 194,92       | 1415,78                         |                    |

(лист 9)



Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 2

День: четверг

| г ацион. Дети до 3-х лет     |                                                          |            |                  |       |           |                         |              |
|------------------------------|----------------------------------------------------------|------------|------------------|-------|-----------|-------------------------|--------------|
| Прием пищи                   | Наименование блюда                                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |       |           | Энергетическая ценность | № рецептур ы |
|                              |                                                          |            | Белки            | Жиры  | Углевод ы |                         |              |
| Завтрак                      |                                                          |            |                  |       |           |                         |              |
|                              | Каша манная молочная жидкая                              | 165        | 4,1              | 6,36  | 18,98     | 147,85                  | 205,06       |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п                  | 25         | 2,21             | 0,76  | 15,22     | 76,57                   | 600          |
|                              | Сыр порциями                                             | 10         | 2,6              | 2,61  |           | 33,9                    | 3            |
|                              | Какао с молоком                                          | 150        | 3,15             | 2,72  | 12,96     | 89                      | 300,05       |
|                              |                                                          | 350        | 12,06            | 12,45 | 47,16     | 347,32                  |              |
| Итого за Завтрак             |                                                          |            |                  |       |           |                         |              |
| Завтрак 2                    |                                                          |            |                  |       |           |                         |              |
|                              | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 100        |                  |       | 10        | 38                      | 309          |
| Итого за Завтрак 2           |                                                          |            |                  |       |           |                         |              |
| Обед                         |                                                          |            |                  |       |           |                         |              |
|                              | Салат из моркови                                         | 30         | 0,37             | 0,03  | 3,48      | 15,69                   | 18           |
|                              | Щи из свежей капусты с картофелем                        | 155        | 1,05             | 3,38  | 5,1       | 56                      | 100          |
|                              | Котлеты рыбные с соусом                                  | 70 (50/20) | 8,45             | 8,88  | 5,3       | 135                     | 246,08       |
|                              | Картофельное пюре                                        | 110        | 2,25             | 3,52  | 14,99     | 100,65                  | 251          |
|                              | Чай с сахаром                                            | 150        | 0,1              | 0,02  | 4,6       | 18                      | 300          |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п                  | 20         | 1,77             | 0,61  | 12,18     | 61,26                   | 600          |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п            | 25         | 1,1              | 0,18  | 8,33      | 39,38                   | 602          |
|                              |                                                          | 590        | 15,69            | 17,57 | 57,33     | 450,48                  |              |
| Итого за Обед                |                                                          |            |                  |       |           |                         |              |
| Уплотненный полдник          |                                                          |            |                  |       |           |                         |              |
|                              | Каша рисовая молочная жидкая                             | 133        | 3,28             | 5,1   | 20,47     | 141,64                  | 208          |
|                              | Пирожки печеные с яблоком                                | 50         | 3,05             | 2,65  | 22,2      | 125,5                   | 104,07       |
|                              | Чай с сахаром                                            | 150        | 0,1              | 0,02  | 4,6       | 18                      | 300          |
|                              | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п                  | 20         | 1,77             | 0,61  | 12,18     | 61,26                   | 600          |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                          |            |                  |       |           |                         |              |
| Итого за день                |                                                          |            |                  |       |           |                         |              |
|                              |                                                          | 1 393      | 35,95            | 38,4  | 173,94    | 1182,2                  |              |

(лист 10)



Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 2

День: пятница

| Прием<br>пищи                       | Наименование блюда                            | Вес блюда  | Пищевые вещества |        |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------|------------|------------------|--------|--------------|---------------------------------|--------------------|
|                                     |                                               |            | Белки            | Жиры   | Углевод<br>ы |                                 |                    |
| <b>Завтрак</b>                      |                                               |            |                  |        |              |                                 |                    |
|                                     | Каша молочная "Дружба"                        | 165        | 5,04             | 6,54   | 26,89        | 186,43                          | 206,08             |
|                                     | Бутерброд с маслом                            | 35         | 2,4              | 4,39   | 14,49        | 108,99                          | 6,07               |
|                                     | Чай с сахаром                                 | 150        | 0,1              | 0,02   | 4,6          | 18                              | 300                |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                               |            | 7,54             | 10,95  | 45,98        | 313,42                          |                    |
| <b>Завтрак 2</b>                    |                                               |            |                  |        |              |                                 |                    |
|                                     | Чай с сахаром                                 | 150        | 0,1              | 0,02   | 4,6          | 18                              | 300                |
|                                     | Печенье                                       | 14         | 2,63             | 4,62   | 22,23        | 145,95                          | 475                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |                                               |            | 2,73             | 4,64   | 26,83        | 163,95                          |                    |
| <b>Обед</b>                         |                                               |            |                  |        |              |                                 |                    |
|                                     | Салат из картофеля с зелёным горошком         | 30         | 0,75             | 1,89   | 2,49         | 30                              | 15                 |
|                                     | Свекольник                                    | 150        | 1,6              | 3,82   | 10,98        | 87,57                           | 107                |
|                                     | Котлеты рубленые из птицы с соусом            | 70 (50/20) | 7,04             | 7,4    | 4,42         | 112,5                           | 246,05             |
|                                     | Макаронные изделия отварные с маслом          | 110        | 3,92             | 3,21   | 18,81        | 119,82                          | 259,01             |
|                                     | Компот из сушеных фруктов                     | 150        | 0,33             | 0,02   | 20,83        | 84,75                           | 300,19             |
|                                     | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п | 25         | 1,1              | 0,18   | 8,33         | 39,38                           | 602                |
|                                     | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п       | 20         | 1,77             | 0,61   | 12,18        | 61,26                           | 600                |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                               |            | 16,88            | 18,57  | 79,61        | 556,05                          |                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |                                               |            |                  |        |              |                                 |                    |
|                                     | Суп молочный с макаронными изделиями          | 150        | 4,31             | 3,91   | 14,13        | 108,9                           | 111                |
|                                     | Вак-беляш                                     | 50         | 5,6              | 5,6    | 11,9         | 121                             | 410                |
|                                     | Чай с сахаром                                 | 150        | 0,1              | 0,02   | 4,6          | 18                              | 300                |
|                                     | Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п       | 20         | 1,77             | 0,61   | 12,18        | 61,26                           | 600                |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                               |            | 11,78            | 10,14  | 42,81        | 309,16                          |                    |
| <b>Итого за день</b>                |                                               |            | 38,93            | 44,3   | 195,23       | 1342,58                         |                    |
| <b>Итого за период</b>              |                                               |            | 420,92           | 440,72 | 1965,71      | 13535,07                        |                    |
| <b>Среднее значение за период</b>   |                                               |            | 42,1             | 44,1   | 196,6        | 1353,5                          |                    |