

Приложение № 1
к приказу № 220 п от 27.09.2024

Утверждено:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»
Е.И.Толмачева
« 01 » октября 2024 г.



**Основное меню
приготавливаемых блюд
в МБДОУ «Детский сад № 4».**

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
Сезон: Всесезонное

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд	
День:	понедельник
Неделя:	первая
Сезон:	Всесезонное
Возрастная категория:	1 - 3 лет

День 01	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	С, мг
Завтрак	1.Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	2.Каша гречневая молочная	150	6,55	7,11	23,15	181,08	159,900	1,830	0,150	0,225	1,545
	3.Кофейный напиток на молоке	150	3,87	4,38	12,25	101,76	165,270	0,120	0,045	0,180	1,620
	4.Печенье	14	1,05	1,65	10,42	61,04	4,060	0,294	0,011	0,007	0,000
	5._Масло сливочное порционное	8	0,05	7,46	0,07	67,62	2,170	0,018	0,000	0,009	0,000
Второй завтрак	1.Сок фруктовый ясли	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000
Обед	1.Икра кабачковая	40	0,87	4,10	3,92	53,19	13,952	0,392	0,020	0,020	2,612
	2.Бульон куриный с гренками	150	7,31	2,64	8,57	88,11	30,090	1,170	0,090	0,090	2,085
	3.Котлета куриная	70	17,71	9,52	7,39	186,61	34,461	1,897	0,112	0,168	3,626
	4.Рагу овощное	140	2,73	3,80	15,22	107,97	48,244	1,316	0,126	0,112	44,240
	5.Компот из изюма	180	0,36	0,00	23,85	92,81	79,596	0,000	0,000	0,000	0,000
	6._Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	63,35	25,550	0,980	0,000	0,000	0,000
	7.Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	43,750	1,260	0,140	0,088	0,000
Полдник	1.Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,20	9,600	1,320	0,018	0,012	6,000
Ужин	1.Салат из кукурузы (консервированной)	45	1,00	3,33	5,99	58,09	19,107	0,162	0,009	0,023	2,183
	2.Омлет натуральный	150	16,43	17,62	2,84	235,20	117,120	3,045	0,105	0,600	0,540
	3.Чай с молоком сладкий	180	2,42	2,76	11,25	77,40	103,824	0,090	0,036	0,126	1,116
	4.Хлеб ржаной	25	1,65	0,80	10,63	45,25	18,250	0,700	0,000	0,000	0,000
	5._Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Всего за День 01		67,76	67,08	193,15	1618,85	881,94	15,99	0,87	1,67	67,57

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд	
День:	вторник
Неделя:	первая
Сезон:	Всесезонное
Возрастная категория:	1 - 3 лет

День 02	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	С, мг
Завтрак	1.Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	2.Каша рисовая молочная	150	4,27	5,16	19,71	141,56	148,050	0,405	0,045	0,195	1,545
	3.Чай с молоком сладкий	180	2,42	2,76	11,25	77,40	103,824	0,090	0,036	0,126	1,116
	4._Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000
	5.Масло сливочное порционное	10	0,06	9,32	0,09	84,52	2,712	0,023	0,000	0,011	0,000
Второй завтрак	1.Сок фруктовый ясли	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000
Обед	1.Томаты в заливке	45	0,54	0,10	1,86	11,28	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	2.Суп гороховый с мясом	150	10,52	7,49	19,12	187,47	35,760	2,955	0,270	0,105	8,850
	3.Суфле рыбное	60	7,12	4,49	2,83	80,14	28,428	0,528	0,090	0,066	4,866
	4.Пюре розовое	130	3,46	5,85	20,55	151,81	62,335	1,287	0,169	0,156	24,297
	5.Компот из апельсинов	150	0,35	0,08	12,14	50,88	60,690	0,120	0,015	0,015	23,400
	6._Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	12,75	54,30	21,900	0,840	0,000	0,000	0,000
	7._Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000
Полдник	1.Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,20	9,600	1,320	0,018	0,012	6,000
Ужин	1.Лапшевник с творогом_	110	9,50	6,82	18,58	175,99	72,853	0,660	0,055	0,143	0,198
	2.Сметана порционная	14	0,30	3,70	0,42	36,22	10,595	0,025	0,004	0,014	0,036
	3.Молоко	180	4,84	5,53	8,12	100,22	207,360	0,180	0,072	0,252	2,250
	4.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	37,500	1,080	0,120	0,075	0,000
	5._Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Всего за День 02		51,49	53,33	187,18	1434,48	858,61	12,35	1,06	1,28	74,56

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд	
День:	среда
Неделя:	первая
Сезон:	Всесезонное
Возрастная категория:	1 - 3 лет

День 03	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Завтрак	1.Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	2.Каша геркулесовая молочная	180	5,98	8,64	19,43	177,95	197,280	0,864	0,144	0,234	1,854
	3.Какао с молоком	150	3,61	4,98	11,83	104,58	160,215	0,675	0,045	0,180	1,515
	4.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	37,500	1,080	0,120	0,075	0,000
	5.Сыр порционный	7	1,61	2,03	0,00	25,20	61,600	0,070	0,003	0,021	0,049
Второй завтрак	1.Сок овощной ясли	100	0,70	0,20	4,70	27,00	0,000	0,000	0,000	0,000	12,000
Обед	1.Икра морковная	50	1,13	7,59	4,95	92,04	30,260	0,855	0,070	0,075	7,850
	2.Суп картофельный мясной со сметаной	150	5,53	7,11	9,18	123,96	18,765	1,275	0,090	0,090	11,190
	3.Голубцы ленивые с отварным мясом	170	19,51	28,53	20,28	417,96	109,701	3,859	0,119	0,289	91,273
	4.Кисель из кураги	150	0,89	0,04	26,36	106,09	77,190	0,000	0,000	0,000	0,000
	5._Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	12,75	54,30	21,900	0,840	0,000	0,000	0,000
	6.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	37,500	1,080	0,120	0,075	0,000
Полдник	1.Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,20	9,600	1,320	0,018	0,012	6,000
Ужин	1._Рыба под омлетом	100	16,05	10,34	3,76	171,84	127,260	1,570	0,170	0,320	8,100
	2.Пюре картофельное	120	3,30	3,81	18,73	125,30	64,056	0,972	0,144	0,144	20,976
	3.Чай с лимоном	150	0,07	0,01	3,22	13,85	3,060	0,075	0,000	0,000	3,000
	4.Печенье	14	1,05	1,65	10,42	61,04	4,060	0,294	0,011	0,007	0,000
	5.Хлеб ржаной	25	1,65	0,80	10,63	45,25	18,250	0,700	0,000	0,000	0,000
	6._Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Всего за День 03		68,02	77,56	195,42	1737,24	978,20	15,53	1,05	1,52	163,81

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд	
День:	четверг
Неделя:	первая
Сезон:	Всесезонное
Возрастная категория:	1 - 3 лет

День 04	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Завтрак	1.Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	2.Каша молочная_ "Дружба"	150	5,55	6,39	17,16	183,90	155,070	0,735	0,105	0,195	1,545
	3.Чай с молоком сладкий	180	2,42	2,76	11,25	77,40	103,824	0,090	0,036	0,126	1,116
	4._Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000
	5.Сыр порционный	7	1,61	2,03	0,00	25,20	61,600	0,070	0,003	0,021	0,049
Второй завтрак	1.Сок фруктовый ясли	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000
Обед	1.Капуста тушеная	50	1,49	2,74	5,21	51,97	38,800	0,555	0,035	0,055	38,625
	2.Пампушка с чесночным соусом	30	2,26	3,41	17,04	106,59	18,639	0,453	0,057	0,033	0,162
	3.Борщ с мясом и сметаной	150	5,71	7,60	9,33	128,21	93,150	1,575	0,060	0,090	19,065
	4.Запеканка картофельная с отварным мясом	200	21,87	19,87	38,69	425,50	80,960	4,580	0,320	0,360	39,820
	5.Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,57	43,23	59,865	0,690	0,015	0,000	3,150
	6._Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	12,75	54,30	21,900	0,840	0,000	0,000	0,000
	7._Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000
Полдник	1.Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,20	9,600	1,320	0,018	0,012	6,000
Ужин	1.Запеканка из творога с морковью	120	18,81	16,76	24,30	323,99	202,860	0,888	0,084	0,348	2,208
	2.Сметана порционная	14	0,30	3,70	0,42	36,22	10,595	0,025	0,004	0,014	0,036
	3.Молоко	180	4,84	5,53	8,12	100,22	207,360	0,180	0,072	0,252	2,250
	4.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	37,500	1,080	0,120	0,075	0,000
	5._Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Всего за День 04		73,10	72,95	214,58	1839,40	1158,72	15,92	1,10	1,69	116,03

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд	
День:	пятница
Неделя:	первая
Сезон:	Всесезонное
Возрастная категория:	1 - 3 лет

День 05	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Завтрак	1.Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	2.Каша манная молочная	150	4,89	7,65	18,75	162,96	172,500	0,285	0,075	0,195	1,545
	3.Кофейный напиток на молоке	150	3,87	4,38	12,25	101,76	165,270	0,120	0,045	0,180	1,620
	4.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	37,500	1,080	0,120	0,075	0,000
	5.Сыр порционный	7	1,61	2,03	0,00	25,20	61,600	0,070	0,003	0,021	0,049
Второй завтрак	1.Сок фруктовый ясли	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000
Обед	1.Огурцы натуральные свежие с растительным маслом	40	0,31	2,44	0,83	26,37	10,028	0,436	0,012	0,016	4,360
	2.Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	5,94	2,15	11,01	88,95	70,530	1,020	0,135	0,075	17,070
	3.Суфле из печени (ясли)	60	15,23	8,06	9,66	170,74	44,802	5,460	0,258	1,650	25,512
	4.Пюре картофельное	120	3,30	3,81	18,73	125,30	64,056	0,972	0,144	0,144	20,976
	5.Компот из сухофруктов	150	0,54	0,02	22,00	87,38	66,330	0,000	0,000	0,000	0,000
	6.Хлеб ржаной	25	1,65	0,80	10,63	45,25	18,250	0,700	0,000	0,000	0,000
	7.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	37,500	1,080	0,120	0,075	0,000
Ужин	1.Пирожок с повидлом	75	4,99	9,86	51,36	314,47	38,063	1,200	0,120	0,083	0,345
	2.Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,99	22,74	63,570	0,000	0,000	0,000	0,000
	3._Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Всего за День 05		47,44	41,95	210,22	1401,80	857,00	13,82	1,04	2,52	73,48

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд	
День:	понедельник
Неделя:	вторая
Сезон:	Всесезонное
Возрастная категория:	1 - 3 лет

День 06	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Завтрак	1.Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	2.Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,61	7,33	18,56	158,22	174,090	0,360	0,075	0,180	1,410
	3.Какао с молоком	150	3,61	4,98	11,83	104,58	160,215	0,675	0,045	0,180	1,515
	4.Печенье	20	1,50	2,36	14,88	87,20	5,800	0,420	0,016	0,010	0,000
Второй завтрак	1.Сок фруктовый ясли	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000
Обед	1.Зеленый горошек	25	1,19	0,05	3,04	17,34	0,000	0,000	0,025	0,000	2,375
	2.Суп харчо с мясом птицы	150	4,54	4,44	13,20	112,85	18,150	0,990	0,090	0,075	12,840
	3.Птица тушеная в соусе	85	19,54	12,18	22,84	278,52	23,120	2,117	0,145	0,170	7,540
	4.Каша гречневая рассыпчатая	100	5,69	4,79	25,73	168,52	41,460	3,020	0,190	0,090	0,000
	5.Компот из сухофруктов	150	0,54	0,02	22,00	87,38	66,330	0,000	0,000	0,000	0,000
	6._Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	12,75	54,30	21,900	0,840	0,000	0,000	0,000
	7.Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30	43,750	1,260	0,140	0,088	0,000
Полдник	1.Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,20	9,600	1,320	0,018	0,012	6,000
Ужин	1.Салат икра кабачковая	45	0,98	4,61	4,41	59,84	15,696	0,441	0,023	0,023	2,939
	2.Омлет натуральный	150	16,43	17,62	2,84	235,20	117,120	3,045	0,105	0,600	0,540
	3.Чай с молоком сладкий	180	2,42	2,76	11,25	77,40	103,824	0,090	0,036	0,126	1,116
	4.Хлеб ржаной	25	1,65	0,80	10,63	45,25	18,250	0,700	0,000	0,000	0,000
	5._Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Всего за День 06		68,14	63,70	216,69	1685,97	826,31	16,68	0,92	1,56	38,27

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд	
День:	вторник
Неделя:	вторая
Сезон:	Всесезонное
Возрастная категория:	1 - 3 лет

День 07	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Завтрак	1.Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	2.Каша манная молочная	150	4,89	7,65	18,75	162,96	172,500	0,285	0,075	0,195	1,545
	3.Чай с молоком сладкий	180	2,42	2,76	11,25	77,40	103,824	0,090	0,036	0,126	1,116
	4._Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000
	5.Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	2,400	0,020	0,000	0,010	0,000
Второй завтрак	1.Сок фруктовый ясли	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000
Обед	1.Кукуруза сахарная	30	0,72	0,13	3,66	18,97	13,734	0,117	0,006	0,015	1,569
	2.Щи из свежей капусты с мясом с картофелем со сметаной	150	5,94	7,87	6,71	122,10	92,955	1,320	0,060	0,090	29,640
	3.Котлеты рыбные с соусом томатным	110	16,00	4,98	10,09	150,44	73,491	1,804	0,253	0,176	12,155
	4.Пюре картофельное	120	3,30	3,81	18,73	125,30	64,056	0,972	0,144	0,144	20,976
	5.Компот из апельсинов	150	0,35	0,08	12,14	50,88	60,690	0,120	0,015	0,015	23,400
	6._Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	63,35	25,550	0,980	0,000	0,000	0,000
	7._Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000
Полдник	1.Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,20	9,600	1,320	0,018	0,012	6,000
Ужин	1.Запеканка творожно-рисовая	120	14,78	12,97	23,04	270,62	165,444	1,104	0,048	0,300	0,816
	2.Сметана порционная	14	0,30	3,70	0,42	36,22	10,595	0,025	0,004	0,014	0,036
	3.Молоко	180	4,84	5,53	8,12	100,22	207,360	0,180	0,072	0,252	2,250
	4.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	37,500	1,080	0,120	0,075	0,000
	5._Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Всего за День 07		62,02	59,92	187,62	1535,95	1096,70	12,26	1,02	1,53	101,50

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд											
День:		среда									
Неделя:		вторая									
Сезон:		Всесезонное									
Возрастная категория:		1 - 3 лет									
День 08	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак	1.Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	2.Каша рисовая молочная	150	4,27	5,16	19,71	141,56	148,050	0,405	0,045	0,195	1,545
	3.Кофейный напиток на молоке	150	3,87	4,38	12,25	101,76	165,270	0,120	0,045	0,180	1,620
	4.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	37,500	1,080	0,120	0,075	0,000
	5.Сыр порционный	7	1,61	2,03	0,00	25,20	61,600	0,070	0,003	0,021	0,049
Второй завтрак	1.Сок овощной ясли	100	0,70	0,20	4,70	27,00	0,000	0,000	0,000	0,000	12,000
Обед	1.Салат из свеклы	45	0,84	2,75	5,53	49,41	20,655	0,783	0,009	0,023	5,580
	2.Суп с вермишелью и мясом	150	6,34	5,39	15,11	135,74	15,630	1,365	0,090	0,075	9,675
	3.Суфле из отварного мяса запеченное	65	19,84	22,74	5,85	305,75	64,357	3,036	0,091	0,247	0,527
	4.Капуста тушеная	130	3,87	7,12	13,56	135,11	100,880	1,443	0,091	0,143	100,425
	5.Кисель из повидла	150	0,15	0,04	26,32	108,70	66,885	0,240	0,000	0,000	0,120
	6. _Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	12,75	54,30	21,900	0,840	0,000	0,000	0,000
	7.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	37,500	1,080	0,120	0,075	0,000
Полдник	1.Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,20	9,600	1,320	0,018	0,012	6,000
Ужин	1.Зеленый горошек	25	1,19	0,05	3,04	17,34	0,000	0,000	0,025	0,000	2,375
	2.Рыба отварная с соусом польским	60	10,17	5,50	5,43	111,42	88,284	1,032	0,114	0,198	4,974
	3.Картофель отварной	110	2,33	3,18	18,85	117,08	12,342	1,045	0,143	0,088	23,100
	4.Чай с лимоном	150	0,07	0,01	3,22	13,85	3,060	0,075	0,000	0,000	3,000
	5.Хлеб ржаной	25	1,65	0,80	10,63	45,25	18,250	0,700	0,000	0,000	0,000
	6.Печенье	14	1,05	1,65	10,42	61,04	4,060	0,294	0,011	0,007	0,000
	7. _Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Всего за День 08		64,88	62,85	206,54	1641,37	875,82	14,93	0,93	1,34	170,99

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд	
День:	четверг
Неделя:	вторая
Сезон:	Всесезонное
Возрастная категория:	1 - 3 лет

День 09	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Завтрак	1.Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	2.Каша геркулесовая молочная	180	5,98	8,64	19,43	177,95	197,280	0,864	0,144	0,234	1,854
	3.Чай с молоком сладкий	180	2,42	2,76	11,25	77,40	103,824	0,090	0,036	0,126	1,116
	4._Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000
	5.Сыр порционный	7	1,61	2,03	0,00	25,20	61,600	0,070	0,003	0,021	0,049
Второй завтрак	1.Сок фруктовый ясли	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000
Обед	1.Огурцы натуральные свежие с растительным маслом	40	0,31	2,44	0,83	26,37	10,028	0,436	0,012	0,016	4,360
	2.Борщ с мясом и сметаной	150	5,71	7,60	9,33	128,21	93,150	1,575	0,060	0,090	19,065
	3.Биточки из говядины	80	18,54	20,48	8,52	292,26	51,712	3,200	0,120	0,208	0,248
	4._Вермишель с маслом	100	4,02	2,90	26,83	152,06	8,030	0,620	0,070	0,020	0,000
	5.Компот из изюма	180	0,36	0,00	23,85	92,81	79,596	0,000	0,000	0,000	0,000
	6._Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000
	7._Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	12,75	54,30	21,900	0,840	0,000	0,000	0,000
	8.Пампушка с чесночным соусом	30	2,26	3,41	17,04	106,59	18,639	0,453	0,057	0,033	0,162
Полдник	1.Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,20	9,600	1,320	0,018	0,012	6,000
Ужин	1.Сырники творожные,запеченные с соусом сметанным	120	22,05	19,42	16,44	330,91	205,560	1,020	0,084	0,384	0,600
	2.Молоко	180	4,84	5,53	8,12	100,22	207,360	0,180	0,072	0,252	2,250
	3._Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	4.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	37,500	1,080	0,120	0,075	0,000
	Всего за День 09		76,20	77,24	214,12	1846,95	1162,78	14,59	0,97	1,58	37,70

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд	
День:	пятница
Неделя:	вторая
Сезон:	Всесезонное
Возрастная категория:	1 - 3 лет

День 10	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	С, мг
Завтрак	1.Каша пшенная молочная	150	4,58	4,69	11,08	143,58	133,725	0,510	0,105	0,165	1,410
	2.Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	3.Кофейный напиток на молоке	150	3,87	4,38	12,25	101,76	165,270	0,120	0,045	0,180	1,620
	4._Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000
	5.Сыр порционный	7	1,61	2,03	0,00	25,20	61,600	0,070	0,003	0,021	0,049
Второй завтрак	1.Сок фруктовый ясли	100	0,40	0,10	15,70	68,00	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000
Обед	1.Икра морковная	50	1,13	7,59	4,95	92,04	30,260	0,855	0,070	0,075	7,850
	2.Уха ростовская	150	9,97	4,44	9,57	120,23	109,185	1,320	0,180	0,090	23,640
	3.Суфле из печени (ясли)	60	15,23	8,06	9,66	170,74	44,802	5,460	0,258	1,650	25,512
	4.Пюре картофельное	120	3,30	3,81	18,73	125,30	64,056	0,972	0,144	0,144	20,976
	5.Кисель из повидла	150	0,15	0,04	26,32	108,70	66,885	0,240	0,000	0,000	0,120
	6.Хлеб ржаной	25	1,65	0,80	10,63	45,25	18,250	0,700	0,000	0,000	0,000
	7._Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	25,000	0,720	0,080	0,050	0,000
Ужин	1.Булочка с сахаром	85	9,08	9,11	66,02	376,06	81,201	1,709	0,196	0,179	0,621
	2.Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,99	22,74	63,570	0,000	0,000	0,000	0,000
	3._Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Всего за День 10		54,17	45,54	214,47	1514,68	895,80	14,80	1,17	2,61	83,80