

Приложение 1
к приказу МБДОУ
«Детский сад № 16»
от 23.09.2024 № 237 - п

**Основное меню
приготавливаемых блюд
в МБДОУ «Детский сад № 16»**

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
Сезон: Осень – Зима

Разработчик меню:
Медицинская сестра
МБДОУ «Детский сад № 16»
Федорова Л.В.

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: Осень - Зима
Возрастная категория: 1 - 3 лет

| № рецептур | Наименование блюд | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества | | | | |
|------------------|---|------------------|------------------|----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| 1.04 | Пюре фруктовое | .040 | 1 | 1 | 19 | 114 | 400 |
| 618 | Каша гречневая молочная | .150 | 6 | 8 | 23 | 189 | 2 |
| 912 | Омлет натуральный | .063 | 6 | 8 | 1 | 105 | |
| 822 | Кофейный напиток на цельном молоке | .150 | 5 | 5 | 17 | 132 | 2 |
| 11 | Печенье | .020 | 2 | 2 | 15 | 83 | |
| | итого | 0.423 | 20 | 24 | 75 | 623 | 404 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 1.05 | Сок фруктовый | .050 | | | 6 | 28 | 1 |
| | итого | 0.050 | | | 6 | 28 | 1 |
| Обед | | | | | | | |
| 510.01 | Салат из кукурузы консервированный | .040 | 1 | 2 | 3 | 40 | 4 |
| 34 | Суп рисовый с мелко нашинкованными овощами на курином бульоне | .150 | 1 | 3 | 8 | 61 | 5 |
| 419 | Рагу из птицы | .150 | 12 | 9 | 19 | 207 | |
| 88 | Компот из апельсинов с курагой | .150 | 1 | | 17 | 72 | 15 |
| 11.08 | Хлеб ржаной | .040 | 2 | | 10 | 55 | |
| 11.02 | Хлеб пшеничный | .025 | | | 7 | 34 | |
| | итого | 0.555 | 17 | 14 | 64 | 469 | 24 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1.05 | Сок фруктовый | .066 | | | 6 | 28 | 1 |
| 55.01 | Овощи, тушеные в молочном соусе | .165 | 5 | 6 | 17 | 146 | |
| 821 | Чай с молоком | .150 | 2 | 2 | 14 | 80 | 1 |
| 11.27 | Хлеб пшеничный | .025 | | | 7 | 34 | |
| | итого | 0.406 | 7 | 8 | 44 | 288 | 2 |
| | ВСЕГО | 1.434 | 44 | 46 | 189 | 1408 | 431 |

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: Осень - Зима
Возрастная категория: 1 - 3 лет

| № рецептур | Наименование блюд | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества | | | | |
|------------------|---|------------------|------------------|-----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| 1.04 | Пюре фруктовое | .040 | 1 | 1 | 19 | 114 | 400 |
| 67 | Каша манная молочная | .150 | 5 | 7 | 22 | 177 | 2 |
| 828 | Кофейный напиток на половинном молоке | .150 | 2 | 2 | 14 | 86 | 1 |
| 11.37 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | .020/7 | 1 | | 9 | 46 | 60 |
| итого | | 0.360 | 9 | 10 | 64 | 423 | 463 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 1.18 | Сок фруктовый | .050 | | | 6 | 28 | 1 |
| итого | | 0.050 | | | 6 | 28 | 1 |
| Обед | | | | | | | |
| 521.01 | Пюре из свеклы | .045 | 1 | 2 | 5 | 39 | 4 |
| 39.01 | Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной | .150 | 1 | 4 | 5 | 60 | 18 |
| 451 | Рыба по-польски | .060 | 10 | 4 | 1 | 84 | |
| 711 | Соус рыбный с томатом | .030 | | 1 | 2 | 24 | 1 |
| 540 | Розовое пюре | .130 | 3 | 4 | 15 | 111 | 16 |
| 834 | Компот из кураги | .150 | 1 | | 18 | 75 | 1 |
| 11.08 | Хлеб ржаной | .040 | 2 | | 10 | 55 | |
| 11.27 | Хлеб пшеничный | .020 | | | 7 | 34 | |
| итого | | 0.625 | 18 | 15 | 63 | 482 | 40 |
| Полдник2 | | | | | | | |
| 1.18 | Сок фруктовый | .080 | | | 8 | 30 | 1 |
| 925 | Пудинг из творога запеченный | .150 | 25 | 13 | 26 | 329 | 1 |
| 0 | Сметана | .020 | 1 | 3 | 1 | 32 | |
| 823.01 | Молоко без сахара | .150 | 4 | 5 | 7 | 90 | 2 |
| 11.27 | Хлеб пшеничный | .030 | 2 | | 13 | 65 | |
| итого | | 0.430 | 32 | 21 | 55 | 546 | 4 |
| ВСЕГО | | 1.465 | 59 | 46 | 228 | 1479 | 508 |

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда
Неделя: первая
Сезон: Осень - Зима
Возрастная категория: 1 - 3 лет

| № рецептур | Наименование блюд | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества | | | | |
|------------------|-----------------------------------|------------------|------------------|-----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| 1.04 | Пюре фруктовое | .040 | 1 | 1 | 19 | 114 | 400 |
| 64 | Каша рисовая молочная | .150 | 5 | 7 | 26 | 193 | 2 |
| 826 | Какао с молоком | .150 | 4 | 4 | 17 | 129 | 2 |
| 11.33 | Хлеб пшеничный с сыром | .030/6 | 4 | 3 | 15 | 101 | |
| | итого | 0.370 | 14 | 15 | 77 | 537 | 404 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 1.03 | Сок овощной | .050 | | | 6 | 28 | 1 |
| | итого | 0.050 | | | 6 | 28 | 1 |
| Обед | | | | | | | |
| 519.01 | Пюре морковное | .045 | 1 | 2 | 4 | 31 | 3 |
| 35 | Суп гороховый на мясном бульоне | .150 | 3 | 2 | 9 | 71 | 3 |
| 459 | Тефтели мясо-крупяные из говядины | .060 | 10 | 9 | 7 | 148 | 1 |
| 72 | Соус томатный на мясном бульоне | .030 | | 1 | 2 | 22 | 1 |
| 523.13 | Капуста тушеная в томатном соусе | .100 | 2 | 2 | 7 | 57 | 42 |
| 84 | Кисель из сока | .150 | | | 21 | 86 | 1 |
| 11.28 | Хлеб ржаной | .020 | 1 | | 7 | 40 | |
| 11.27 | Хлеб пшеничный | .030 | 2 | | 13 | 65 | |
| | итого | 0.585 | 19 | 16 | 70 | 520 | 51 |
| Полдник | | | | | | | |
| 0.21 | Сок фруктовый | .126 | | | 10 | 46 | 2 |
| 452 | Рыба под омлетом | .060 | 9 | 4 | 1 | 71 | |
| 517.01 | Картофельное пюре | .130 | 3 | 4 | 18 | 126 | 20 |
| 821 | Чай с молоком | .150 | 2 | 2 | 14 | 80 | 1 |
| 11.08 | Хлеб ржаной | .020 | 1 | | 7 | 40 | |
| | итого | 0.486 | 15 | 10 | 50 | 363 | 23 |
| | ВСЕГО | 1.491 | 48 | 41 | 203 | 1448 | 479 |

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: Осень - Зима
Возрастная категория: 1 - 3 лет

| № рецептур | Наименование блюд | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества | | | | |
|------------------|---|------------------|------------------|-----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| 1.04 | Пюре фруктовое | .040 | 1 | 1 | 19 | 114 | 400 |
| 65 | Каша пшеничная молочная | .150 | 6 | 8 | 25 | 196 | 2 |
| 822 | Кофейный напиток на цельном молоке | .150 | 5 | 5 | 17 | 132 | 2 |
| 11.26 | Хлеб пшеничный с сыром | .020/6 | 1 | | 9 | 46 | |
| | итого | 0.360 | 13 | 14 | 70 | 488 | 404 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 1.18 | Сок фруктовый | .050 | | | 6 | 28 | 1 |
| | итого | 0.050 | | | 6 | 28 | 1 |
| Обед | | | | | | | |
| 221.01 | Икра кабачковая с растительным маслом | .045 | 1 | 5 | 3 | 63 | 3 |
| 1015 | Пампушки с чесночным соусом | .027/8 | 2 | 3 | 15 | 94 | |
| 319 | Борщ украинский со сметаной | .150/5 | 1 | 4 | 10 | 81 | 15 |
| 448 | Котлеты мясо-картофельные по хлыновски | .060 | 10 | 10 | 5 | 154 | 3 |
| 73 | Соус молочный | .030 | 1 | 2 | 3 | 37 | |
| 62 | Вермишель отварная | .130 | 5 | 3 | 32 | 179 | |
| 89 | Компот из апельсинов с изюмом | .150 | | | 18 | 75 | 14 |
| 11.08 | Хлеб ржаной | .040 | 2 | | 10 | 55 | |
| 11.35 | Хлеб пшеничный | .020 | | | 6 | 28 | |
| | итого | 0.652 | 22 | 27 | 102 | 766 | 35 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1.18 | Сок фруктовый | .080 | | | 8 | 30 | 1 |
| 919 | Запеканка творожная с овсяными хлопьями | .115 | 23 | 12 | 24 | 303 | |
| 823.01 | Молоко без сахара | .150 | 4 | 5 | 7 | 90 | 2 |
| 11.35 | Хлеб пшеничный | .040 | 3 | 1 | 20 | 105 | |
| | итого | 0.385 | 30 | 18 | 59 | 528 | 3 |
| | ВСЕГО | 1.447 | 65 | 59 | 237 | 1810 | 443 |

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: Осень - Зима
Возрастная категория: 1 - 3 лет

| № рецептур | Наименование блюд | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества | | | | |
|------------------|--|------------------|------------------|----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| 1.04 | Пюре фруктовое | .040 | 1 | 1 | 19 | 114 | 400 |
| 622 | Суп молочный с макаронными изделиями | .150 | 5 | 7 | 22 | 175 | 2 |
| 912 | Омлет натуральный | .063 | 6 | 8 | 1 | 105 | |
| 828 | Кофейный напиток на половинном молоке | .150 | 2 | 2 | 14 | 86 | 1 |
| 11.33 | Хлеб пшеничный с сыром | .030/6 | 4 | 4 | 15 | 101 | |
| | итого | 0.433 | 18 | 22 | 71 | 581 | 403 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 1.05 | Сок фруктовый | .055 | | | 6 | 28 | 1 |
| | итого | .0550 | | | 6 | 28 | 1 |
| Обед | | | | | | | |
| 520.01 | Зеленый горошек отварной с растительным маслом | .045/3 | 1 | 3 | 3 | 44 | 4 |
| 322 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | .150 | 6 | 4 | 9 | 94 | 10 |
| 326.10 | Пюре из печени | .080 | 14 | 7 | 1 | 129 | |
| 63 | Каша гречневая рассыпчатая | .100 | 6 | 4 | 26 | 159 | |
| 812 | Компот свежих яблок | .150 | | | 14 | 61 | 4 |
| 11.08 | Хлеб ржаной | .040 | 2 | | 10 | 55 | |
| 11.13 | Хлеб пшеничный | .025 | | | 7 | 34 | |
| | итого | 0.590 | 29 | 18 | 70 | 576 | 19 |
| Полдник | | | | | | | |
| 0.21 | Сок фруктовый | .120 | | | 10 | 46 | 2 |
| 106 | Пирожки печеные с капустой | .077 | 6 | 8 | 25 | 194 | 12 |
| 820 | Чай с лимоном | .150 | | | 12 | 50 | 3 |
| | итого | 0.347 | 6 | 8 | 47 | 290 | 17 |
| | ВСЕГО | 1.425 | 53 | 48 | 194 | 1475 | 440 |

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осень - Зима

Возрастная категория: 1 - 3 лет

| № рецептур | Наименование блюд | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества | | | | |
|------------------|-------------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| 1.04 | Пюре фруктовое | .040 | 1 | 1 | 19 | 114 | 400 |
| 64 | Каша рисовая молочная | .150 | 5 | 7 | 26 | 193 | 2 |
| 822 | Кофейный напиток на цельном молоке | .150 | 5 | 5 | 17 | 132 | 2 |
| 11.25 | Печенье | .025 | 2 | 2 | 18 | 104 | |
| | итого | 0.365 | 13 | 15 | 80 | 543 | 404 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 1.05 | Сок фруктовый | .060 | | | 6 | 28 | 1 |
| | итого | 0.060 | | | 6 | 28 | 1 |
| Обед | | | | | | | |
| 222 | Томаты консервированные | .045 | | | 2 | 9 | 7 |
| 335 | Суп-харчо | .150 | 1 | 2 | 9 | 63 | 2 |
| 44 | Котлета куриная | .060 | 13 | 11 | 5 | 172 | 3 |
| 517.01 | Картофельное пюре | .130 | 3 | 4 | 18 | 126 | 20 |
| 814 | Компот из кураги, изюма, чернослива | .150 | 1 | | 21 | 87 | 1 |
| 11.08 | Хлеб ржаной | .040 | 2 | | 10 | 55 | |
| 11.27 | Хлеб пшеничный | .030 | 2 | | 13 | 65 | |
| | итого | 0.605 | 22 | 17 | 78 | 577 | 33 |
| Полдник | | | | | | | |
| 0.21 | Сок фруктовый | .115 | | | 10 | 46 | 2 |
| 913 | Омлет с отварным картофелем | .130 | 7 | 9 | 12 | 160 | 14 |
| 823.01 | Молоко без сахара | .150 | 4 | 5 | 7 | 90 | 2 |
| 11.02 | Хлеб пшеничный | .025 | | | 7 | 34 | |
| | итого | 0.420 | 11 | 14 | 36 | 330 | 18 |
| | ВСЕГО | 1.450 | 46 | 46 | 246 | 1478 | 456 |

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: Осень - Зима
Возрастная категория: 1 - 3 лет

| № рецептур | Наименование блюд | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества | | | | |
|------------------|---|------------------|------------------|-----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| 1.04 | Пюре фруктовое | .040 | 1 | 1 | 19 | 114 | 400 |
| 66.00 | Каша молочная из геркулеса | .150 | 6 | 9 | 21 | 190 | 2 |
| 821 | Чай с молоком | .150 | 2 | 2 | 14 | 80 | 1 |
| 11.37 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | .020/6 | 1 | | 9 | 46 | 60 |
| итого | | 0.360 | 10 | 12 | 63 | 430 | 463 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 1.05 | Сок фруктовый | .060 | | | 6 | 28 | 1 |
| итого | | 0.060 | | | 6 | 28 | 1 |
| Обед | | | | | | | |
| 520.01 | Зеленый горошек отварной с растительным маслом | .045/3 | 1 | 3 | 3 | 44 | 4 |
| 39.01 | Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной | .150 | 1 | 4 | 5 | 60 | 18 |
| 413 | Суфле рыбное | .060 | 14 | 5 | 3 | 113 | |
| 714 | Соус молочный густой | .030 | 1 | 3 | 4 | 47 | |
| 61 | Рис отварной | .100 | 2 | 3 | 25 | 135 | |
| 846 | Компот из апельсинов | .150 | | | 15 | 64 | 22 |
| 11.08 | Хлеб ржаной | .040 | 2 | | 10 | 55 | |
| 11.35 | Хлеб пшеничный | .020 | | | 6 | 28 | |
| итого | | 0.595 | 21 | 18 | 76 | 546 | 44 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1.18 | Сок фруктовый | .095 | | | 8 | 30 | 1 |
| 5.01 | Пудинг из творога с яблоком | .130 | 10 | 10 | 23 | 142 | |
| 823.01 | Молоко без сахара | .150 | 4 | 5 | 7 | 90 | 2 |
| 11.35 | Хлеб пшеничный | .020 | | | 6 | 28 | |
| итого | | 0.395 | 14 | 15 | 44 | 290 | 3 |
| ВСЕГО | | 1.410 | 45 | 45 | 189 | 1294 | 511 |

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: Осень - Зима
Возрастная категория: 1 - 3 лет

| № рецептур | Наименование блюд | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества | | | | |
|------------------|--|------------------|------------------|----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| 1.04 | Пюре фруктовое | .040 | 1 | 1 | 19 | 114 | 400 |
| 67 | Каша манная молочная | .150 | 5 | 7 | 22 | 177 | 2 |
| 828 | Кофейный напиток на половинном молоке | .150 | 2 | 2 | 14 | 86 | 1 |
| 11.26 | Хлеб пшеничный с сыром | .020/6 | 1 | | 9 | 46 | |
| | итого | 0.360 | 9 | 10 | 64 | 423 | 403 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 1.19 | Сок овощной | .060 | | | 6 | 28 | 1 |
| | итого | 0.060 | | | 6 | 28 | 1 |
| Обед | | | | | | | |
| 521 | Пюре из свеклы | .045 | 1 | 2 | 4 | 31 | 3 |
| 337 | Суп картофельный с макаронными изделиями | .150 | 1 | 3 | 11 | 77 | 8 |
| 449 | Капуста, тушеная с мясным фаршем | .190 | 15 | 15 | 9 | 235 | 58 |
| 811 | Кисель из повидла или джема | .150 | | | 28 | 110 | |
| 11.08 | Хлеб ржаной | .040 | 2 | | 10 | 55 | |
| 11.35 | Хлеб пшеничный | .020 | | | 6 | 28 | |
| | итого | 0.595 | 19 | 20 | 68 | 536 | 69 |
| Полдник | | | | | | | |
| 0.21 | Сок фруктовый | .106 | | | 10 | 46 | 2 |
| 520.01 | Зеленый горошек отварной с растительным маслом | .045/3 | 1 | 3 | 3 | 44 | 4 |
| 912.1 | Омлет натуральный | .095 | 9 | 12 | 2 | 150 | |
| 823.01 | Молоко без сахара | .150 | 4 | 5 | 7 | 90 | 2 |
| 11.35 | Хлеб пшеничный | .020 | | | 6 | 28 | |
| | итого | 0.416 | 14 | 20 | 28 | 358 | 8 |
| | ВСЕГО | 1.431 | 42 | 50 | 166 | 1345 | 481 |

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: Осень - Зима
Возрастная категория: 1 - 3 лет

| № рецептур | Наименование блюд | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества | | | | |
|------------------|---|------------------|------------------|-----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| 1.04 | Пюре фруктовое | .040 | 1 | 1 | 19 | 114 | 400 |
| 622 | Суп молочный с макаронными изделиями | .150 | 5 | 7 | 22 | 175 | 2 |
| 826 | Какао с молоком | .150 | 4 | 4 | 17 | 129 | 2 |
| 11.26 | Хлеб пшеничный с сыром | .020/6 | 1 | | 9 | 46 | |
| | итого | 0.360 | 11 | 12 | 67 | 464 | 404 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 1.05 | Сок фруктовый | .060 | | | 6 | 28 | 1 |
| | итого | 0.060 | | | 6 | 28 | 1 |
| Обед | | | | | | | |
| 519 | Пюре морковное | .045 | 1 | 2 | 5 | 39 | 4 |
| 1015 | Пампушки с чесночным соусом | .027/8 | 2 | 3 | 15 | 94 | |
| 36 | Борщ на мясокостном бульоне со сметаной | .150 | 1 | 2 | 7 | 56 | 15 |
| 433.12 | Запеканка картофельная с отварным протертым мясом | .160 | 16 | 16 | 25 | 312 | 27 |
| 714 | Соус молочный густой | .030 | 1 | 3 | 4 | 47 | |
| 88 | Компот из апельсинов с курагой | .150 | 1 | | 17 | 72 | 15 |
| 11.08 | Хлеб ржаной | .040 | 2 | | 10 | 55 | |
| 11.35 | Хлеб пшеничный | .020 | | | 6 | 28 | |
| | итого | 0.622 | 24 | 26 | 89 | 703 | 61 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1.18 | Сок фруктовый | .095 | | | 8 | 30 | 1 |
| 925 | Пудинг из творога запеченный | .150 | 25 | 13 | 26 | 329 | 1 |
| 0 | Сметана | .015 | 1 | 3 | 1 | 32 | |
| 821 | Чай с молоком | .150 | 2 | 2 | 14 | 80 | 1 |
| 11.35 | Хлеб пшеничный | .020 | | | 6 | 28 | |
| | итого | 0.430 | 28 | 18 | 55 | 499 | 3 |
| | ВСЕГО | 1.472 | 63 | 56 | 217 | 1694 | 469 |

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: Осень - Зима
Возрастная категория: 1 - 3 лет

| № рецептур | Наименование блюд | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества | | | | |
|------------------|---------------------------------------|------------------|------------------|-----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| 1.04 | Пюре фруктовое | .040 | 1 | 1 | 19 | 114 | 400 |
| 65 | Каша пшеничная молочная | .150 | 6 | 8 | 25 | 196 | 2 |
| 912 | Омлет натуральный | .063 | 6 | 8 | 1 | 105 | |
| 822 | Кофейный напиток на цельном молоке | .150 | 5 | 5 | 17 | 132 | 2 |
| 11.33 | Хлеб пшеничный с сыром | .030/6 | 4 | 4 | 15 | 101 | |
| итого | | 0.433 | 22 | 26 | 77 | 648 | 404 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 1.05 | Сок фруктовый | .060 | | | 6 | 28 | 1 |
| итого | | 0.060 | | | 6 | 28 | 1 |
| Обед | | | | | | | |
| 221.01 | Икра кабачковая с растительным маслом | .045/3 | 1 | 5 | 3 | 63 | 3 |
| 311 | Суп рыбный с картофелем | .150 | 8 | 3 | 3 | 68 | 4 |
| 459 | Тефтели мясо-крупяные из говядины | .060 | 10 | 9 | 7 | 148 | 1 |
| 72 | Соус томатный на мясном бульоне | .030 | | 1 | 2 | 22 | 1 |
| 517.01 | Картофельное пюре | .130 | 3 | 4 | 18 | 126 | 20 |
| 818 | Компот из чернослива | .150 | | | 21 | 86 | |
| 11.08 | Хлеб ржаной | .040 | 2 | | 10 | 55 | |
| 11.12 | Хлеб пшеничный | .030 | 2 | | 13 | 65 | |
| итого | | 0.635 | 26 | 22 | 80 | 633 | 29 |
| Полдник | | | | | | | |
| 0.21 | Сок фруктовый | .106 | | | 10 | 46 | 2 |
| 1013.1 | Булочка на сливочном масле | .084 | 7 | 8 | 41 | 265 | |
| 820 | Чай с лимоном | .150 | | | 12 | 50 | 3 |
| итого | | 0.34 | 7 | 8 | 63 | 361 | 5 |
| ВСЕГО | | 1.468 | 55 | 56 | 226 | 1670 | 439 |