

УВЕРЖДАЮ

МДОУ «Детский сад №17»



заведующий *В.П.Алешина*

Приказ №10 о.д. от 07.02.2022 г.

**Основное четырех недельное меню  
для детей раннего возраста ( 1-3 года) с 10.30 часовым дневным пребыванием в  
Муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №17»**

Методические рекомендации: Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области часть 1 (Изд.2010г).

Питание детей в дошкольных организациях Ярославкой области часть 2 (Изд.2017г).

Питание детей в дошкольных организациях Ярославкой области часть 2 (Изд.2021г)

2022г.

## Первая неделя

День: понедельник

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
яйцо вареное		53	6,7	6,1	0,4	83
Макароны отварные с овощами	61	110	3,7	4,5	22,1	139
Чай с сахаром	96	170	0	0	8	32
Кондитерское изделие		20	1,26	0,42	15,12	69
<b>Всего за завтрак</b>		<b>353</b>	<b>12,1</b>	<b>11</b>	<b>45,6</b>	<b>323</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
Сок		75			8,6	35
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>			<b>8,6</b>	<b>35</b>
<i>Обед</i>						
Суп из овощей	12	180	1,9	1,6	7,2	49
Гуляш	55	40/20	8,64	10,5	2	138
Каша гречневая рассыпчатая	74	110	6,2	4,4	27,1	177
Компот из смеси сухофруктов	91	150	0,45	0	15,8	66
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52
<b>Всего за обед</b>		<b>530</b>	<b>19,17</b>	<b>16,86</b>	<b>65,12</b>	<b>482</b>
<i>Полдник</i>						
рагу овощное	83	80	1,8	3,8	7,8	77
Какао с молоком	100	170	3,8	3,7	14,4	112
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,1</b>	<b>7,65</b>	<b>32,1</b>	<b>236</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1208</b>	<b>38,37</b>	<b>35,51</b>	<b>151,42</b>	<b>1076</b>

## Первая неделя

День: вторник

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ

<i>Завтрак № 1</i>						
Каша молочная "Дружба" жидкая	38	150	4,1	4,7	19,8	146
Кофейный напиток на молоке	98	170	4,6	3,7	14,4	112
сыр порционно	2	10	2,6	2,7	0	35
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,5</b>	<b>11,45</b>	<b>44,1</b>	<b>340</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
Сок		75			8,6	35
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>			<b>8,6</b>	<b>35</b>
<i>Обед</i>						
Борщ с капустой и картофелем	6	165	2,3	2,9	6,2	69
мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
Котлета рыбная	51	50	6,4	2,4	7,9	78
Картофельное пюре запеченное	44	110	3,1	5,2	16,1	125
Компот из смеси сухофруктов	91	150	0,45	0	15,8	66
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52
<b>Всего за обед</b>		<b>520</b>	<b>18,33</b>	<b>13,76</b>	<b>56,12</b>	<b>432</b>
<i>Полдник</i>						
Запеканка из творога	46	80	13,9	8,64	10,1	192
Повидло		20	0,07	0	12,3	49
Чай с сахаром,молоком	97	150	2,3	1,9	10,8	72
<b>Всего за полдник</b>		<b>250</b>	<b>16,27</b>	<b>10,54</b>	<b>23,2</b>	<b>313</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>1195</b>	<b>47,1</b>	<b>35,8</b>	<b>132,02</b>	<b>1120</b>

### Первая неделя

День: среда

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	34	150	4,2	5,2	14,8	124
Какао с молоком	100	170	4	3,7	14,4	112
Масло сливочное порционное	1	6	0,03	5	0,04	45
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за завтрак</b>		<b>346</b>	<b>9,73</b>	<b>14,05</b>	<b>39,14</b>	<b>328</b>
<i>Завтрак № 2</i>						

<i>Обед</i>						
Рассольник ленинградский	8	165	2,3	3,1	9,5	71
мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
Голубцы любительские	87	130	12	20,5	12,35	299
Компот из плодов или ягод сушеных (из изюма)	110	150	0,3	0	20,9	87
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52
<b>Всего за обед</b>		<b>490</b>	<b>20,68</b>	<b>26,86</b>	<b>52,77</b>	<b>551</b>
<i>Полдник</i>						
Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста с яйцом	ТТК	60	6,3	8	16,3	170
Чай с сахаром	96	170	0	0	8	32
<b>Всего за полдник</b>		<b>230</b>	<b>6,3</b>	<b>8</b>	<b>24,3</b>	<b>202</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>1066</b>	<b>36,71</b>	<b>48,91</b>	<b>116,2</b>	<b>1081</b>

### Первая неделя

День: четверг

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
Каша молочная пшенная жидкая	32	150	4,6	4,9	18,2	136
Кофейный напиток на молоке	98	170	4,6	3,7	14,4	112
сыр порционно	2	10	2,6	2,7	0	35
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>13</b>	<b>11,65</b>	<b>42,5</b>	<b>331</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
Сок		75	0	0	8,6	35
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,6</b>	<b>35</b>
<i>Обед</i>						
Суп с рыбными консервами	131/3	180	4,9	2,7	9,2	90
"Ежики" мясные с соусом	64	110	15,4	14,5	14,8	267
Салат из белокочанной капусты	2	30	0,66	1,53	3,39	29
Компот из смеси сухофруктов	91	150	0,45	0	15,8	66
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52
<b>Всего за обед</b>		<b>500</b>	<b>23,39</b>	<b>19,09</b>	<b>53,21</b>	<b>504</b>
<i>Полдник</i>						

Винегрет овощной	3	80	1,1	8,2	5,6	108
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
Чай с сахаром	96	170			8	32
<b>Всего за полдник</b>		<b>270</b>	<b>2,6</b>	<b>8,35</b>	<b>23,5</b>	<b>187</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>1185</b>	<b>38,39</b>	<b>39,09</b>	<b>127,81</b>	<b>1057</b>

### Первая неделя

День: пятница

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
Каша молочная ячневая жидкая	36	150	4,2	4,7	15,2	124
Какао с молоком	100	170	4	3,7	14,4	112
Масло сливочное порционное		6	0,03	5	0,04	45
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за завтрак</b>		<b>346</b>	<b>9,7</b>	<b>13,6</b>	<b>39,54</b>	<b>328</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
Сок		75	0	0	8,6	35
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,6</b>	<b>35</b>
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с яйцом	14	180	3,7	4,2	11,9	106
Филе рыбы в яйце	ТТК	80	11,4	13,1	4	186
Картофель отварной	77	110	2,1	3,1	11,9	103
Икра свекольная	5	30	0,4	1,9	1,68	29
Компот из смеси сухофруктов	91	150	0,45	0	15,8	66
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52
<b>Всего за обед</b>		<b>580</b>	<b>20,03</b>	<b>22,66</b>	<b>55,3</b>	<b>542</b>
<i>Полдник</i>						
сдобы обыкновенная	104	60	4,86	2,88	29,3	176
Молоко кипяченое	102	150	4,5	3,9	7,5	85
<b>Всего за полдник</b>		<b>210</b>	<b>9,36</b>	<b>6,78</b>	<b>36,18</b>	<b>261</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>1211</b>	<b>39,09</b>	<b>43,04</b>	<b>142,4</b>	<b>1166</b>

## Вторая неделя

День: понедельник

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюда	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
Каша молочная манная жидкая	31	150	3,9	4,5	16,2	121
Кофейный напиток на молоке	98	170	4,6	3,7	14,4	112
Масло сливочное порционное	1	6	0,03	5	0,04	45
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за завтрак</b>		<b>346</b>	<b>10,03</b>	<b>13,35</b>	<b>40,54</b>	<b>325</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
Сок		75	0	0	8,6	35
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,6</b>	<b>35</b>
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с зелёным горошком	11	165	2	1,7	7,6	55
мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
Зразы рубленые	60	50	6,3	8,7	6	131
Рагу овощное	83	110	2,4	5,3	10,8	106
Компот из смеси сухофруктов	91	150	0,45	0	15,8	66
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52
<b>Всего за обед</b>		<b>520</b>	<b>17,23</b>	<b>18,96</b>	<b>50,32</b>	<b>452</b>
<i>Полдник</i>						
булочка творожная	105	60	7,74	3,72	26,52	183
Молоко кипяченое	102	150	4,5	3,9	7,5	85
<b>Всего за полдник</b>		<b>210</b>	<b>12,24</b>	<b>7,62</b>	<b>34,02</b>	<b>268</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1151</b>	<b>39,5</b>	<b>39,93</b>	<b>133,48</b>	<b>1080</b>

## Вторая неделя

День: вторник

Сезон: Осенне- зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюда	№	Выход	Химический состав			
----------------	---	-------	-------------------	--	--	--

название блюд	рецептур	порций	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
Каша молочная пшеничная жидкая	35	150	4,05	4,5	18,5	119
Какао с молоком	100	170	4	3,7	14,4	112
сыр порционно	2	10	2,6	2,7	0	35
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11,85</b>	<b>11,25</b>	<b>42,8</b>	<b>314</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
Сок		75	0	0	8,6	35
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,6</b>	<b>35</b>
<i>Обед</i>						
Суп с макаронными изделиями	13	165	2,6	1,8	10,3	68
кура отварная	19	15	3,3	1,5	0,1	27
Жаркое по домашнему	57	150	10,65	14,4	14,1	239
Овощи (порционно)		40	0,4	0,1	1,5	10
Компот из смеси сухофруктов	91	150	0,45	0	15,8	66
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52
<b>Всего за обед</b>		<b>550</b>	<b>19,38</b>	<b>18,16</b>	<b>51,82</b>	<b>462</b>
<i>Полдник</i>						
морковная запеканка с творогом	тгк	80	10,2	8	12,1	163
ягода протертая с сахаром (джем)		20	0,07	0	12,1	47
Чай с сахаром, молоком	97	150	2,3	1,9	10,8	72
<b>Всего за полдник</b>		<b>250</b>	<b>12,57</b>	<b>9,9</b>	<b>35</b>	<b>282</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1225</b>	<b>43,8</b>	<b>39,31</b>	<b>138,22</b>	<b>1093</b>

## Вторая неделя

День: среда

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
Каша молочная гречневая вязкая	40	150	4,65	4,8	16,5	130
Кофейный напиток на молоке	98	170	4,6	3,7	14,4	112
Масло сливочное порционное	1	6	0,03	5	0,04	45

Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за завтрак</b>		<b>346</b>	<b>10,8</b>	<b>13,6</b>	<b>40,8</b>	<b>334</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
Сок		75	0	0	8,6	35
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,6</b>	<b>35</b>
<i>Обед</i>						
Щи из свежей капусты с картофелем	7	165	2,16	2,88	5,97	60
мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
Рыбные котлеты или биточки	51	50	6,4	2,4	7,9	78
Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	25	110	2,5	6,2	14,7	131
компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	702	150	0,3	0	20,9	87
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52
<b>Всего за обед</b>		<b>520</b>	<b>17,4</b>	<b>14,7</b>	<b>59,3</b>	<b>450</b>
<i>Полдник</i>						
Салат картофельный с огурцами или капустой	3	80	1,2	12,2	5,7	146
Чай с сахаром	96	170	0	0	8	32
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за полдник</b>		<b>270</b>	<b>2,7</b>	<b>12,4</b>	<b>23,6</b>	<b>225</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1211</b>	<b>30,9</b>	<b>40,7</b>	<b>132,3</b>	<b>1044</b>

### Вторая неделя

День: четверг

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
каша молочная рисовая жидкая	33	150	3,75	4,5	20,3	135
Какао с молоком	100	170	3,8	3,7	14,4	112
сыр порционно		10	2,6	2,7	0	35
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11,4</b>	<b>11,3</b>	<b>44,6</b>	<b>330</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
Сок		75	0	0	8,6	35
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,6</b>	<b>35</b>
<i>Обед</i>						



Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	10	165	4,3	1,7	12,5	86
мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
бефстроганов из птицы	68	30/30	8	14,3	2,6	146
макаронные изделия отварные	75	110	3,9	3,1	21,6	135
Компот из смеси сухофруктов	91	150	0,45	0	15,8	66
Хлеб ржаной		30	1,98	0,3,6	10,02	52
<b>Всего за обед</b>		<b>530</b>	<b>22,7</b>	<b>22,4</b>	<b>62,6</b>	<b>527</b>
<i>Полдник</i>						
Омлет натуральный	43	80	8	9,6	1,6	124
Чай с сахаром	96	170	0	0	8	32
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за полдник</b>		<b>270</b>	<b>9,5</b>	<b>9,8</b>	<b>19,5</b>	<b>203</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1225</b>	<b>43,6</b>	<b>43,5</b>	<b>135,3</b>	<b>10,95</b>

### Вторая неделя

День: пятница

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
Суп молочный с макаронными изделиями	14	150	4,65	4,05	15	119
Кофейный напиток на молоке	98	170	4,6	3,7	14,4	112
Масло сливочное порционное	1	6	0,03	5	0,04	45
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за завтрак</b>		<b>346</b>	<b>10,8</b>	<b>12,9</b>	<b>39,3</b>	<b>323</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75	0	0	8,6	35
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,6</b>	<b>35</b>
<i>Обед</i>						
Свекольник по домашнему	12	165	2,1	3,8	5,1	77
мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
оладьи из печени с морковью	62	50	8,6	6,8	5,2	119
овощное пюре	80	110	2,09	4,4	8,25	81
Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	110	150	0,8	0	18,7	78
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52

<b>Всего за обед</b>		<b>520</b>	<b>19,67</b>	<b>18,3</b>	<b>47</b>	<b>449</b>
<i>Полдник</i>						
манник	57	80	3,3	4,5	23	148
Кисель из повидла, джема, варенья	114	150	0	0	21,2	83
<b>Всего за полдник</b>		<b>230</b>	<b>3,3</b>	<b>4,5</b>	<b>44,2</b>	<b>231</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1171</b>	<b>33,77</b>	<b>35,7</b>	<b>139</b>	<b>1038</b>

**Третья неделя**

День: понедельник

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
макаронник	41	140	7,5	5,2	35,9	227
чай с сахаром	96	170			8	32
кондитерское изделие (печенье)		40	3	3,9	29,8	168
<b>Всего за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,5</b>	<b>9,1</b>	<b>73,7</b>	<b>426</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75			8,6	35
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>			<b>8,6</b>	<b>35</b>
<i>Обед</i>						
суп картофельный	9	165	2,3	1,75	10,5	79
фрикадельки мясные	20	25	5	3,9	0,2	57
котлета мясная	59	50	6,6	6,6	8,3	122
рагу овощное	83	110	2,4	5,3	10,8	106
компот из смеси сухофруктов	91	150	0,45		15,7	66
хлеб ржаной		30	2	0,4	10	52
<b>Всего за обед</b>		<b>530</b>	<b>18,75</b>	<b>17,95</b>	<b>55,5</b>	<b>482</b>
<i>Полдник</i>						
винегрет овощной	3	80	1,1	8,2	5,8	108
чай с сахаром	96	170			8	32
хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за полдник</b>		<b>270</b>	<b>2,6</b>	<b>8,35</b>	<b>23,7</b>	<b>187</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1225</b>	<b>31,9</b>	<b>35,4</b>	<b>161,5</b>	<b>1130</b>

**Третья неделя**

День: вторник

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
каша молочная жидкая "Дружба"	38	150	4,1	4,7	19,8	146
Кофейный напиток на молоке	98	170	4,6	3,7	14,4	112
сыр порционно	2	10	2,6	2,7	0	35
хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,8</b>	<b>11,25</b>	<b>44,1</b>	<b>340</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75			8,6	35
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>			<b>8,6</b>	<b>35</b>
<i>Обед</i>						
Борщ с капустой и картофелем	6	165	2,3	2,9	6,2	69
Мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
Тефтели рыбные	53	5	7,1	5,8	9,9	124
Картофельное пюре	78	110	2,4	3,4	8,6	94
Овощи порционно		40	0,32	0,04	0,68	5
Компот из смеси сухофруктов	91	150	0,45	0	15,7	66
Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	52
<b>Всего за обед</b>		<b>560</b>	<b>18,67</b>	<b>15,4</b>	<b>51,2</b>	<b>452</b>
<i>Полдник</i>						
Вареники ленивые	44	80	11,2	7	13,2	166
Ягода протертая (джем)		20	0,07	0	12,1	47
Чай с сахаром	96	170	0	0	8	32
<b>Всего за полдник</b>		<b>270</b>	<b>11,27</b>	<b>7</b>	<b>33,3</b>	<b>245</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1255</b>	<b>42,74</b>	<b>33,65</b>	<b>137,2</b>	<b>1072</b>

### Третья неделя

День: среда

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ

<i>Завтрак № 1</i>						
каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	34	150	4,2	5,2	14,8	124
какао с молоком	100	170	4	3,7	14,4	112
Масло сливочное порционное	1	6	0,03	5	0,04	45
хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за завтрак</b>		<b>346</b>	<b>9,73</b>	<b>14,05</b>	<b>39,14</b>	<b>328</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75			8,6	36
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>			<b>8,6</b>	<b>36</b>
<i>Обед</i>						
Рассольник ленинградский	8	165	2,3	3,1	9,5	71
Мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
биточки рубленные из курицы припущенные	461	50	7,15	5,55	5,2	101
капуста тушеная	82	110	2,2	3	4,8	69
компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	702	150	0,3		20,9	87
хлеб ржаной		30	2	0,4	10	52
<b>Всего за обед</b>		<b>520</b>	<b>18,05</b>	<b>14,95</b>	<b>50,5</b>	<b>422</b>
<i>Полдник</i>						
ватрушка из дрожжевого теста с творогом	108	60	7,3	4,9	23,1	176
молоко кипяченое	102	150	4,5	3,9	7,5	85
<b>Всего за полдник</b>		<b>210</b>	<b>11,8</b>	<b>8,8</b>	<b>30,6</b>	<b>261</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1151</b>	<b>39,58</b>	<b>37,8</b>	<b>129,24</b>	<b>1047</b>

### Третья неделя

День: четверг

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
каша молочная пшеничная жидкая	32	150	4,6	4,9	18,2	136
кофейный напиток на молоке	98	170	4,6	3,7	14,4	112
сыр порционно	2	10	2,6	2,7		35
хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>13,3</b>	<b>11,45</b>	<b>42,5</b>	<b>330</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75			8,6	35

<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>			<b>8,6</b>	<b>35</b>
<i>Обед</i>						
суп с рыбными консервами	131/3	180	4,9	2,7	9,2	90
запеканка картофельная с мясом	ТТК	150	12	13,3	15,6	252
икра свекольная	5	30	0,4	1,9	1,7	29
компот из смеси сухофруктов	91	150	0,45		15,7	66
хлеб ржаной		30	2	0,4	10	52
<b>Всего за обед</b>		<b>540</b>	<b>19,75</b>	<b>18,3</b>	<b>52,2</b>	<b>489</b>
<i>Полдник</i>						
сочень с творогом	ТТК	60	6,1	4,6	19,3	166
молоко кипяченое	102	150	4,5	3,9	7,5	85
		210	<b>10,6</b>	<b>8,5</b>	<b>26,8</b>	<b>251</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1175</b>	<b>43,65</b>	<b>38,25</b>	<b>130,1</b>	<b>1105</b>

### Третья неделя

День: пятница

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
каша молочная ячневая жидкая	36	150	4,2	4,7	15,2	124
какао с молоком	100	170	4	3,7	14,4	112
Масло сливочное порционное	1	6	0,03	5	0,04	45
хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за завтрак</b>		<b>346</b>	<b>9,73</b>	<b>13,55</b>	<b>39,54</b>	<b>328</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75			8,6	35
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>			<b>8,6</b>	<b>35</b>
<i>Обед</i>						
суп картофельный с яйцом	14	180	3,7	4,2	11,9	106
шницель рыбный натуральный	330/2	50	7,2	4	2,9	73
рис с овощами	ТТК	110	2,48	4,03	18,67	139
компот из смеси сухофруктов	91	150	0,45		15,7	66
хлеб ржаной		30	2	0,4	10	52
<b>Всего за обед</b>		<b>520</b>	<b>15,83</b>	<b>12,63</b>	<b>59,17</b>	<b>436</b>
<i>Полдник</i>						

салат картофельный с огурцами или капустой	3	80	1,2	12,2	5,7	146
чай с сахаром	96	170			8	32
хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за полдник</b>		270	2,7	12,35	23,6	225
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		1211	28,26	38,53	130,91	1024

### Четвертая неделя

День: понедельник

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
каша молочная манная жидкая	31	150	3,9	4,5	16,2	121
чай с сахаром	96	170			8	32
Масло сливочное порционное	1	6	0,03	5	0,04	45
хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за завтрак</b>		346	5,43	9,65	34,14	245
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75			8,6	35
<b>Всего за завтрак</b>		75			8,6	35
<i>Обед</i>						
суп крестьянский с крупой	19	165	1,9	1,8	10,4	61
мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
оладьи из печени с морковью	62	50	8,6	6,8	5,2	119
картофель тушеный	24	110	2,53	6,38	14,9	133
компот из смеси сухофруктов	91	150	0,45		15,7	66
хлеб ржаной		30	2	0,4	10	52
<b>Всего за обед</b>		520	19,58	18,28	56,3	473
<i>Полдник</i>						
ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	108	60	4,45	3,18	32	185
молоко кипяченое	102	150	4,5	3,9	7,5	85
<b>Всего за полдник</b>		210	8,95	7,08	39,5	270
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		1151	33,96	35,01	138,54	1023

### Четвертая неделя

День: вторник

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
каша молочная пшеничная жидкая	35	150	4,1	4,5	18,5	119
какао с молоком	100	170	4	3,7	14,4	112
сыр порционно	2	10	2,6	2,7		35
хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,2</b>	<b>11,05</b>	<b>42,8</b>	<b>313</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75			8,6	35
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>			<b>8,6</b>	<b>35</b>
<i>Обед</i>						
суп картофельный с клецками	16	165	3	3,3	12,7	107
кура отварная	19	15	3,3	1,5	0,1	27
рыба (филе) тушеная в томате с овощами	48	50	9,6	4,75	4,3	96
рис отварной	73	110	2,64	3,2	21,3	143
компот из смеси сухофруктов	91	150	0,45		15,7	66
хлеб ржаной		30	2	0,4	10	52
<b>Всего за обед</b>		<b>520</b>	<b>20,99</b>	<b>13,15</b>	<b>64,1</b>	<b>491</b>
<i>Полдник</i>						
пудинг из творога ( запеченный)	296/3	80	11,9	7,7	18	199
повидло		20	0,07		12,3	49
чай с сахаром и молоком	97	150	2,3	1,9	10,8	72
<b>Всего за полдник</b>		<b>250</b>	<b>14,27</b>	<b>9,6</b>	<b>41,1</b>	<b>320</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1195</b>	<b>47,46</b>	<b>33,8</b>	<b>156,6</b>	<b>1159</b>

#### Четвертая неделя

День: среда

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
каша молочная гречневая вязкая	40	150	4,65	4,8	16,5	130
кофейный напиток на молоке	98	170	4,6	3,7	14,4	112

Масло сливочное порционное	1	6	0,03	5	0,04	45
хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за завтрак</b>		<b>346</b>	<b>10,78</b>	<b>13,65</b>	<b>40,84</b>	<b>334</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75			8,6	35
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>			<b>8,6</b>	<b>35</b>
<i>Обед</i>						
щи из свежей капусты с картофелем	7	165	2,16	2,88	5,97	60
мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
шницель по-деревенски	ТТК	50	6,8	8,1	6,9	130
Пюре розовое (картофельно-морковное)	79	110	2,2	3,4	7,4	86
компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	702	150	0,3		20,9	87
хлеб ржаной		30	1,98	0,4	10,02	52
<b>Всего за обед</b>		<b>520</b>	<b>17,54</b>	<b>17,68</b>	<b>51,29</b>	<b>457</b>
<i>Полдник</i>						
коржик молочный	ТТК	60	4,04	7,7	28,4	205
чай с сахаром	96	170			8	32
<b>Всего за полдник</b>		<b>230</b>	<b>4,04</b>	<b>7,7</b>	<b>36,4</b>	<b>237</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1171</b>	<b>32,36</b>	<b>39,03</b>	<b>137,13</b>	<b>1063</b>

#### Четвертая неделя

День: четверг

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
суп молочный с макаронными изделиями	14	150	4,65	4,05	15	119
какао с молоком	100	170	3,8	3,7	14,4	112
сыр порционно	2	10	2,63	2,66		35
хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,58</b>	<b>10,56</b>	<b>39,3</b>	<b>313</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75			8,6	35
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>			<b>8,6</b>	<b>35</b>
<i>Обед</i>						
суп картофельный с бобовыми (горохом лушеным)	10	165	4,3	1,7	12,5	86



мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
колбаски студенческие	ТТК	50	6,4	9,8	6,3	143
капуста тушеная	82	110	2,2	2,7	4,8	69
компот из смеси сухофруктов	91	150	0,45		15,8	66
хлеб ржаной		30	1,98	0,4	10,02	52
<b>Всего за обед</b>		<b>520</b>	<b>19,43</b>	<b>17,5</b>	<b>49,52</b>	<b>458</b>
<i>Полдник</i>						
омлет натуральный	43	80	8	9,6	1,6	124
чай с сахаром	96	170			8	32
хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за полдник</b>		<b>270</b>	<b>9,5</b>	<b>9,75</b>	<b>19,5</b>	<b>203</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1215</b>	<b>41,5</b>	<b>37,8</b>	<b>116,9</b>	<b>1009</b>

### Четвертая неделя

День: пятница

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
каша рисовая молочная жидкая	33	150	3,75	4,5	20,3	135
кофейный напиток на молоке	98	170	4,6	3,7	14,4	112
Масло сливочное порционное	1	6	0,03	5	0,04	45
хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,15	9,9	47
<b>Всего за завтрак</b>		<b>346</b>	<b>9,9</b>	<b>13,4</b>	<b>44,6</b>	<b>339</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75			8,6	35
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>			<b>8,6</b>	<b>35</b>
<i>Обед</i>						
свекольник	11	165	2,3	2,8	7,4	74
мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
печень по-строгановски	56	30/30	7,9	6,4	4,1	106
макаронные изделия отварные	75	110	3,9	4,1	21,6	135
компот из смеси сухофруктов	91	150	0,45		15,8	66
хлеб ржаной		30	1,98	0,4	10,02	52
<b>Всего за обед</b>		<b>530</b>	<b>20,6</b>	<b>15,6</b>	<b>59,02</b>	<b>475</b>
<i>Полдник</i>						

морковная запеканка с творогом	ТТК	80	10,2	8	12,1	163
ягода протертая (джем)		20	0,07		12,1	47
чай с сахаром,молоком	97	150	2,3	1,9	10,8	72
<b>Всего за полдник</b>		<b>250</b>	<b>12,57</b>	<b>9,9</b>	<b>35</b>	<b>282</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1201</b>	<b>43,1</b>	<b>38,9</b>	<b>147,2</b>	<b>1131</b>



















