

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 539
(МАДОУ детский сад комбинированного вида № 539)
ул. Ферганская, 206, г. Екатеринбург, 620085, тел. / факс 8(343) 297-09-90
E-mail: mdou-kombvid539@eduekb.ru, <http://539.tvoysadik.ru/>



Примерное 20 дневное меню
для детей 2-3 лет
МАДОУ детского сада комбинированного вида № 539

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 1, День 1							
	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	150,0	4,00459	5,24324	15,31811	136,4100	н331
	Батон с маслом	41,0	2,72514	6,0000	18,70324	127,1300	035/10
	Чай с сахаром	180,0	000	000	10,62568	44,35324	354/6
Итого за завтрак		371,0	6,72973	11,24324	44,647	307,89324	
Второй завтрак	Яблоко	100,0	0,35189	0,35189	10,38405	339,600	346
Обед	Зеленый горошек	30,0	0,85784	0,05189	1,74135	11,77297	017
	Суп овощной с мясом куры со сметаной	150,0	5,99270	4,35973	10,66595	113,30486	044с/2
	Котлета из мяса кури	60,0	11,34568	2,56351	3,11973	87,72324	н114
	Картофельное пюре со сливочным маслом	120,0	2,374,86	3,01135	17,54270	113,4800	64с
	Напиток из шиповника	150,0	0,28757	0,000	15,81216	65,3700	063
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,3600	36,2000	Н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13500	7,51500	34,6500	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		550,00	23,31865	10,36162	64,75703	462,501	
Полдник	Запеканка из творога	130,0	14,17973	20,17541	25,86649	376,396	Н039-1
	Сгущенное молоко	15,0	1,10595	1,30568	8,60162	49,124	004
	Чай	150,0	0	0	6,81135	28,47622	10/10/2
	Печенье	20,0	2,0800	1,0400	15,3600	91,600	307
Итого за полдник		315,0	17,36568	22,52109	56,639	545,599676	
Итого за день:		1336,00	47,7595	44,47784	176,427	1355,591	

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 1, День 2							
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150,0	3,95750	4,92469	16,45563	137,8100	n119c
	Батон с маслом	34,0	2,33000	4,2000	16,02188	100,420	261
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52313	2,53438	12,72750	65,31250	13/10/1
Итого за завтрак		364,0	8,81063	11,65907	45,20501	332,32750	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,0	0,200	20,2000	92,000	033/12
Обед	Яйцо отварное	30,0	2,395	2,025	0,135	31,40	1/6/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150,0	3,86000	9,40844	11,69031	160,0756	15/2/3
	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	60,0	8,73094	8,23906	3,64969	1353,93281	n104
	Рагу из овощей	120,0	2,58469	2,71813	12,03500	88,05125	n180
	Компот из кураги.	150,0	0,44000	0,00	15,38719	62,750	110
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,3600	40,72500	n003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13500	7,51500	38,98125	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		550,000	20,47063	22,73663	58,77219	549,05969	
15:30	Кефир.	100,0	2,79563	3,19500	4,09344	55,91250	271
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	130,0	6,05625	5,27250	28,27469	198,63188	43- 2/3/2
	Чай	150,0	0	0	6,81125	28,42500	10/10/2
	Пряник	25,0	1,200	0,7000	19,4250	87,500	209
Итого за полдник		305,0	7,25625	5,97250	54,51094	314,55628	
Итого за день:		1519,00	40,33314	43,79220	182,781	1343,85657	

Возрастная категория: 2-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 1, День 3							
	Каша молочная пшенично – кукурузная ассорти со сливочным маслом	150,0	3,77469	4,79594	18,44625	144,60938	19/4/2
	Батон с маслом и сыром.	50,0	4,33031	9,17156	18,38438	161,43875	357/6
	Какао с молоком	180,0	3,17844	3,12125	13,47344	102,7187	14/10/1
Итого за завтрак		380,0	11,28344	17,08875	50,30407	408,76688	
Второй завтрак	Банан	100,0	1,050	0,0700	15,260	62,3000	183-1
Обед	Помидор порционный	35,0	0,44688	0,08125	2,03125	9,34375	098/4
	Щи со сметаной	150,0	1,10250	2,86655	5,44781	54,01375	145
	Рис рассыпчатый со сливочным маслом	130,0	3,09906	3,26969	25,14438	147,18750	45/3/2
	Суфле рыбное	60,0	12,56719	5,42594	1,70750	116,42125	61p
	Компот из сухофруктов и шиповника	150,0	0,25281	0,00	12,0938	49,7500	7/10/2
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,3600	39,49091	n003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13545	7,51545	37,800	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		565,00	19,92844	12,01844	62,30032	447,56625	
15:30	Йогурт питьевой	100,0	4,9500	3,16813	8,41500	84,15000	270
Полдник	Картофель в молоке	150,0	2,58969	2,34375	16,76469	1105,000	2/3
	Чай с сахаром	180,0	0,0000	0,0000	5,67625	23,68750	10/10/1
	Булочка с корицей	60,0	4,26969	3,56969	29,87344	183,40625	118p/2
Итого за полдник		390,0,0	6,85938	5,91344	52,31438	312,09375	
Итого за день:		1535,00	44,07176	38,2587	188,593	1314,87688	

Возрастная категория: 2-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 1, День 4							
	Каша из гречи и геркулеса молочная со сливочным маслом	150,0	4,50939	5,76839	18,18636	144,74697	n027
	Батон с маслом и сыром	45,0	4,60939	8,23879	16,03848	146,55333	357/4
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52273	2,56000	9,98545	82,36364	13/10/1
Итого за завтрак		375,00	11,64151	16,56697	44,21029	373,66394	
Второй завтрак	Яблоко	120,0	0,42667	0,42667	12,58667	48,00	008
Обед	Огурец свежий порционный	30,0	0,19970	0,02485	0,94909	3,49576	014-9
	Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	150,0	0,87455	3,03788	5,47364	55,14727	068
	Азу с мясом говядины	180,0	11,83212	13,01303	13,43879	238,17030	152/6
	Компот из сухофруктов	150,0	0,29636	0,001606	8,15152	36,000	115/1
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,36000	39,49091	H003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,14000	0,13545	7,51545	37,800	144
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		550,00	15,66273	16,46697	43,88819	403,6633	
15:30	Снежок	100,0	2,64727	3,25818	11,09818	84,50909	269
Полдник	Макаронные изделия в молоке с маслом.	150,0	3,58485	3,77727	13,52303	108,87879	132
	Чай с сахаром и лимоном	150,0	0,02576	0,0273	4,26333	18,22727	11/10/2
	Булочка с мармеладом.	60,0	3,43970	3,15367	32,41727	202,62727	1/12 120-1
Итого за полдник		360,0	7,13031	6,93667	51,52363	312,333	
Итого за день:		1505,00	37,5849	43,65546	163,30696	1222,16969	

Возрастная категория: 2-3 лет

Неделя 1, День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N Рецептуры
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
Завтрак	Яблоко	100,0	0,35200	0,35200	10,38400	39,600	346
	Омлет натуральный	120,0	6,47367	8,33900	1,75267	120,3833	H038/6
	Батон с маслом	34,0	2,33000	4,2000	16,022000	100,420	261
	Чай с лимоном	180,0	0,02833	0,00300	3,17600	13,73333	11/10/1
	Итого за завтрак	434,0	9,18400	12,89400	31,33467	274,1366	
Второй завтрак	Сок яблочный	200,0	1,000	0,2000	20,200	92,000	033/12
Обед	Помидор свежий порционный	35,0	0,45433	0,08267	2,06500	9,49900	098/4
	Рассольник «Ленинградский» с со сметаной	150,0	1,45667	3,55900	10,53067	85,48533	165-1
	Гуляш из мяса говядины	60,0	3,71818	3,05455	3,67636	91,48273	11/8/2
	Греча вязкая	120,0	3,46567	4,45267	21,68233	137,2800	3/4/3
	Кисель из кураги	150,0	0,0000	0,00000	3,64000	15,8333	024
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,3600	39,49091	H003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13545	7,51545	37,800	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		555,000	18,31367	17,87534	57,24433	473,96633	
Полдник	Каша манная молочная с маслом	150,0	3,05500	3,44667	14,78700	108,69333	066
	Пирожок с рыбой.	60,0	7,46455	4,45727	18,19909	1658,76273	22/12 1/12/2
	Чай с сахаром	150,0	0,00	0,00	3,71545	17,22727	10/10/2
Итого за полдник		360,0	10,69066	7,92067	38,89067	290,50167	
Итого за день:		1549,00	39,18833	38,89001	147,66967	1517,00	

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 2, День 6							
	Яблоко	100,0	0,31906	0,31906	9,41063	35,88750	346
	Каша пшеничная на концентрированном молоке с маслом	150,0	2,93031	2,95750	12,90500	98,23438	Н331-1
	Батон с маслом	34,0	2,32875	3,99375	16,0200	98,55000	261
	Чай с сахаром.	180,0	0,000	0,000	5,67625	23,68750	10/10/1
Итого за завтрак		464,0	5,57812	7,27031	44,01188	256,35938	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,0	0,200	20,2	92,0	033/12
Обед	Зеленый горошек	30,0	0,50333	2,0422	4,01556	38,23667	017
	Суп картофельный с клёцками с мясом куры со сметаной	150,0	3,06556	5,1800	8,75222	8,75222	111-3
	Жаркое по- домашнему с мясом куры	180,0	14,48656	5,40313	21,99219	207,70125	070-2
	Компот из изюма	150,0	0,16889	0,0000	15,45000	71,2222	078
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,3600	40,2222	н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13556	7,51556	38,5000	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		550,0	20,62126	9,24782	56,68219	406,9500	
Полдник	Сгущенное молоко	15,0	1,10594	1,30561	8,60160	49,14717	004
	Запеканка творожная	130,0	14,11688	16,85125	10,36531	279,028	н039-1
	Печенье	15,0	1,5600	0,7800	11,5200	68,700	005
	Чай с сахаром	150,0	0,00	0,00	4,25719	17,765	10/10/2
Итого за полдник		310,0	16,75688	18,90625	34,54250	385,26112	
Итого за день:		1524,0	43,95626	35,62438	1755,43657	1168,80314	

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 2, День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150,0	2,02815	2,72630	11,78593	84,64815	N162-3
	Батон с маслом и сыром	45,0	4,55630	7,77037	16,03444	142,04074	357/4
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,59593	2,60741	9,73074	82,7222	13/10/1
Итого за завтрак		375,0	9,18038	13,10408	37,55111	309,4111	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,000	0,200	20,2	92,000	033/12
Обед	Огурец свежий порционный	35,0	0,20148	0,02519	0,95704	3,52593	014-9
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150,0	1,14778	1,52852	7,44704	51,62741	274
	Суфле из мяса говядины	60,0	12,925	11,85625	2,03370	180,5200	26/8/2
	Рагу из овощей	120,0	1,17519	2,27407	9,08222	65,25037	n180
	Компот из сухофруктов	150,0	0,36222	0,0963	9,96296	44,000	115/1
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,3600	40,72500	n003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13500	7,51500	38,98125	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		555,00	18,272	15,65297	45,35815	415,773	
15:30	Йогурт питьевой	100,0	5,37625	3,44125	9,13875	102,4250	270
Полдник	Омлет натуральный	150,0	8,17630	11,65296	3,54519	169,46296	N038/5
	Чай с сахаром	150,0	0,00	0,00	4,54090	14,03939	10/10/2
	Кренделёк Золотистый с куркумой	60,0	5,61407	3,85370	32,992	205,98593	10/12к
Итого за полдник		360,0	13,79037	15,5066	39,90148	389,48593	
Итого за день:		1590,000	47,22113	47,64964	151,47296	1291,29297	

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 2, День 8							
Завтрак	Каша ассорти пшенично- кукурузная молочная со сливочным маслом	150,0	3,95625	3,92375	15,15154	119,7500	19/4/2
	Батон с маслом и сыром	41,0	4,41000	9,3625	18,71875	185,81125	357/9
	Какао с молоком	180,0	2,76577	2,78731	14,84692	103,23077	14/10/1
Итого за завтрак		371,0	10,42307	13,34654	48,69346	362,53231	
Второй завтрак	Банан	105,00	1,09038	0,07269	15,84692	64,69615	183-8
Обед	Помидор порционный	35,0	0,42308	0,07692	1,92308	8,84615	098/4
	Суп гороховый с мясом со сметаной	150,0	5,99375	4,3600	10,66375	127,89375	н086-2
	Биточки рыбные	60,0,0	10,9500	4,65462	4,00038	111,910	355
	Картофельное пюре с маслом	120,0	2,33349	2,18809	17,49925	104,18835	64с
	Компот из яблок	150,0	0,05077	0,004769	8,4400	35,24615	197/2
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,240	8,3600	40,72500	н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13500	7,51500	38,98125	144
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		555,0	20,73385	10,51731	57,92808	423,67653	
Полдник	Каша рисовая молочная с маслом	150,0	3,11846	3,91423	15,63077	115,61538	Н162-1
	Чай с лимоном	150,0	0,03269	0,0346	3,66462	15,84615	11/10/2
	Манник.	68,0	6,15192	7,42846	44,50154	288,55769	103/4
Итого за полдник		368,0	9,30307	11,34615	63,79693	420,01922	
Итого за день:		1399,000	41,55037	35,28269	186,26539	1270,92421	

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 2, День 9							
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180,0	4,10876	5,91458	16,89583	146,77708	n043/1
	Батон с маслом и сыром	45,0	4,58600	8,16600	16,03800	145,65200	357/4
	Чай с молоком	150,0	2,18500	2,34667	9,24042	70,39583	118/1
Итого за завтрак		375,00	10,72333	16,46167	42,17625	362,528	
Второй завтрак	Яблоко	100,0	0,35208	0,35208	10,38417	39,600	346
Обед	Салат из помидоров и огурцов с маслом	35,0	0,45833	0,08333	2,08333	9,58333	333
	Свекольник вегетарианский со сметаной	150,0	1,36000	3,33600	10,33800	78,80400	258
	Шницель из мяса говядины	60,0	10,15792	9,04667	3,35125	149,9233	234
	Рис припущенный	130,0	3,24125	2,56125	26,33292	145,29167	45/3/2
	Компот из сухофруктов и шиповника	150,0	0,366	0,0200	13,49400	58,78800	7/10/1
	Хлеб ржаной	20,0	1,32000	0,24000	8,3600	36,2000	n003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13600	7,51600	34,65000	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		565,0	18,32125	15,16208	71,4800	570,31750	
15:30	Кефир	100,0	2,8000	3,2000	4,100	56,0000	271
Полдник	Картофель в молоке	150,0	2,09875	1,90375	18,31417	104,4500	2/3/2
	Чай с сахаром	180,0	0,0000	0,0000	5,67625	23,6875	10/10/1
	Плюшка с маком	60,0	5,56750	3,8100	34,07583	210,337	118p
Итого за полдник		390,0	7,77542	5,79083	58,87375	341,4500	
Итого за день:		1530,00	39,97208	40,96666	187,01417	1306,95041	

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 2, День 10							
Завтрак	Омлет натуральный	150,0	6,8104	9,19680	2,04920	131,90	H038/5
	Батон с маслом	46,0	4,27556	6,77778	18,69556	140,7700	357/4
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,24280	2,25280	11,31320	83,6000	261
Итого за завтрак		376,0	11,38320	15,64960	29,38440	315,9200	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,0000	0,2000	20,2000	92,000	033/12
Обед	Помидор порционный	35,0	0,4400	0,0800	2,000	9,2000	098/4
	Суп рыбный	150,0	1,6108	5,45120	9,64880	100,89200	161
	Гуляш из мяса говядины	60,0	7,73280	7,3008	3,41760	1121,70600	11/8/3
	Греча рассыпчатая	120,0	2,5033	2,74778	20,30556	119,9400	368-1
	Компот из кураги	150,0	0,3912	0,00000	12,81222	49,0400	110
	Хлеб ржаной	20,0	1,32000	0,24000	8,36000	36,2000	n003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,14000	0,13556	7,51556	34,6500	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		555,0	16,56400	16,49840	70,09760	516,408	
	Каша манная молочная с маслом	150,0	2,89520	2,73880	15,55300	107,1800	5/4/2
	Чай с лимоном	180,0	0,03400	0,00360	3,8112	16,4800	11/10/1
	Зефир	20,0	0,1600	0,000	15,7000	60,800	007-1
Итого за полдник		350,0	3,0892	2,74424	35,0592	182,4600	
Итого за день:		1481,00	32,7464	35,09120	154,94120	1106,788	

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 3, День 11							
Завтрак	Яблоко	100,0	0,352,0	0,3520	10,384	39,600	346
	Каша пшеничная на концентрированном молоке с маслом	150,0	4,43686	7,35914	17,84057	134,2100	н331/1
	Батон с маслом	34,0	2,330	4,200	16,022	100,420	261
	Чай с сахаром	150,0	0,0000	0,000	8,85486	36,92543	354
Итого за завтрак		434,0	7,11886	11,91114	53,101	327,275	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,0000	0,2000	20,2	92,0000	033/12
Обед	Яйцо отварное.	30,0	2,46343	2,08286	0,13886	32,29714	1/6/1
	Суп из овощей с мясом кури со сметаной	150,0	5,61200	5,97743	7,23771	84,11171	106-3
	Гуляш из мяса кури	70,0	2,46343	4,08286	0,13886	32,29714	н190-2
	Макаронные изделия отварные	150,0	3,92286	7,32543	27,28314	154,67543	н151-1
	Кисель из шиповника	150,0	0,00000	0,00000	4,09514	17,80571	193
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,3600	36,200	н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13500	7,51500	34,6500	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		610,00	26,74258	19,84358	56,35142	443,83	
15-30	Снежок.	100,0	2,59571	3,19486	10,882	82,857	269
Полдник	Картофель в молоке	150,0	2,11800	2,51300	13,10100	89,49300	2/3/2
	Чай с сахаром	150,0	00,0000	0,0000	4,54089	18,9500	10/10/2
	Пряник	25,0	1,2000	0,7000	19,42500	87,5000	209
	Гренки	10,0	0,85728	0,09505	5,47094	27,85723	34/2/3
Итого за полдник		335,0	4,17571	3,30885	42,538	223,671	
Итого за день:		1679,00	41,63286	35,2635	183,07	1209,007	

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 3, День 12							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	150,0	3,71400	4,83700	15,58300	130,2600	H119с
	Батон с маслом	34,0	2,33000	4,2000	16,0220	100,4200	261
	Какао с молоком	180,0	2,59966	2,47310	1026103	79,93103	14/10/1
Итого за завтрак		364,0,0	7,66100	10,23300	42,2300	309,2300	
Второй завтрак	Сок.	200,0	1,0000	0,20000	20,2000	92,000	033/12
Обед	Горошек зеленый	30,0	1,04517	0,06310	2,12138	14,34483	1/1/3
	Борщ вегетарианский со сметаной с фасолью	150,0	0,85103	2,84138	5,40414	52,74828	068
	Котлета с овощами из говядины	60,0	9,66100	8,32500	3,06700	137,18700	206
	Греча вязкая	120,0	3,18931	4,20552	19,94198	127,34276	3/4/3
	Напиток из шиповника	150,0	0,25124	0,0000	17,03926	70,38871	063
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,36000	36,2000	n003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13500	7,51500	34,6500	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		550,00	17,3093	16,8100	55,73104	445,70518	
Полдник	Сгущенное молоко	15,0	1,10594	1,30559	8,60158	49,15644	004
	Запеканка творожная	130,0	14,02300	18,42900	10,29400	294,51500	n039-1
	Чай с сахаром	150,0	00,0000	0,0000	4,54089	4,54100	10/10/2
	Печенье	25,0	2,6000	1,300	19,200	114,5000	298
Итого за полдник		320,0	13,86483	15,44069	40,46241	394,36207	
Итого за день:		1434,00	40,79104	42,78137	158,56241	1240,49552	

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 3, День 13							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом	150,0	3,08333	4,39333	13,42500	139,31667	16/4/2
	Батон с маслом и сыром	45,0	4,41333	7,90833	15,41500	162,22667	357/4
	Кофе с молоком	180,0	2,47167	2,40500	10,70667	125,0000	13/10/1
Итого за завтрак		375,00	10,47833	14,81999	41,21334	458,54334	
Второй завтрак	Банан	100,0	1,050	0,07000	15,260	62,74059	183-8
Обед	Помидор свежий порционный	35,0	0,44815	0,08148	2,03704	9,37037	098/4
	Щи с мясом со сметаной	150,0	3,17963	7,07963	5,63481	75,72148	137
	Тефтели рыбные с рисом из горбуши	60,0	85,49259	1,79000	5,13296	72,4277	355
	Картофельное пюре	120,0	2,29500	2,80500	17,41167	129,57333	64с
	Компот из кураги и изюма	150,0	0,11000	0,0000	8,15000	33,53333	4/11
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,24000	8,3600	42,23333	н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,07667	0,12833	7,09833	38,5000	144
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		555,0	14,30778	8,49889	57,37630	378,58148	
15:30	Йогурт питьевой	100,0	4,97778	3,18593	8,46222	84,6222	270
Полдник	Макаронные изделия в молоке с маслом	120,0	2,31704	5,92852	7,38259	69,32963	Н132/5
	Чай с сахаром	150,0	0,0000	0,0000	5,54167	21,0556	11/10/2
	Пирожок с яблоками	60,0	2,67167	2,97833	23,03667	168,0500	085
Итого за полдник		330,0	5,75148	4667166	33,42001	237,97667	
Итого за день:		1460,000	38,1667	39,7226	168,125	1166,103	

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 3, День 14							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом	150,0	3,14061	6,37212	12,53606	98,81061	n043
	Батон с маслом и сыром	45,0	4,400	10,2700	16,0600	193,19200	357/4
	Чай с сахаром и молоком	180,0	0,39879	0,42667	0,92333	10,08788	12/10/1
Итого за завтрак		375,0	8,14879	17,06879	29,49787	255,45182	
Второй завтрак	Яблоко	100,0	0,35212	0,35212	10,38394	39,600	346
Обед	Огурец свежий порционный	30,0	0,18545	0,02333	0,88091	3,24545	014-9
	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	150,0	1,51400	43,82400	10,71600	100,61200	165
	Запеканка картофельная с отварным мясом говядины	180,0	11,33200	10,6500	18,7040	300,81400	041
	Компот из сухофруктов	150,0	0,29200	0,01606	9,57600	55,100	115/1
	Хлеб ржаной	20,0	1,05600	0,19200	6,68800	36,200	n003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,29200	0,15400	8,51800	46,200	144
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		550,0	17,28363	14,06665	54,78424	432,9666	
15:30	Кефир	100,0	2,76939	3,16515	4,05515	55,38909	271
Полдник	Рис в молоке с маслом	130,0	3,14788	3,90273	11,36515	98,04545	253-2
	Чай с лимоном	150,0	0,02576	0,00273	5,63939	23,96973	11/10/2
	Сдоба обыкновенная	60,0	5,98827	3,93909	29,18653	196,1697	8/12
Итого за полдник		340,0	8,44879	7,84455	47,83393	318,18485	
Итого за день:		1465,00	37,00272	39,46605	146,555	1101,59242	

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 3, День 15							
Завтрак	Мандарин	95,0	0,59198	0,14802	5,5500	28308	312-4
	Каша рисовая молочная с маслом	150,0	5,55827	9,17762	33,80178	225,56084	7/4/1
	Батон с маслом и сыром.	46,0	3,1050	5,3250	21,3600	132,01981	034
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,41901	2,47807	13,31510	94,95475	13/10/1
Итого за завтрак		441,0,0	11,67426	17,12871	74,02688	480,77421	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,0	0,200	20,2	92,0	033/12
Обед	Помидор свежий порционный	35,0	0,17143	0,02143	0,81143	3,48000	098/4
	Суп из свежей рыбы	150,0	7,54149	5,34644	13,96842	126,42010	n161-1
	Печень говяжья по- строгановски	60,0	11,73866	7,21109	0,66238	106,48891	249
	Макаронные изделия отварные	130,0	5,00926	4,12366	34,79748	210,30599	n151-1
	Компот из сухофруктов и шиповника	150,0	0,36376	0,00000	17,41604	117,64035	7/10/1
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,240	8,3600	41,37143	n033-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,140	0,13571	7,51571	39,60	144
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		565,0	25,68567	17,07762	76,82800	531,35799	
Полдник	Омлет с картофелем	150,0	6,41714	7,81429	9,82143	145,98857	4/6/5
	Чай с сахаром и лимоном	150,0	0,02833	0,0030	6,20333	26,36667	11/10/2
	Зефир	30,0	0,1600	0,0000	15,7000	0,8000	007-2
Итого за полдник		330,0	6,9983	7,81729	34,33500	232,12667	
Итого за день:		1536,0	40,75266	42,22362	172,17433	1139,73733	

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 4, День 16							
Завтрак	Каша пшеничная молочная на концентрированном молоке с маслом	180,0	3,37545	5,01879	12,81458	112,8303	n331
	Батон с маслом	40,0	2,72143	5,17571	18,69571	136,74286	035/9
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150,0	0,77939	0,86121	7,24424	42,59091	030/1
Итого за завтрак		370,0	6,86715	10,03570	47,22857	350,80571	
Второй завтрак	Яблоко	100,0	0,32000	0,3200	9,4400	36,000	346
Обед	Зеленый горошек	30,0	0,90424	0,05455	1,83545	12,41212	017
	Суп –лапша с мясом куры со сметаной	150,0	4,52333	5,65394	8,50429	112,23848	47-с/6
	Плов из мяса кур	180,0	14,81273	8,03848	30,04212	264,,01576	162с/12
	Куркума	1,00	0,01020	0,01285	0,08440	0,46020	к-1/133
	Компот из сухофруктов и шиповника	150,0	0,24515	0,000000	10,35212	42,42857	7/10/2
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,36000	41,37143	n003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13571	7,51571	39,6000	144
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		551,00	22,65697	14,12333	66,76030	502,366	
Полдник	Сгущенное молоко	15,0	1,10590	1,30560	8,60160	46,15200	004
	Сырники из творога	130,0	13,83424	16,46333	10,05939	272,47576	077
	Чай с сахаром	150,0	00,0000	0,0000	5,540143	22,96970	10/10/2
	Печенье	20,0	2,080	1,0400	15,3600	91,600	308/1
Итого за полдник		315,0	16,96151	18,73969	39,06908	433,59091	
Итого за день:		1336,00	47,1009	44,10847	153,9415	14245,51182	

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 4, День 17							
Завтрак	Каша пшенная молочная на с маслом	150,0	4,68417	4,44500	20,09250	151,86333	n119с
	Батон с маслом и сыром	46,0	4,16486	6,11400	18,30857	132,94400	034
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,14250	2,24750	9,88167	83,91667	13/10/1
Итого за завтрак		376,0	10,5640	13,06600	48,40143	363,22971	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,000	0,200	20,2	92,000	033/12
Обед	Огурец свежий порционный	35,0	0,19429	0,02429	0,92286	3,4000	014-7
	Щи со сметаной	150,0	1,05886	2,62743	5,45057	51,33657	145
	Котлета мясо- картофельная по- хлыновски	60,0	9,27914	7,48800	2,95743	126,00514	177
	Макаронные изделия отварные	120,00	5,00925	4,12370	34,79750	210,31635	n151-1
	Компот из изюма	150,0	0,12667	0,01886	11,58750	53,41667	n078/1
	Хлеб ржаной	20,0	1,26500	0,2300	8,01167	37,70833	n003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,17167	0,13917	7,72417	38,5000	144
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		555,0	18,38257	13,10572	69,88714	488,7599	
15:30	Йогурт питьевой	100,0	4,93714	3,15971	8,39314	83,93143	270
Полдник	Картофель в молоке	130,0	2,75086	3,44971	17,02629	118,16571	2/3/2
	Чай с сахаром	150,0	0,0000	0,0000	5,18971	21,65714	10/10/2
	Сдоба обыкновенная	60,0	5,25829	3,74657	32,18800	199,8343	8/12
Итого за полдник		340,0	8,00915	7,19628	54,404	339,654	
Итого за день:		1571,00	42,89286	36,72771	201,28571	1367,52141	

Возрастная категория: 2-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N. Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 4, День 18							
Завтрак	Каша ячневая молочная на с маслом	150,0	2,86029	3,84686	14,38086	110,51429	H043
	Батон с маслом	34,0	2,33000	4,2000	16,0220	100,4200	261
	Какао с молоком	180,0	2,15400	2,04914	11,09657	77,05714	14/10/1
Итого за завтрак		364,0	7,34429	10,096	41,49943	287,99143	
Второй завтрак	Банан	100,0	0,94500	0,06300	13,73400	56,47050	183-1
Обед	Помидор свежий порционный	30,0	0,4400	0,0800	2,0000	9,2000	098/3
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150,0	5,16222	12,56225	15,49889	215,78889	15/2
	Рыба, тушенная с овощами	60,0	3,00889	3,50333	1,92889	70,3111	4//7/3
	Картофельное пюре	120,0	2,3211	2,95333	17,4544	124,97444	64с
	Компот из изюма и кураги	150,0	0,22778	0,00000	11,02000	54,0556	6/10/2
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,3600	40,2222	H003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	0,71778	0,08556	4,73222	25,6667	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		550,0	21,60427	20,47942	68,78799	572,4585	
15:30	Снежок	100,0	2,48444	3,05889	10,41778	81,90222	269
Полдник	Рис в молоке с маслом	130,0	3,20711	3,15971	11,76286	99,45257	253-2
	Чай с сахаром и лимоном	150,0	0,03629	0,00371	4,63000	23,07143	11/10/2
	Булочка с сыром	60,0	7,55555	9,36270	423,8200	237,422	124p/1
Итого за полдник		340,00	10,992	13,68056	40,96286	359,946	
Итого за день:		1454,00	43,45313	47,47883	175,74714	1532,00	

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 4, День 19							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150,0	1,82471	3,3000	12,39500	92,11765	H162-3
	Батон с маслом	34,0	2,32912	4,05441	16,02059	99,100	261
	Чай с лимоном	180,0	0,03735	0,00382	5,53853	23,75000	11/101
Итого за завтрак		364,0	4,19118	7,35823	33,95412	214,96765	
Второй завтрак	яблоко	100,0	0,31059	0,31059	9,16235	34,94118	346
Обед	Яйцо отварное	30,0	2,39500	2,02500	0,13500	31,4000	1/6/1
	Суп крестьянский со сметаной	150,0	1,28912	3,10382	8,02882	70,80794	264
	Голубцы ленивые в молочном соусе	180,0	12,21125	11,0400	21,11750	270,88125	243
	Компот из яблок и кураги	150,0	0,15500	0,01029	10,09294	41,6406	1/10/2
	Хлеб ржаной	20,0	1,07250	0,1950	6,79250	33,93750	n003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	0,80750	0,09625	5,32375	28,87500	144
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		550,0	18,68824	17,35117	56,54646	481,458	
15:30	Кефир	100,0	2,86500	3,73125	4,05176	55,34118	271
Полдник	Макаронные изделия в молоке с маслом	130,0	2,95735	3,50353	9,87676	91,00706	H132/2
	Чай с сахаром	150,0	0,00000	0,000000	5,97375	28257660	10/10/2
	Пирожок с изюмом	60,0	3,42735	2,14500	20,38912	123,16059	11/12
Итого за полдник		340,00	6,38470	5,64853	35,60823	236,461	
Итого за день:		1454,00	32,34177	33,83087	139,32	1023,17	

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 4, День 20							
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150,0	4,01147	4,88382	16,76824	139,06912	H119с
	Батон с маслом.	34,0	2,32912	4,05441	16,02059	99,1000	261
	Чай с молоком	180,0	1,54824	1,65647	5,18706	45,85294	12/10/1
Итого за завтрак		364,0	7,88883	10,59470	37,97589	284,022	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,0000	0,2000	20,2	92,000	033/12
Обед	Помидор свежий порционный	35,0	0,45294	0,08235	2,05882	9,47059	098/4
	Свекольник со сметаной	150,0	1,33853	2,74294	9,08559	69,39382	258
	Жаркое по- домашнему	180,0	17,06282	16,04414	14,97853	225,10735	H070/1
	Компот из изюма.	150,0	0,00000	0,00000	3,85412	16,76471	078
	Хлеб ржаной	20,0	1,07250	0,1950	6,79250	33,9375	H003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	0,80750	0,80750	0,09625	28,8750	144
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		555,0	21,32029	19,24470	46,35206	391,58647	
Полдник	Омлет натуральный	150,0	6,47912	7,37706	2,79382	115,21765	H038
	Чай с сахаром	150,0	0,00000	0,000000	5,34235	22,29412	10/10/2
	Зефир	25,0	0,2000	0,00000	19,62500	6,000	155-1
	Гренки	10,0	0,85730	0,09505	1,47090	27,85860	34/2/3
Итого за полдник		335,00	6,6912	7,37706	27,76117	213,51177	
Итого за день:		1454,0	36,88824	37,41346	132,28912	981,1203	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447196

Владелец Люлькина Наталья Геннадиевна

Действителен с 25.11.2024 по 25.11.2025