

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

И.о.заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 210»  
г.о. Самара



/Е.А.Тишина/

**Примерное 10-дневное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для питания детей 1,5 – 3 лет,  
посещающих дошкольные образовательные  
учреждения  
в осенне-зимний период**

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	4,41	6,03	26,91	181	0,45	182
Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>6,92</b>	<b>13,6</b>	<b>50,99</b>	<b>355</b>	<b>0,48</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	30	0,3	1,18	1,93	20	2,4	57
Суп из овощей	180	2,952	5,616	8,136	120	6,12	99
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,764	3,657	22,855	143	0	335
Оладьи из печени (г)	50	14,9	10,1	6,3	192	10,6	282
Напиток из свежей ягоды (вишня)	180	0,18	0,09	11,7	49	13,95	393
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>27,461</b>	<b>21,303</b>	<b>75,446</b>	<b>647</b>	<b>33,07</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	26,07	181	0	453
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105	8	418
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,39</b>	<b>6,98</b>	<b>51,47</b>	<b>286</b>	<b>8</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	200	4,96	14,46	25,811	250	5,722	163
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>9,371</b>	<b>14,982</b>	<b>77,745</b>	<b>480</b>	<b>6,122</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1830</b>	<b>50,232</b>	<b>58,905</b>	<b>269,071</b>	<b>1822</b>	<b>59,872</b>	

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,589	6,069	31,474	203	0,446	182
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>11,709</b>	<b>16,809</b>	<b>61,914</b>	<b>446</b>	<b>1,876</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат витаминный	30	0,35	1,55	3,3	29	7,75	41
Суп с рыбными консервами	180	6,192	6,048	10,323	121	6,561	95
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	40/40	7,6	12,5	13,8	110	1,2	303
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	38,86	3,76	27,46	159	0	330
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>57,757</b>	<b>24,538</b>	<b>103,798</b>	<b>644</b>	<b>15,871</b>	
<b>Полдник</b>							
Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
<b>Итого:</b>	<b>255</b>	<b>2,557</b>	<b>3,952</b>	<b>38,071</b>	<b>198</b>	<b>0,133</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351	1,07	252
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Кисель из смеси свежих ягод	200	0,333	0,111	30,556	125	2,222	396
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>22,757</b>	<b>18,318</b>	<b>97,026</b>	<b>643</b>	<b>3,459</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1865</b>	<b>90,87</b>	<b>63,657</b>	<b>314,229</b>	<b>1985</b>	<b>33,539</b>	

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,049	7,209	37,303	247	1,869	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,349</b>	<b>17,169</b>	<b>66,283</b>	<b>474</b>	<b>3,039</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с сахаром	30	0,372	0,03	3,486	16	1,44	42
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,935	2,043	12,339	76	5,94	88
Котлеты рубленые из птицы с соусом	80	9,787	0,133	7,707	197	0,267	324
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,453	5,278	33,523	211	0	330
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>24,522</b>	<b>8,394</b>	<b>100,25</b>	<b>702</b>	<b>97,647</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный продукт "Ряженка"	200	5,8	5	8,4	102	0,6	420
Булочка российская	50	3,517	4,008	27,758	161	0,008	457
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,317</b>	<b>9,008</b>	<b>36,158</b>	<b>263</b>	<b>0,608</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	43	60	386
Рагу из овощей (с соусом томатным)	150	2,216	10,645	13,974	161	8,39	148
Яйцо вареное	20	0,26	0,23	0,01	32	0	227
Чай черный с сахаром и лимоном	180	0,108	0,018	9,18	37	2,367	412
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>5,902</b>	<b>11,393</b>	<b>45,736</b>	<b>344</b>	<b>70,757</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1890</b>	<b>53,18</b>	<b>52,004</b>	<b>261,847</b>	<b>1837</b>	<b>184,251</b>	

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,529	8,289	34,397	246	2,057	199
Чай черный с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>17,879</b>	<b>19,079</b>	<b>68,097</b>	<b>515</b>	<b>3,367</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,258	1,53	0,78	18	1,668	20
Суп картофельный с горохом	180	3,951	3,789	11,745	123	4,185	87
Жаркое по-домашнему	160	17,067	18,133	16	267	6,4	259
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>26,041</b>	<b>24,132</b>	<b>78,04</b>	<b>633</b>	<b>12,613</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка "Школьная"	50	4,175	1,6	2,975	153	0	455
Чай черный со смородиной черной и сахаром	200	0,346	0,054	9,945	40	7,677	412
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,521</b>	<b>1,654</b>	<b>12,92</b>	<b>193</b>	<b>7,677</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Суфле из рыбы (м)	80	12,933	6,173	3,253	120	0,253	284
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,57	5,11	34,86	210	0	332
Напиток из яблок с вишней	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	390
Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94	0	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>19,823</b>	<b>11,823</b>	<b>78,943</b>	<b>512</b>	<b>1,803</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1815</b>	<b>65,354</b>	<b>58,728</b>	<b>251,42</b>	<b>1907</b>	<b>37,66</b>	

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	9,497	8,246	35,014	252	1,869	182
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>15,617</b>	<b>18,986</b>	<b>65,454</b>	<b>495</b>	<b>3,299</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат овощной с яблоками и свеклой	30	0,351	0,06	2,186	11	6,741	38
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,468	4,282	6,221	69	9,664	73
Фрикадельки из птицы	60	9,075	6,975	5,775	122	0,315	325
Пюре картофельное	130	2,652	4,16	17,715	119	15,739	339
Напиток из ягодной смеси	180	0,18	0,09	11,7	49	13,95	393
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>18,091</b>	<b>16,227</b>	<b>68,122</b>	<b>493</b>	<b>46,409</b>	
<b>Полдник</b>							
Пряники	50	3,233	4,1	34,15	187	0	
Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	0	420
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,453</b>	<b>8,6</b>	<b>41,35</b>	<b>277</b>	<b>0</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Пудинг из творога (паровой)	150	34,23	22,05	52,995	548	0,435	248
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>39,231</b>	<b>24,839</b>	<b>94,306</b>	<b>757</b>	<b>0,635</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1840</b>	<b>81,482</b>	<b>68,692</b>	<b>282,652</b>	<b>2076</b>	<b>62,543</b>	

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	6,21	7,02	27,18	197	0,63	182
Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:	400	8,72	14,59	51,26	371	0,66	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
Итого:	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с яблоками	30	0,324	0,054	2,586	12	1,878	41
Суп картофельный с крупой пшеничной	180	1,827	1,845	13,437	104	4,752	86
Шницели рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	299
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	11,255	5,658	28,909	210	0	197
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Итого:	640	27,486	15,307	104,082	689	7,08	
<b>Полдник</b>							
Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	26,07	181	0	453
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105	8	418
Итого:	250	4,39	6,98	51,47	286	8	
<b>Первый ужин</b>							
Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,27	291	0,19	220
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	55	15,5	393
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Итого:	450	16,547	13,94	67,437	463	15,69	
Итого за день:	1840	57,233	59,857	287,669	1863	43,63	

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,4	6,12	26,19	182	0,45	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>10,7</b>	<b>16,08</b>	<b>55,17</b>	<b>409</b>	<b>1,62</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	30	0,257	0,043	0,729	4	3	71
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,396	3,96	8,464	75	5,786	63
Мясо птицы в соусе (ф)	60	7,32	9,3	2,16	122	0,84	161
Пюре картофельное	130	2,652	4,16	17,715	119	15,739	339
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>16,595</b>	<b>18,373</b>	<b>72,258</b>	<b>521</b>	<b>115,365</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179	0	452
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,707</b>	<b>6,282</b>	<b>37,471</b>	<b>221</b>	<b>0,033</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Пудинг из творога (запеченный)	150	22,716	16,14	36,492	383	0,288	249
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Кисель из вишни	200	0,167	0,078	26,833	109	24,4	396
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>27,817</b>	<b>18,985</b>	<b>94,125</b>	<b>659</b>	<b>24,855</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1840</b>	<b>58,909</b>	<b>59,76</b>	<b>272,444</b>	<b>1864</b>	<b>154,073</b>	



День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)						
	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
<b>Первый завтрак</b>							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,049	7,209	37,303	247	1,869	182
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,349</b>	<b>17,169</b>	<b>66,283</b>	<b>474</b>	<b>3,039</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,509	1,573	2,933	28	4,698	26
Суп картофельный с мучными клецками	180	1,483	2,201	7,945	103	3,764	91
Капуста тушеная	130	2,713	4,819	12,463	104	21,658	143
Котлеты рубленые из курицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	322
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>18,885</b>	<b>18,923</b>	<b>82,231</b>	<b>623</b>	<b>30,98</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,6	5	22	156	0	420
Булочка "Школьная"	50	4,175	1,6	2,975	153	0	455
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,775</b>	<b>6,6</b>	<b>24,975</b>	<b>309</b>	<b>0</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	43	60	386
Рис отварной с овощами	180	3,857	4,114	37,954	206	0,686	180
Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	411
Хлеб пшеничный	40	3,173	0,4	19,333	93	0	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>8,023</b>	<b>4,734</b>	<b>74,814</b>	<b>380</b>	<b>60,716</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1890</b>	<b>52,122</b>	<b>53,466</b>	<b>261,723</b>	<b>1840</b>	<b>106,935</b>	

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	5,175	4,689	16,956	131	0,819	100
Чай черный с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>10,295</b>	<b>14,579</b>	<b>45,886</b>	<b>356</b>	<b>2,019</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Винегрет с луком репчатым	30	0,408	1,854	2,532	28	3,078	46
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,468	4,282	6,221	69	9,664	73
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/40	6,6	6,6	6	110	0,37	305
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,453	5,278	33,523	211	0	330
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>20,689</b>	<b>18,694</b>	<b>97,786</b>	<b>642</b>	<b>13,472</b>	
<b>Полдник</b>							
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	0	
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	55	15,5	393
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,95</b>	<b>5</b>	<b>50,2</b>	<b>264</b>	<b>15,5</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Запеканка из творога	150	26,31	18,075	25,725	371	0,36	251
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Напиток из яблок с вишней	200	0,156	0,156	23,878	98	1,722	390
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>31,4</b>	<b>20,998</b>	<b>80,403</b>	<b>636</b>	<b>2,249</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1860</b>	<b>62,604</b>	<b>59,381</b>	<b>287,75</b>	<b>1954</b>	<b>45,41</b>	

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,074	8,991	28,534	227	2,169	199
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,374</b>	<b>18,951</b>	<b>57,514</b>	<b>454</b>	<b>3,339</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты (с луком)	30	0,42	1,524	2,592	26	10,488	21
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	1,624	4,092	10,967	87	4,715	82
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	394
Мясо птицы в соусе (ф)	80	9,76	12,4	2,88	163	1,12	161
Рис отварной с маслом сливочным	130	3,094	4,429	30,212	182	0	332
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>19,648</b>	<b>23,125</b>	<b>95,561</b>	<b>682</b>	<b>16,683</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка российская	50	3,517	4,008	27,758	161	0,008	457
Варенец	200	5,22	4,5	7,2	90	0	420
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,737</b>	<b>8,508</b>	<b>34,958</b>	<b>251</b>	<b>0,008</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Фрикадельки рыбные тушеные с томатным соусом	80	8,2	5,8	6,4	110	1	277
Картофель отварной с маслом сливочным	130	2,479	3,742	19,946	124	18,2	136
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,63	412
Хлеб пшеничный	40	3,173	0,4	19,333	93	0	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>13,972</b>	<b>9,962</b>	<b>55,879</b>	<b>368</b>	<b>21,83</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1860</b>	<b>55,641</b>	<b>60,516</b>	<b>257,282</b>	<b>1807</b>	<b>54,09</b>	
<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>18530</b>	<b>628</b>	<b>595</b>	<b>2746</b>	<b>18955</b>	<b>782</b>	
<b>Среднее за 10 дней:</b>	<b>1853</b>	<b>63</b>	<b>59</b>	<b>275</b>	<b>1896</b>	<b>78</b>	