

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,02	5,5	17,75	140,47	0,57	30
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	90	1,2	397
	Бутерброд с сыром	40	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	370	10,98	12,71	41,69	330,77	1,83	0
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100	5,47	87
	Суфле из курицы с рисом	60	5,54	4,93	2,74	183,2	0	311
	Салат картофельный с огурцом солёным	45	0,63	5,09	4,23	66	4,98	94
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,000	20,91	85,34	0	168
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
	ИТОГО ОБЕД:	455	15	15,54	59,69	699,44	10,45	660
Полдник	Пирожок с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	159,6	0,02	454
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45		74
	ИТОГО ПОЛДНИК:	210	3,55	1,4	44,63	204,6	0,02	528
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:			29,93	30,05	155,81	1234,81	22,3	0

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 3		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	6,53	7,08	30,98	214	0	66
	Цикорий с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89	0,3	173
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,94	5,96	12,23	117	0,03	18
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	345	10,56	15,43	57,99	420	0,33	257
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	64
Обед	Свекольник на мясном бульоне	150	3,76	7,8	11,67	115	7,41	15
	Ленивые голубцы не формовые	130	16,2	13,28	11,03	228	3,71	274
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,91	85,34	75	168
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
	ИТОГО ОБЕД:	480	23,63	21,56	66,82	592,24	86,12	457
Полдник	Ватрушка с сыром(Сырная лепёшка)	60	3,69	3,73	10,42	136,7	0	695
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,8	36,2	1,42	393
	ИТОГО ПОЛДНИК:	210	3,76	3,74	18,22	172,9	1,42	1088
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:			38,45	40,83	153,13	1231,14	89,87	1866

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 2		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак	Каша геркулесовая	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	76	0,98	395
	Бутерброд с маслом	35	1,71	5,26	10,23	95	0	1
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	335	8,81	13,64	37,26	311,25	2,44	489
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9
Обед	Суп «шахтёрский» со сметаной	150	3,32	4,83	15,74	115,2	6,5	101
	Тефтели мясные с томатным соусом	60/20	7,89	8,84	7,66	142,1	0,98	174/2
	Картофельное пюре	120	2,55	4,85	18,64	128,36	4,48	142
	Кисель	150	1,02	0	21,76	87,14	0	233
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
	ИТОГО ОБЕД:	470	18,03	19	87,01	690,7	11,96	476
Полдник	Манник со сгущённым молоком	60/15	6,29	9,29	24,07	178,3	0,37	254
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45		74
	ИТОГО ПОЛДНИК:	300	6,39	9,29	35,37	223,3	0,37	328
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:			33,63	42,33	169,44	1272,25	24,77	1302

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 5		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак	Каша рисовая на молоке	150	7,51	8,34	30,44	227	0,91	177
	Цикорий с молоком и сахаром	150	2,09	2,39	14,78	89,01	0,02	173
	Бутерброд с сыром	40	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	12,41	15,22	56,2	416,31	0,99	353
Обед	Щи из свежей капусты	150	2,95	4,8	6,87	94,5	15,54	56
	Гуляш из отварного мяса	50	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	176	0	127
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,91	85,34	0	168
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	
	Хлеб отрубной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
	ИТОГО ОБЕД:	500	27,86	21,31	84,95	662,74	16,14	628
Полдник	Пряники	50	3,3	1,3	0,9	113	0	469
	Чай с молоком	150	2,2	1,95	11,9	74	1	394
	ИТОГО ПОЛДНИК:	200	5,5	3,25	12,8	187	1	863
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:			45,77	39,78	153,95	1266,05	18,13	1844

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 4		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке с маслом	150	4,3	8,34	17,39	169	0	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	90	1,2	397
	Бутерброд с маслом	35	1,71	5,26	10,23	95	0	1
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	335	9,16	16,32	40,58	354	1,2	566
		100	0,5	0,1	10,1	46	2	64
Обед	Суп овощной на масле со сметаной	150	1,4	4,4	9,5	87	9,5	23
	Макароны отварные с маслом	100	3,67	3,01	17,63	112	0	317
	Котлеты рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	255
	Соус томатный	20	0,2	0,7	1,4	13,1	0,31	2
	Салат из консервированной кукурузы	40	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72	12
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,6	65,8	75	398
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
	ИТОГО ОБЕД:	570	17,78	13,71	75,88	555,52	88,71	0
Полдник	Сырники со сгущённым молоком	80	6,34	7,2	19,68	231,1	0,31	128
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45		74
	ИТОГО ПОЛДНИК:	230	6,44	7,2	30,98	276,1	0,31	202
ИТОГО ЗА ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ:			33,88	37,33	157,54	1231,62	92,22	832

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 6		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак	Каша кукурузная	150	6,53	7,08	30,98	214,2	0	66
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	90	1,2	397
	Бутерброд с маслом	35	1,71	5,26	10,23	95	0	1
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	335	11,39	15,06	54,17	399,2	1,2	464
Обед	Борщ со сметаной	150	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	27
	Рис отварной с маслом	120	2,97	4,35	30,2	172,04		133
	Печень по-строгановски	60	8,09	7,33	1,8	108	8,05	121
	Салат из морской капусты	45	0,41	3,81	0,68	55,5	16,13	19
	Кисель	150	1,02	0	21,76	87,14	0	233
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
	ИТОГО ОБЕД:	575	18,56	20,76	85,48	634,27	31,98	534
Полдник	Булочка сдобная	60	5,04	3,64	29,45	183,6	0,43	280
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45		74
	ИТОГО ПОЛДНИК:	210	5,14	3,64	40,75	228,6	0,43	354
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:			35,09	39,46	180,4	1262,07	33,61	0

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 7		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	150	8,46	9,48	31,2	266,4		168
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	76	0,98	395
	Бутерброд с сыром	40	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	13,61	15,97	52,81	442,7	1,04	566
Обед	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	1,41	3,93	14,74	90	7,62	76
	Салат из зелёного горошка с луком	40	1,19	2,07	1,27	33	4,4	10
	Азу (Жаркое по-домашнему)	150	7,74	10,38	19,66	239,2	6,95	637/17
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,000	20,91	85,34	0	168
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
	ИТОГО ОБЕД:	540	14,01	16,86	79,79	565,44	18,97	255
Полдник	Манник со сгущённым молоком	60	6,29	9,29	24,07	178,3	0,37	254
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45		74
	ИТОГО ПОЛДНИК:	210	6,39	9,29	35,37	223,3	0,37	328
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:			34,01	42,12	167,97	1231,44	20,38	1149

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 9		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак	Каша манная с маслом	150	5,44	7,06	27,3	194,94	0	62
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,94	5,96	12,23	117	0,03	18
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	0	74
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	345	7,48	13,02	50,83	356,94	0,03	154
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	64
Обед	Суп с клёцками на мясном бульоне	150	1,68	1,71	13,05	74,45		25
	Картофельное пюре	120	2,55	4,85	18,64	128,36	4,48	142
	Тефтели рыбные с томатным соусом	70/20	8,25	5,95	37,89	122	1,6	146/2
	Огурец солёный	30	0,24	0,03	0,48	3,9	1,5	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,6	65,8	75	398
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
	ИТОГО ОБЕД:	500	16,47	13,22	108,87	558,41	82,58	566
Полдник	Винегрет	150	2,04	9,26	12,66	142,2	15,4	45
	½ яйцо варёное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0	209
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	01.01.22
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,8	36,2	1,42	393
	ИТОГО ПОЛДНИК:	190	5,7	11,71	22,09	259,1	15,4	44816
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:			30,15	38,05	191,89	1220,45	100,01	45600

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 8		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,02	5,5	17,75	140,47	0,57	30
	Цикорий с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,01	0,02	173
	Бутерброд с маслом	35	1,71	5,26	10,23	95	0	1
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	365	8,82	13,15	42,76	324,48	0,59	204
	Йогурт	100	0,49	0,45	1,9	14,2	0,16	401
Обед	Суп с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	6,72	83
	Плов с мясом	150	11,3	11,2	29,5	264	0,2	29
	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	146
	Кисель	150	1,02	0	21,76	87,14	0	233
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
	ИТОГО ОБЕД:	545	20,09	16,91	87,2	649,34	11,24	492
Полдник	Рогалик творожный	60	5,4	6,8	18,3	198	0,11	417
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45		74
	ИТОГО ПОЛДНИК:	210	5,5	6,8	29,6	243	0,11	491
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:			34,9	37,31	161,46	1231,02	12,1	1588

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 10		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10	22,71	218	0,14	206
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	90	1,2	397
	Бутерброд с маслом	35	1,71	5,26	10,23	95	0	1
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	335	14,15	17,98	45,9	403	1,34	604
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,07	12	81	3,48	81
	Гречка с маслом	100	5,82	3,62	30	176	0	127
	Котлеты(биточки шницелли) с томатным соусом	65\20	9,13	7,44	10,37	145,1	0,31	282/2
	Салат из отварной свеклы с яблоком	40	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72	35
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,000	20,91	85,34	0	168
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
	ИТОГО ОБЕД:	490	22,35	16,68	101,06	644,02	7,51	412
Полдник	Пряники(печенье,вафли)	40	2,32	1,84	30	146	0,66	312
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45		74
	ИТОГО ПОЛДНИК:	190	2,42	1,84	41,3	191	0,66	386
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:			38,92	36,5	188,26	1238,02	9,51	1402

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
11	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак								
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	0	0	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			0	0	0	0	0	0

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 12		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак								
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	0	0	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДВЕННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			0	0	0	0	0	0

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 13		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак								
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	0	0	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			0	0	0	0	0	0

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 14		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак								
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	0	0	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			0	0	0	0	0	0

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 15		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак								
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	0	0	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ПЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			0	0	0	0	0	0

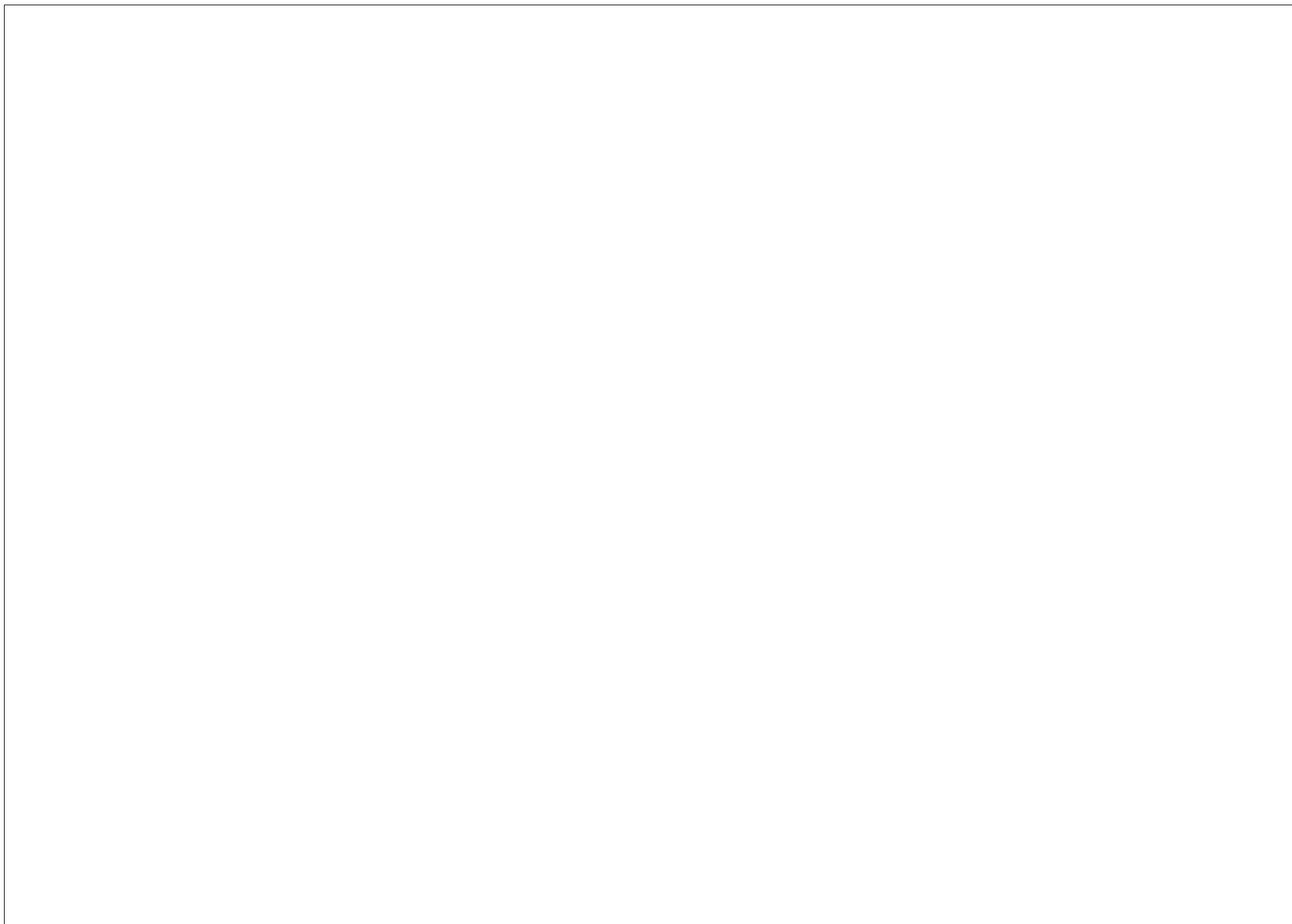
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 16		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак	Каша манная	150						
	Кофейный напиток с молоком	150	3,46					
	Бутерброд с маслом	35						
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	335	3,46	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ШЕСТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			3,46	0	0	0	0	0

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 17		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак								
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	0	0	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА СЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			0	0	0	0	0	0

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 18		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак								
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	0	0	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ВОСЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			0	0	0	0	0	0

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 19		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак								
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	0	0	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ДЕВЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			0	0	0	0	0	0

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 20		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак								
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	0	0	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДВАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			0	0	0	0	0	0



Утверждаю :
Заведующая МБДОУ
Курагинский д/с № 15
Зельч Я.М.



ПРИМЕРНОЕ
10-дневное цикличное меню
МБДОУ Курагинский детский сад № 15
с 10,5 часовым пребыванием детей.
(нуждающихся в гипоаллергенной диете)

2023г.

