

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №85» г.Перми  
Лбова С.Д.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) с 01 МАРТА  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 3-Х ДО 7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Разработано:  
Общество с ограниченной ответственностью «ФЕНИКС»  
ИНН 5903119246  
КПП 590301001  
ОГРН 1155958101067

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

- СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА. Издание 7-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2013г.
- ЕДИНОМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА. Издание 5-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2018г.

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 1 до 3 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>1 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная жидкая	150	4,665	4,935	23,43	156,9	1,035	№ 226 П 18
	Сыр сычужный твердый (порциями)	8	1,856	2,36		28,644	0,056	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Кофейный напиток с молоком(1 Вариант)	180	2,879	2,429	14,304	71,072	1,17	№ 513 П13
<b>Итого за завтрак</b>		363	11,275	10,449	50,584	322,116	2,261	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	№ 498 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	
<b>Обед</b>								
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,08	4	0,48	38,4	0,44	№ 16 П18
	Борщ из капусты с картофелем	180	1,296	0,108	5,148	26,82	5,382	№ 92 П18
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,881	0,01	№ 434 П18
	Пудинг из говядины	60	12,36	7,8	0,54	121,8	0,06	№ 340 П18
	Рагу из овощей (1й вариант)	130	3,509	7,928	14,166	141,656	6,368	№ 174 П18
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,375	0,15	15,227	60,383	6,826	№ 486 П18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
<b>Итого за обед</b>		595	19,818	21,057	47,436	456,604	19,086	
<b>Полдник</b>								
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		№ 609 п13
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
<b>Итого за полдник</b>		220	7	6,96	23,48	185,4	1,3	
<b>Ужин</b>								
	икра морковная	40						№ 54 П18
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	4,75	0,18	2,535	30,715	1,105	№ 298 П18
	Пюре картофельное	110	2,311	4,402	6,713	74,837	2,751	№ 374 п18
	Чай с лимоном	150	0,225	0,075	7,125	30	0,75	№ 459 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3		№ 116 П13
<b>Итого за ужин</b>		400	10,786	5,177	36,413	236,852	4,606	
<b>Итого за 1 день</b>		1 728	49,629	43,793	173,073	1 265,513	30,255	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 1 до 3 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>2 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,593	4,978	27,184	176,03	0,975	№ 229 П 18
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Какао с молоком сгущенным	180	2,879	3,239	17,273	109,756	0,18	№ 462 П18
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>10,387</b>	<b>12,567</b>	<b>57,372</b>	<b>384,331</b>	<b>1,155</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	№ 498 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,16</b>	<b>64,541</b>	<b>3,002</b>	
<b>Обед</b>								
	Овощи свежие(порциями)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	1,4	№ 145 П18
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,605	1,545	10,05	60,45	4,665	№ 113 П18
	Птица, тушеная в соусе с овощами	150	7,791	5,638	13,624	136,373	6,029	№ 319 Т16
	Кисель витаминный	150	0,15	0,15	18,597	76,487	23,996	№ 479 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
<b>Итого за обед</b>		<b>525</b>	<b>12,285</b>	<b>7,733</b>	<b>57,204</b>	<b>349,124</b>	<b>36,09</b>	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с творожным фаршем	45	2,549	1,05	13,944	75,72		№ 528 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
<b>Итого за полдник</b>		<b>245</b>	<b>8,349</b>	<b>6,05</b>	<b>21,944</b>	<b>176,72</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин</b>								
	Винегрет овощной	40	0,528	4,081	2,641	49,216	2,481	№ 47 П18
	Омлет натуральный	150	12,928	15,927	3,224	207,654	0,465	№ 267 П18
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,15	0,15	13,2	54	0,825	№ 484 п18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>16,005</b>	<b>20,798</b>	<b>38,619</b>	<b>405,738</b>	<b>9,372</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1 750</b>	<b>47,776</b>	<b>47,298</b>	<b>190,299</b>	<b>1 380,454</b>	<b>51,019</b>	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 1 до 3 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>3 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,292	3,797	14,137	107,906	0,675	№ 137 П18
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		№ 266 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>13,669</b>	<b>11,149</b>	<b>39,222</b>	<b>295,706</b>	<b>1,651</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	№ 498 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,16</b>	<b>64,541</b>	<b>3,002</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	4,042	3,002	50,425	2,081	№ 34 П18
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,77	2,835	5,55	54,9	3,375	№ 132 П18
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,396	0,147	8,57	41,189		№ 140 П18
	Котлеты или биточки рыбные	60	7,36	0,72	9,44	73,6	0,24	№ 306 П18
	Пюре картофельное	110	2,311	4,402	6,713	74,837	2,751	№ 374 П18
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,225		16,652	67,509	0,075	№ 491 П18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 П13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>15,701</b>	<b>12,466</b>	<b>61,64</b>	<b>422,124</b>	<b>8,522</b>	
<b>Полдник</b>								
	Пряники	50	1,4	1,65	38,65	175		№ 607 П13
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>6,348</b>	<b>6,148</b>	<b>46,387</b>	<b>266,763</b>	<b>1,17</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	40	0,43	0,07	3,451	33,537	2,501	№ 39 Т 16
	Сырники из творога запеченные	130	25,666	6,763	27,661	274,004	0,26	№ 285 П18
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,1	0,3	№ 469 П18
	Чай с сахаром(вариант 2)	150	0,075	0,075	11,246	44,982		№ 503 П13
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 П13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
<b>Итого за ужин</b>		<b>380</b>	<b>30,41</b>	<b>9,778</b>	<b>70,721</b>	<b>510,287</b>	<b>3,061</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1 675</b>	<b>66,878</b>	<b>39,691</b>	<b>233,13</b>	<b>1 559,421</b>	<b>17,406</b>	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 1 до 3 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>4 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,155	5,16	24,465	160,95	1,155	№ 233 П18
	Сыр сычужный твердый (порциями)	8	1,856	2,36		28,644	0,056	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	1,17	№ 507 П13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>363</b>	<b>9,236</b>	<b>9,415</b>	<b>52,975</b>	<b>333,394</b>	<b>2,381</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	№ 498 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,16</b>	<b>64,541</b>	<b>3,002</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4,037	3,318	51,961	7,115	№ 9 П18
	Уха с крупой	180	5,184	1,656	9,288	72,72	5,004	№ 119 П18
	Жаркое по-домашнему	150	15,281	14,941	9,551	233,307	2,661	№ 327 П18
	Кисель из свежих ягод	150	0,15	0,075	16,122	65,239	21,971	№ 518 П13
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>23,334</b>	<b>21,029</b>	<b>49,992</b>	<b>482,891</b>	<b>36,751</b>	
<b>Полдник</b>								
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	Варенье, джем, повидло (порциями)	5	0,02	0,015	3,409	13,845		№ 84 П18
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>8,015</b>	<b>6,06</b>	<b>32,1</b>	<b>215,549</b>	<b>7,001</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	4,04	1,04	41,6	1,68	№ 15 П18
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,343	10,013	4,131	151,943	7,562	№ 354 П18
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	0,011	№ 297 П13
	Чай с лимоном	150	0,225	0,075	7,125	30	0,75	№ 459 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
<b>Итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>18,874</b>	<b>15,023</b>	<b>50,225</b>	<b>412,967</b>	<b>10,003</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1 803</b>	<b>60,209</b>	<b>51,677</b>	<b>200,452</b>	<b>1 509,342</b>	<b>59,138</b>	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 1 до 3 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>5 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	40	0,43	0,07	3,451	33,537	2,501	№ 39 Т 16
	Каша "Дружба"	130	3,432	6,695	17,992	145,988	0,858	№ 225 П18
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
<b>Итого за завтрак</b>		350	8,179	13,142	46,293	337,37	4,335	
<b>Второй завтрак</b>								
	Напиток из шиповника	100	0,35	0,15	11,45	48,5	40	№ 493 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		100	0,35	0,15	11,45	48,5	40	
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,52	3,242	2,481	41,221	1,881	№ 31 П18
	Рассольник ленинградский	150	1,185	0,21	8,04	38,85		№ 97 П18
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,881	0,01	№ 434 П18
	Котлета рыбная любительская	60	7,557	0,9	3,419	52,179	0,42	№ 307 П18
	Пюре картофельное	110	2,311	4,402	6,713	74,837	2,751	№ 374 п18
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,525	0,075	20,553	85,511	0,15	№ 492 П18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
<b>Итого за обед</b>		545	14,296	9,9	53,081	360,143	5,212	
<b>Полдник</b>								
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	Булочка ванильная	70	6,181	5,481	33,6	208,831		№ 538 П18
<b>Итого за полдник</b>		270	11,981	10,481	41,6	309,831	1,4	
<b>Ужин</b>								
	Овощи свежие(порциями)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	1,4	№ 145 П18
	Бигус	180	19,342	19,432	4,498	269,892	13,855	№ 328 П18
	Яйцо вареное	50	6,375	5,75	0,375	78,75		№ 266 П18
	Чай с сахаром(вариант 2)	150	0,075	0,075	11,246	44,982		№ 503 П13
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
<b>Итого за ужин</b>		450	28,151	25,617	28,592	457,688	15,255	
<b>Итого за 5 день</b>		1 715	62,957	59,29	181,016	1 513,532	66,202	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 1 до 3 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>6 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	40	0,43	0,07	3,451	33,537	2,501	№ 39 Т 16
	Каша ячневая вязкая	130	4,929	6,88	21,757	168,675	0,936	№ 220 П18
	Сыр сычужный твердый (порциями)	8	1,856	2,36		28,644	0,056	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Чай с сахаром(вариант 2)	150	0,075	0,075	11,246	44,982		№ 503 П13
<b>Итого за завтрак</b>		353	9,165	10,11	49,304	341,338	3,493	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	№ 498 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	
<b>Обед</b>								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	4,399	1	№ 146 П18
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,945	2,7	3,465	42	7,14	№ 101 П18
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,881	0,01	№ 434 П18
	Печень, тушенная в соусе сметанном	70	9,45	6,86	4,62	118,3	8,82	№ 357 П18
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,663	4,702	25,033	165,083		№ 204 П18
	Компот из яблок с лимоном	150	0,225	0,15	14,1	58,5	2,475	№ 485 П18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 П13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
<b>Итого за обед</b>		545	18,801	15,523	59,773	455,827	19,445	
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
	Варенье, джем, повидло (порциями)	5	0,02	0,015	3,41	13,85		№ 84 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
<b>Итого за полдник</b>		230	7,395	5,74	24,86	181,35	1,3	
<b>Ужин</b>								
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4,037	3,318	51,961	7,115	№ 9 П18
	Картофельная запеканка с мясом	150	16,275	11,925	13,425	225,75	8,7	№ 332 П18
	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	20	0,792	1,668	1,587	24,54	0,147	№ 403 П18
	Кисель витаминный	150	0,15	0,15	18,597	76,487	23,996	№ 479 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 П13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
<b>Итого за ужин</b>		400	20,696	18,18	53,56	461,902	39,958	
<b>Итого за 6 день</b>		1 678	56,807	49,703	202,657	1 504,958	67,198	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 1 до 3 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>7 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшенная молочная жидкая	130	5,046	5,033	23,422	159,181	0,949	№ 232 П 18
	Какао с молоком сгущенным (1 вариант)	150	2,773	2,848	18,364	110,184	0,3	№ 510 П 13
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>10,054</b>	<b>12,551</b>	<b>62,542</b>	<b>403,114</b>	<b>6,85</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,727	61,63	9,805	№ 79 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>140</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,727</b>	<b>61,63</b>	<b>9,805</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	1,38	2,55	9,075	64,8	5,205	№ 149 П13
	Рагу из птицы	150	14,055	17,397	11,57	258,814	6,685	№ 373 П18
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,375	0,15	15,227	60,383	6,826	№ 486 П18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>17,889</b>	<b>20,417</b>	<b>47,585</b>	<b>443,661</b>	<b>18,716</b>	
<b>Полдник</b>								
	Пирожки, печенные из сдобного теста(капуста)	70	3,734	3,151	20,889	127,203		№ 529 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>9,534</b>	<b>8,151</b>	<b>28,889</b>	<b>228,203</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из моркови с курагой	40	0,64	0,04	6,037	27,187	1,439	№ 28 П13
	Пудинг из творога паровой	130	22,44	6,151	29,544	263,386	0,26	№ 282 П18
	Соус черносмородиновый (2 вариант)	30	0,099	0,039	18,783	75,9	7,269	№ 443 П18
	Чай с лимоном	150	0,225	0,075	7,125	30	0,75	№ 459 П18
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>27,003</b>	<b>6,785</b>	<b>83,042</b>	<b>503,137</b>	<b>9,718</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1 700</b>	<b>65,04</b>	<b>48,464</b>	<b>235,785</b>	<b>1 639,745</b>	<b>46,489</b>	



ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 1 до 3 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>8 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,292	3,797	14,137	107,906	0,675	№ 137 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
	Сыр сычужный твердый (порциями)	8	1,856	2,36		28,644	0,056	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Фрукты свежие	80	0,256	0,256	6,273	28,164	4,481	№ 79 П18
<b>Итого за завтрак</b>		413	10,681	9,165	45,195	289,514	6,188	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	№ 498 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	
<b>Обед</b>								
	икра морковная	40						№ 54 П18
	Суп из овощей	150	1,035	2,715	5,37	49,95	5,31	№ 114 П18
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,881	0,01	№ 434 П18
	Суфле рыбное	60	8,517	2,879	1,799	67,173	0,3	№ 302 П18
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 П18
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,525	0,075	20,553	85,511	0,15	№ 492 П18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 П13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
<b>Итого за обед</b>		565	15,004	11,938	47,525	358,552	9,019	
<b>Полдник</b>								
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	Ватрушки с повидлом	50	2,915	1,166	28,984	138,255		№ 527 П18
<b>Итого за полдник</b>		250	8,715	6,166	36,984	239,255	1,4	
<b>Ужин</b>								
	Яйцо вареное	50	6,375	5,75	0,375	78,75		№ 266 П18
	Овощи в молочном соусе	180	3,96	7,47	12,24	132,3	3,42	№ 173 П18
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,15	0,15	13,2	54	0,825	№ 484 П18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 П13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
<b>Итого за ужин</b>		410	12,564	13,69	37,528	324,714	4,245	
<b>Итого за 8 день</b>		1 788	47,714	41,109	182,392	1 276,576	23,854	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 1 до 3 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>9 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,385	6,36	21,87	166,2	1,155	№ 231 П 18
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Чай с молоком(вариант 2)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	1,17	№ 507 П13
<b>Итого за завтрак</b>		360	8,65	11,88	50,445	343,045	2,325	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	№ 498 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		150	0,75	0,15	15,16	64,541	3,002	
<b>Обед</b>								
	Винегрет овощной	40	0,528	4,081	2,641	49,216	2,481	№ 47 П18
	Суп картофельный с рыбой	180	7,092	3,474	10,908	103,32	8,73	№ 156 П13
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,343	10,013	4,131	151,943	7,562	№ 354 П18
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	0,011	№ 297 П13
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,15	0,15	13,2	54	0,825	№ 484 п18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
<b>Итого за обед</b>		580	25,339	18,533	63,889	524,403	19,609	
<b>Полдник</b>								
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		№ 609 п13
	Молоко кипяченое	180	4,948	4,498	7,737	91,763	1,17	№ 467 П18
<b>Итого за полдник</b>		200	6,448	6,458	22,617	175,163	1,17	
<b>Ужин</b>								
	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	4,04	1,04	41,6	1,68	№ 15 П18
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	60	9,253	5,741	5,312	109,67	0,514	№ 369 П18
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	№ 377 П18
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	26,37	№ 518 П13
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
<b>Итого за ужин</b>		460	15,132	15,291	49,565	397,234	49,864	
<b>Итого за 9 день</b>		1 750	56,319	52,312	201,676	1 504,386	75,97	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 1 до 3 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>10 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Бобовые консервированные отварные	40	1,143	1,447	2,018	25,502	0,759	№ 154 П18
	Омлет натуральный	150	12,928	15,927	3,224	207,654	0,465	№ 267 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	150	2,402	2,027	11,935	59,3	0,976	№ 514 П13
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Сыр сычужный твердый (порциями)	8	1,856	2,36		28,644	0,056	№ 72 П18
<b>Итого за завтрак</b>		<b>373</b>	<b>20,204</b>	<b>22,486</b>	<b>30,027</b>	<b>386,6</b>	<b>2,256</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,727	61,63	9,805	№ 79 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>140</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,727</b>	<b>61,63</b>	<b>9,805</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	4,042	3,002	50,425	2,081	№ 34 П18
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,77	2,835	5,55	54,9	3,375	№ 132 П18
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,396	0,147	8,57	41,189		№ 140 П18
	Плов из отварной говядины	150	10,799	10,199	25,378	236,376	0,12	№ 329 П18
	Компот из яблок с лимоном	150	0,225	0,15	14,1	58,5	2,475	№ 485 П18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>16,829</b>	<b>17,693</b>	<b>68,313</b>	<b>501,054</b>	<b>8,051</b>	
<b>Полдник</b>								
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130		№ 535 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>8,4</b>	<b>28,9</b>	<b>231</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	40	0,43	0,07	3,451	33,537	2,501	№ 39 Т 16
	Запеканка из творога	130	27,392	0,173	22,191	268,723	0,52	№ 278 П18
	Соус молочный сладкий	50	1,265	2,41	4,46	44,6	0,245	№ 407 П18
	Чай с лимоном	150	0,225	0,075	7,125	30	0,75	№ 459 П18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	20	1,319	0,24	6,793	36,164		№ 116 П13
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>31,391</b>	<b>3,048</b>	<b>48,94</b>	<b>436,524</b>	<b>4,016</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1 693</b>	<b>78,584</b>	<b>52,187</b>	<b>189,907</b>	<b>1 616,808</b>	<b>25,528</b>	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 1 до 3 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>Итого за все дни</b>		17 280	591,913	485,524	990,38	14 770,735	463,059	