

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБДОУ "Д/с "Берёзка"

от 30.12.2021г. № 28 – ПД

## **Циклическое меню**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

городского округа Перевозский Нижегородской области

"Детский сад "Берёзка"

**Возрастная группа: (от 1 до 3 лет)**

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая молочная	150	5,07	6,54	20,31	160,48	0,78
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	0
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,34	31,5	0
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	180	0,97	4,34	25,85	91,8	0,63
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>10,89</b>	<b>17,12</b>	<b>62,00</b>	<b>355,68</b>	<b>1,41</b>
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	2,3
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,4	6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>0,81</b>	<b>0,24</b>	<b>29,00</b>	<b>74,95</b>	<b>8,3</b>
ОБЕД	Салат из свежкл	40	0,57	2,36	4,14	37,56	3,8
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	2,97	3,96	9,54	146,52	24,525
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	170	21,28	20,60	21,52	363,9	27,982
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,56	0,12	16,64	67,3	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>28,61</b>	<b>27,86</b>	<b>70,24</b>	<b>710,26</b>	<b>56,307</b>
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	80	5,74	6,62	38,61	315,76	0
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	1,57	3,93	7,56	85,05	0,945
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>7,31</b>	<b>10,55</b>	<b>46,17</b>	<b>400,81</b>	<b>0,945</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,62</b>	<b>55,77</b>	<b>207,41</b>	<b>1541,7</b>	<b>66,962</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>47,62</b>	<b>55,77</b>	<b>207,41</b>	<b>1541,7</b>	<b>66,962</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>47,62</b>	<b>55,77</b>	<b>207,41</b>	<b>1541,7</b>	<b>66,962</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			12,36	32,56	53,81	1541,7	17,37

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшeнная молочная	150	5,60	6,63	19,66	161,33	21
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	9	2,09	2,66	0,00	32,4	70
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	1,06	4,21	25,76	104,4	54
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>374</b>	<b>11,06</b>	<b>17,44</b>	<b>60,92</b>	<b>370,03</b>
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	62
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95</b>
ОБЕД	Салат из картофеля с соевыми огурцами	40	0,54	2,08	3,43	35,06	6
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150	3,90	3,39	14,46	104,33	17
ОБЕД	Капуста тушеная	120	2,38	5,00	11,39	101,29	30
ОБЕД	Рыба, запеченная в омлете	60	8,35	4,31	1,99	89,87	40
ОБЕД	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,00	0,00	10,21	39,65	59
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>567</b>	<b>18,40</b>	<b>15,60</b>	<b>59,88</b>	<b>465,18</b>
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная (плюшка)	80	6,18	5,38	56,38	313,41	50
ПОЛДНИК	Раженка	150	4,35	3,75	6,30	81	72
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>230</b>	<b>10,53</b>	<b>9,13</b>	<b>62,68</b>	<b>394,41</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1271</b>	<b>41,49</b>	<b>42,67</b>	<b>204,48</b>	<b>1324,62</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1271</b>	<b>41,49</b>	<b>42,67</b>	<b>204,48</b>	<b>1324,62</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>				<b>12,53</b>	<b>28,99</b>	<b>61,75</b>	<b>1324,62</b>

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	22,28	16,03	30,22	370,5	26
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	1,71	3,40	30,28	111,6	55
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>26,30</b>	<b>23,37</b>	<b>76,00</b>	<b>554</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Печенье	15	0,98	1,70	11,95	62,1	64
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1,55</b>	<b>1,70</b>	<b>35,07</b>	<b>110,65</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	9
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками со сметаной	150	6,20	3,33	12,69	151,11	18
ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	120	7,06	3,64	31,87	192	35
ОБЕД	Печень по-строгановски	70	8,72	6,30	6,10	150,53	37
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,56	0,12	16,64	67,3	57
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>57,7</b>	<b>14,29</b>	<b>87,22</b>	<b>665,52</b>	
ПОЛДНИК	Котлеты из овощей	80	1,61	5,19	9,19	182,1	46
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	1,57	3,93	7,56	85,05	56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>2,30</b>	<b>9,12</b>	<b>16,75</b>	<b>267,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1302</b>	<b>57,24</b>	<b>215,04</b>	<b>1597,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>1302</b>	<b>57,24</b>	<b>215,04</b>	<b>1597,32</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1302</b>	<b>57,24</b>	<b>215,04</b>	<b>1597,32</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности							
			14,33	27,32	53,85	1597,32	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	85	5,54	10,15	2,00	156,99	25
ЗАВТРАК	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	1,66	20,28	133,2	4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	1,06	4,21	25,76	104,4	54
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>340</b>	<b>10,10</b>	<b>19,96</b>	<b>63,54</b>	<b>466,49</b>
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие (груша)	55	0,22	0,17	5,67	25,3	63
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>170</b>	<b>0,79</b>	<b>0,17</b>	<b>28,79</b>	<b>73,85</b>
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0,62	1,63	3,61	32,16	3
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	3,71	3,98	13,68	104,65	13
ОБЕД	Плов из птицы	170	19,11	20,26	60,67	357,19	43
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	58
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>557</b>	<b>26,79</b>	<b>26,81</b>	<b>114,27</b>	<b>662,18</b>
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	80	5,79	6,18	16,10	226,06	27
ПОЛДНИК	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,00	0,00	10,21	39,65	59
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>230</b>	<b>5,79</b>	<b>6,18</b>	<b>26,31</b>	<b>265,71</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1297</b>	<b>43,47</b>	<b>53,12</b>	<b>232,91</b>	<b>1468,23</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>1297</b>	<b>43,47</b>	<b>53,12</b>	<b>232,91</b>	<b>1468,23</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1297</b>	<b>43,47</b>	<b>53,12</b>	<b>232,91</b>	<b>1468,23</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				<b>11,84</b>	<b>32,56</b>	<b>63,45</b>	<b>1468,23</b>

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	150	5,32	6,52	18,69	155,49	22
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	9	2,09	2,66	0,00	32,4	70
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	180	2,77	2,25	11,54	77,49	53
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>374</b>	<b>12,49</b>	<b>15,37</b>	<b>45,73</b>	<b>337,28</b>
ЗАВТРАК 2	Глоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	75
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы) / Овощи натуральные солёные (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,6	8
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	150	1,77	3,95	9,43	156,25	11
ОБЕД	Пюре картофельное	120	1,45	3,47	29,70	113,02	41
ОБЕД	Рыба солёная (порциями)	60	10,50	10,50	0,00	86,4	42
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,56	0,12	16,64	67,3	57
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>567</b>	<b>17,83</b>	<b>18,90</b>	<b>75,17</b>	<b>523,55</b>
ПОЛДНИК	Праники	33	0,96	0,92	25,64	110,81	65
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	170	1,95	5,71	8,38	107,1	73
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>203</b>	<b>2,91</b>	<b>6,63</b>	<b>34,02</b>	<b>217,91</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1244</b>	<b>33,63</b>	<b>41,30</b>	<b>164,72</b>	<b>1122,74</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>1244</b>	<b>33,63</b>	<b>41,30</b>	<b>164,72</b>	<b>1122,74</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1244</b>	<b>33,63</b>	<b>41,30</b>	<b>164,72</b>	<b>1122,74</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за							
Выбранные дни в % от калорийности							
			11,98	33,11	58,69	1122,74	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,30	3,91	14,13	110,17	24
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,34	31,5	48
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	1,06	4,21	25,76	104,4	54
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>10,21</b>	<b>14,36</b>	<b>55,73</b>	<b>317,97</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Вафли	15	0,33	0,42	12,16	51,32	66
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>0,90</b>	<b>0,42</b>	<b>35,28</b>	<b>99,87</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,57	2,36	4,14	37,56	2
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	5,15	5,45	9,81	145,35	19
ОБЕД	Голубцы ленивые	160	15,92	14,96	20,48	288,08	31
ОБЕД	Соус сметанный	20	0,30	1,00	1,20	14,82	45
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	58
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>25,29</b>	<b>24,71</b>	<b>71,94</b>	<b>653,99</b>	
ПОЛДНИК	Блинчики	80	1,82	2,66	28,90	216,66	52
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,14	0,00	7,02	27,81	74
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1,96</b>	<b>2,66</b>	<b>35,92</b>	<b>244,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>38,36</b>	<b>42,15</b>	<b>198,87</b>	<b>1316,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>38,36</b>	<b>42,15</b>	<b>198,87</b>	<b>1316,3</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>38,36</b>	<b>42,15</b>	<b>198,87</b>	<b>1316,3</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			<b>11,66</b>	<b>28,82</b>	<b>60,43</b>	<b>1316,3</b>	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшeнная молочная	150	5,60	6,63	19,66	161,33	21
ЗАВТРАК	Булгерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	9	2,09	2,66	0,00	32,4	70
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	180	0,97	4,34	25,85	91,8	53
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>10,97</b>	<b>17,57</b>	<b>61,01</b>	<b>357,43</b>	
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	62
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95</b>	
ОБЕД	Салат из икры кабачковой консервированной	40	0,68	2,00	6,32	17,98	5
ОБЕД	Борщ с мясом со сметаной	150	11,62	7,24	10,08	152,81	14
ОБЕД	Рагу из овощей	120	2,74	7,04	15,70	138,13	32
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	7,53	6,93	9,42	137,25	38
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,56	0,12	16,64	67,3	57
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>26,36</b>	<b>24,15</b>	<b>76,56</b>	<b>608,45</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушки	80	8,01	6,46	36,72	248,64	49
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	1,57	3,93	7,56	85,05	56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>9,58</b>	<b>10,39</b>	<b>44,28</b>	<b>333,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,41</b>	<b>52,61</b>	<b>202,85</b>	<b>1394,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>1271</b>	<b>48,41</b>	<b>202,85</b>	<b>1394,57</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1271</b>	<b>48,41</b>	<b>52,61</b>	<b>1394,57</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за Выбранные дни в % от калорийности				<b>13,89</b>	<b>33,95</b>	<b>58,18</b>	<b>1394,57</b>

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	85	5,54	10,15	2,00	156,99	25
ЗАВТРАК	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	1,66	20,28	133,2	4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	1,71	3,40	30,28	111,6	55
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>340</b>	<b>10,75</b>	<b>19,15</b>	<b>68,06</b>	<b>473,69</b>
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,4	61
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>175</b>	<b>0,81</b>	<b>0,24</b>	<b>29,00</b>	<b>74,95</b>
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы) / Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,6	8
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбой со сметаной	150	15,08	11,82	20,84	397,02	12
ОБЕД	Запеканка картофельная с печеню или мясом	160	7,42	4,27	30,62	223,17	33
ОБЕД	Соус сметанный	20	0,30	1,00	1,20	14,82	45
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	58
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>567</b>	<b>26,47</b>	<b>18,07</b>	<b>89,97</b>	<b>808,79</b>
ПОЛДНИК	Морковь, тушенная с яблоками	80	1,00	2,10	16,37	137,29	47
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,14	0,00	7,02	27,81	74
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>230</b>	<b>1,14</b>	<b>2,10</b>	<b>23,39</b>	<b>165,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1312</b>	<b>39,17</b>	<b>39,56</b>	<b>210,42</b>	<b>1522,53</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>1312</b>	<b>39,17</b>	<b>39,56</b>	<b>210,42</b>	<b>1522,53</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1312</b>	<b>39,17</b>	<b>39,56</b>	<b>210,42</b>	<b>1522,53</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				<b>10,29</b>	<b>23,38</b>	<b>55,28</b>	<b>1522,53</b>

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая геркулесовая молочная	150	5,80	7,39	18,30	163,62	23
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,34	31,5	48
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	1,06	4,21	25,76	104,4	54
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>385</b>	<b>11,71</b>	<b>17,84</b>	<b>59,90</b>	<b>371,42</b>
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие (груша)	55	0,22	0,17	5,67	25,3	63
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>170</b>	<b>0,79</b>	<b>0,17</b>	<b>28,79</b>	<b>73,85</b>
ОБЕД	Винегрет овощной	40	0,54	2,46	3,08	36,98	7
ОБЕД	Сул картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	150	7,29	7,20	12,49	144,3	16
ОБЕД	Капустга белокочанная или цветная, запеченная в соусе	120	3,55	12,95	8,69	285,6	34
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	6,56	3,19	5,87	88,44	39
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,56	0,12	16,64	67,3	57
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>567</b>	<b>21,73</b>	<b>26,74</b>	<b>65,17</b>	<b>717,6</b>
ПОЛДНИК	Сырники из творога	90	12,57	10,91	13,63	299,88	28
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	1,57	3,93	7,56	85,05	56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>240</b>	<b>14,14</b>	<b>14,84</b>	<b>21,19</b>	<b>384,93</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1362</b>	<b>48,37</b>	<b>59,59</b>	<b>175,05</b>	<b>1547,8</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1362</b>	<b>48,37</b>	<b>59,59</b>	<b>175,05</b>	<b>1547,8</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за</b>			<b>1362</b>	<b>48,37</b>	<b>59,59</b>	<b>175,05</b>	
<b>Выбранные дни в % от калорийности</b>				<b>12,50</b>	<b>34,65</b>	<b>45,24</b>	<b>1547,8</b>

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	150	5,32	6,52	18,69	155,49	22
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	1,71	3,40	30,28	111,6	55
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>9,34</b>	<b>13,86</b>	<b>64,47</b>	<b>338,99</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,4	61
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1,75</b>	<b>0,24</b>	<b>29,00</b>	<b>74,95</b>	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0,62	1,63	3,61	32,16	3
ОБЕД	Рассолыник ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	2,99	4,05	11,31	92,99	15
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	110	0,76	2,49	19,48	116,43	36
ОБЕД	Птица тушеная	60	12,98	13,72	1,49	181,23	44
ОБЕД	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,00	0,00	10,21	39,65	59
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>55,7</b>	<b>20,58</b>	<b>64,50</b>	<b>557,44</b>	
ПОЛДНИК	Печенье	33	2,14	3,73	26,30	136,62	69
ПОЛДНИК	Кефир	170	4,93	4,25	6,80	85	71
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>203</b>	<b>7,07</b>	<b>33,10</b>	<b>221,62</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1300</b>	<b>37,80</b>	<b>191,07</b>	<b>1193</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1300</b>	<b>37,80</b>	<b>191,07</b>	<b>1193</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>				<b>12,67</b>	<b>33,79</b>	<b>64,06</b>	<b>1193</b>