

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"
день 20

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	137.81000	0.00396	0.00492	0.01646	0.15	н119с
Батон с маслом	88.67000	0.00195	0.00405	0.01336	0.029	035
Чай 150 гр,	28.55133	0.00000	0.00000	0.00681	0.2	10/10
Итого:	255.03133	0.00590	0.00897	0.03662	0.379	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 150 г	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	031-4
Итого:	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	
Обед						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 50гр.	76.11200	0.00139	0.00503	0.02454	0.05	32/1/1
Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной	81.35800	0.00149	0.00315	0.01047	0.15	165
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 180 гр	303.72667	0.01380	0.01309	0.06833	0.18	36/8/2
Компот из чернослива и изюма	67.09000	0.00019	0.00000	0.01632	0.15	072
Хлеб ржаной 30 гр.	54.30000	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Итого:	628.78667	0.02036	0.02180	0.08073	0.583	
Полдник						
Омлет натуральный 150 гр.	178.68867	0.00958	0.01220	0.00304	0.15	н038/6
Чай 150 гр,	28.55133	0.00000	0.00000	0.00681	0.15	10/10/2
Печенье 30 гр	137.40000	0.00312	0.00156	0.02304	0.03	308
Хлеб пшеничный 10 гр	23.10000	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	367.74000	0.01346	0.01385	0.03790	0.34	
Всего:	1322.13067	40.47133	44.77600	270.40133	1.452	

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"
 день 19

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	135.81733	0.00350	0.00511	0.01682	0.15	043
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163.08000	0.00544	0.00774	0.02136	0.051	175/1
Кофейный напиток с молоком	87.97667	0.00210	0.00211	0.01288	0.15	13/10/2
Итого:	386.87400	0.01105	0.01496	0.05105	0.351	
Второй завтрак						
Яблоко 120 гр	47.52000	0.00042	0.00042	0.01246	0.12	008
Итого:	47.52000	0.00042	0.00042	0.01246	0.12	
Обед						
Помидор порционный 40 гр	10.85600	0.00052	0.00009	0.00236	0.04	098/2
Суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне	60.46867	0.00167	0.00219	0.00803	0.15	252
Тефтели из мяса говядины 80гр.	200.12000	0.01134	0.03163	0.00808	0.08	20/8
Рагу из овощей	73.79600	0.00216	0.01216	0.01088	0.12	180-3
Компот из кураги	62.75000	0.00044	0.00000	0.01539	0.15	110
Хлеб ржаной 30 гр.	54.30000	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Итого:	508.49067	0.01963	0.01661	0.06731	0.593	
Полдник						
Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	198.79067	0.00606	0.00527	0.02827	0.13	43-2/3/2
Чай с сахаром.	36.88933	0.00000	0.00000	0.00885	0.15	10/10/2
Мармелад 20 гр	58.60000	0.00008	0.00000	0.01532	0.02	120-1
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	129.80000	0.00307	0.00449	0.02008	0.045	429
Итого:	424.08000	0.00920	0.00976	0.07253	0.345	
Всего:	1369.92360	40.29800	48.75333	203.34733	1.409	

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"

день 18

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	130.26000	0.00371	0.00484	0.01558	0.15	н124с
Батон с повидлом (джемом)	118.25000	0.00275	0.00105	0.02816	0.05	035/8
Какао с молоком	86.54000	0.00233	0.00241	0.01281	0.15	285/2
Итого:	335.05000	0.00880	0.00829	0.05655	0.35	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 150 г	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	031-4
Итого:	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	
Обед						
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 40гр.	55.93333	0.00057	0.00358	0.01439	0.04	29/1/2
Суп гороховый.	86.98533	0.00293	0.00261	0.01177	0.15	н086/2
Рыба, тушеная с овощами 60 гр.	79.32933	0.00581	0.00312	0.01290	0.06	4//7/3
Картофельное пюре.	113.48000	0.00237	0.00301	0.01754	0.12	64с
Напиток из смородины	49.01000	0.00011	0.00000	0.01280	0.15	15/14
Хлеб ржаной 30 гр.	54.30000	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Итого:	485.23800	0.01530	0.01286	0.07196	0.573	
Полдник						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	125.73600	0.00351	0.01471	0.01717	0.15	8/4/3
Чай с лимоном 150 гр	29.02533	0.00003	0.00000	0.00679	0.15	11/10/2
Манник (68 гр)	310.54000	0.00744	0.00926	0.04409	0.068	103/4
Хлеб пшеничный 10 гр	23.10000	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	488.40133	0.01174	0.01406	0.07306	0.378	
Всего:	1382.57953	36.58333	45.36733	216.71867	1.451	

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"
день 17

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	145.31267	0.00424	0.00557	0.01722	0.15	н091
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163.08000	0.00544	0.00774	0.02136	0.051	175/1
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78.62800	0.00210	0.00211	0.01061	0.15	13/10/2
Итого:	387.02067	0.01179	0.01542	0.04918	0.351	
Второй завтрак						
Апельсин 120 гр	33.60000	0.00076	0.00017	0.00865	0.12	090
Итого:	33.60000	0.00076	0.00017	0.00865	0.12	
Обед						
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 40 гр.	69.74667	0.00107	0.00623	0.00277	0.04	19/1/2
Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	74.19733	0.00135	0.00277	0.01066	0.15	н282
Гуляш из отварного мяса 70г	105.03067	0.01009	0.00880	0.00415	0.07	256/1
Каша гречневая рассыпчатая	133.12800	0.00367	0.00363	0.02260	0.12	н076/1
Компот из яблок 150г	46.46133	0.00005	0.00005	0.01110	0.15	197/2
Хлеб ржаной 30 гр.	54.30000	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Итого:	529.06400	0.01973	0.02201	0.07383	0.583	
Полдник						
Суп молочный с лапшой 0,15	79.97867	0.00247	0.00287	0.00939	0.15	22/2/3
Чай 150 гр.	28.55133	0.00000	0.00000	0.00681	0.15	10/10/2
Ватрушка с творогом 70 гр.	238.33600	0.00755	0.00958	0.02496	0.07	103/2
Хлеб пшеничный 10 гр	23.10000	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	407.86600	0.01077	0.01254	0.05525	0.58	
Всего:	1404.34427	43.05133	50.13200	186.91733	1.634	

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"
день 16

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	139.77000	0.00441	0.00592	0.01640	0.15	н123с-2
Батон с маслом	88.67000	0.00195	0.00405	0.01336	0.029	035
Чай с сахаром.	36.88933	0.00000	0.00000	0.00885	0.2	10/10
Итого:	265.32933	0.00636	0.00997	0.03861	0.379	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 150 г	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	031-4
Итого:	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	
Обед						
Салат из капусты со сладкой кукурузой	41.15400	0.00079	0.00208	0.00539	0.04	425
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	50.59600	0.00153	0.00102	0.00786	0.15	056/1
Мясо кур отварное в соусе 50 гр	84.84400	0.01098	0.00316	0.01118	0.05	2/9/1
Капуста тушеная 60 гр	47.24533	0.00130	0.00240	0.03533	0.06	119
Картофельное пюре 60 гр	59.67867	0.00128	0.00209	0.00799	0.06	156
Компот из сухофруктов	55.08000	0.00028	0.00000	0.01348	0.15	115
Хлеб ржаной 30 гр.	54.30000	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Итого:	439.09800	0.01967	0.01128	0.06380	0.563	
Полдник						
Запеканка из творога 130 гр	335.35533	0.01599	0.01957	0.01521	0.13	9/5/2
Сгущенное молоко 15 гр	49.06667	0.00111	0.00131	0.00860	0.015	004
Чай с сахаром.	36.88933	0.00000	0.00000	0.00885	0.15	10/10
Хлеб пшеничный 10 гр	23.10000	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	444.41133	0.01785	0.02097	0.03767	0.305	
Всего:	1217.90593	44.63000	42.36533	205.23400	1.397	

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"
 день 15

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша манная молочная со сливоч. маслом	127.29933	0.00355	0.00453	0.01613	0.15	н066
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163.08000	0.00544	0.00774	0.02136	0.051	175/1
Кофейный напиток с молоком	87.97667	0.00210	0.00211	0.01288	0.15	13/10/2
Итого:	378.35600	0.01109	0.01438	0.05037	0.351	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 150 г	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	031-4
Итого:	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	
Обед						
Салат из моркови и яблок с растительным маслом	24.06000	0.00028	0.00106	0.00402	0.03	289
Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной.	81.35800	0.00158	0.00358	0.01151	0.15	333/1
Жаркое по - домашнему	240.12000	0.01792	0.01573	0.01884	0.18	н070
Компот из кураги и изюма 150 гр	46.91600	0.00023	0.00000	0.01149	0.15	4/10
Хлеб ржаной 30 гр.	54.30000	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Итого:	492.95400	0.02351	0.02091	0.06841	0.563	
Полдник						
Суп молочный с лапшой .	133.25000	0.00382	0.00511	0.01520	0.15	21/2
Чай с сахаром.	36.88933	0.00000	0.00000	0.00885	0.15	10/10/2
Ватрушка с повидлом 60 гр	194.47933	0.00394	0.00362	0.03293	0.06	150/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	048
Итого:	410.81867	0.00928	0.00891	0.06701	0.38	
Всего:	1426.57527	44.63467	44.35733	200.93733	1.444	

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"
день 14

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 150г	134.82467	0.00343	0.00474	0.01664	0.15	4/4/2
Батон с маслом	88.67000	0.00195	0.00405	0.01336	0.029	035
Какао с молоком	86.54000	0.00233	0.00241	0.01281	0.2	285/2
Итого:	310.03467	0.00771	0.01120	0.04281	0.379	
Второй завтрак						
Груша 100 гр	42.30000	0.00036	0.00027	0.00927	0.1	187
Итого:	42.30000	0.00036	0.00027	0.00927	0.1	
Обед						
Огурец свежий порционный 40 гр	5.71200	0.00033	0.00004	0.00155	0.04	014-1
Суп картофельный с зеленым горошком с мясом со сметаной	191.23267	0.00429	0.00484	0.00568	0.15	195
Котлета из говядины.	134.56533	0.00931	0.00817	0.02803	0.06	н163
Капуста тушеная 150г	204.16267	0.00352	0.00283	0.01756	0.15	8/3
Компот из ягод замороженных	41.70000	0.00009	0.00002	0.00975	0.15	493
Хлеб ржаной 30 гр.	54.30000	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Итого:	677.87267	0.02104	0.01644	0.08512	0.603	
Полдник						
Омлет натуральный 130 гр.	278.68867	0.00958	0.01220	0.01304	0.13	н038/6
Чай с сахаром.	36.88933	0.00000	0.00000	0.00885	0.15	10/10/2
Мармелад 25 гр	73.25000	0.00010	0.00000	0.01915	0.025	120
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	048
Итого:	435.02800	0.01120	0.01238	0.05106	0.325	
Всего:	1367.31313	40.30467	40.29267	203.03667	1.407	

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"
 день 13

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	108.61467	0.00246	0.00367	0.01433	0.15	н091/1
Батон с маслом, сыром 40/5/5	139.12733	0.00416	0.00665	0.01870	0.05	175/1
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78.62800	0.00210	0.00211	0.01061	0.15	13/10/2
Итого:	326.37000	0.00872	0.01243	0.04363	0.35	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 150 г	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	031-4
Итого:	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	
Обед						
Салат из отварной свеклы с чесноком	30.70733	0.00058	0.00135	0.00431	0.04	143
Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	165.73867	0.00116	0.00263	0.00850	0.15	274
Биточки рыбные	117.13467	0.01126	0.01456	0.00539	0.06	355
Картофельное пюре.	113.48000	0.00237	0.01301	0.01754	0.12	64с
Напиток из шиповника	65.37000	0.00029	0.00000	0.01581	0.15	061
Хлеб ржаной 30 гр.	54.30000	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Итого:	492.93067	0.01916	0.01210	0.07412	0.573	
Полдник						
Рагу из овощей	173.79600	0.00216	0.02159	0.01088	0.13	180-3
Чай 150 гр.	28.55133	0.00000	0.00000	0.00681	0.15	10/10/2
Вафли 40 гр	140.00000	0.00128	0.00112	0.03236	0.04	309
Хлеб пшеничный 10 гр	23.10000	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	265.44733	0.00420	0.02280	0.05507	0.33	
Всего:	1353.42667	32.83067	68.04933	187.96067	1.403	

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"
день 12

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	130.26000	0.00371	0.00484	0.01558	0.15	н124с
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163.08000	0.00544	0.00774	0.02136	0.051	175/1
Какао с молоком	86.54000	0.00233	0.00241	0.01281	0.15	285/2
Итого:	379.88000	0.01149	0.01498	0.04975	0.351	
Второй завтрак						
Банан 120 гр	74.76000	0.00126	0.00008	0.01831	0.12	183
Итого:	74.76000	0.00126	0.00008	0.01831	0.12	
Обед						
Салат из помидоров 45 гр	31.66800	0.00056	0.00235	0.00246	0.045	288/1
Борщ с фасолью с мясом со сметаной	94.43800	0.00451	0.00484	0.00717	0.15	н068-1
Каша рисовая рассыпчатая 130г	155.92200	0.00325	0.00357	0.02640	0.13	н163
Котлета из говядины.	134.56533	0.00931	0.00817	0.00280	0.06	45/3
Компот из чернослива и изюма 150 гр	63.75000	0.00025	0.00000	0.01552	0.15	5/10
Хлеб ржаной 30 гр.	54.30000	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Итого:	580.84333	0.02139	0.01946	0.07690	0.588	
Полдник						
Запеканка капустная 130 гр.	123.37333	0.00340	0.00590	0.01696	0.13	37/3/3
Чай с лимоном.	46.80000	0.00003	0.00000	0.01108	0.15	11/10
Печенье 20 гр	91.60000	0.00208	0.00104	0.01536	0.02	308/6
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Итого:	307.97333	0.00704	0.00712	0.05342	0.32	
Всего:	1347.67107	41.17667	41.64333	198.38067	1.379	

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"

день 11

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша ячневая на концентрат.молоке со слив.маслом	234.21000	0.00386	0.00505	0.01573	0.15	н125с
Батон с маслом	88.67000	0.00195	0.00405	0.01336	0.029	035
Чай 200 гр.	28.55133	0.00000	0.00000	0.00681	0.2	10/10
Итого:	251.43133	0.00580	0.00910	0.03590	0.379	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 150 г	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	031-4
Итого:	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	
Обед						
Огурец консервированный 30 гр	3.90000	0.00023	0.00003	0.00068	0.03	367
Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной 0,150	262.47333	0.00403	0.00755	0.02170	0.15	15/2
Гуляш из мяса курицы .	184.10533	0.01228	0.01240	0.01372	0.06	н190-3с
Макаронные изделия отварные .	164.34000	0.00344	0.02485	0.02389	0.12	151-4
Компот из сухофруктов.	77.88667	0.00037	0.00002	0.01327	0.15	115/1
Хлеб ржаной 30 гр.	64.30000	0.00298	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Итого:	803.20533	0.02485	0.04538	0.09582	0.56300	
Полдник						
Запеканка из творога 130 гр	434.05533	0.02599	0.00357	0.01521	0.13	9/5/1
Сгущенное молоко 15 гр	48.06667	0.00411	0.00531	0.00860	0.015	004
Чай 150 гр.	27.55133	0.00000	0.00000	0.00681	0.15	10/10/2
Хлеб пшеничный 10 гр	23.00000	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	532.6733333	0.030852667	0.008969333	0.035628667	0.305	
Всего:	1656.31	0.06226	0.063604667	0.182501333	1.397	

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"

день 10

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом	143.86000	0.00449	0.00574	0.01805	0.15	н027
Батон с маслом, сыром 40/5/5	139.12733	0.00416	0.00665	0.01870	0.05	175/1
Какао с молоком	86.54000	0.00233	0.00241	0.01281	0.15	285/2
Итого:	369.52733	0.01098	0.01480	0.04955	0.35	
Второй завтрак						
Апельсин 100 гр	28.00000	0.00063	0.00014	0.00721	0.1	090-1
Итого:	28.00000	0.00063	0.00014	0.00721	0.1	
Обед						
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 4гр.	62.32067	0.00085	0.00278	0.00713	0.045	27/1
Суп картофельный с крупой 0,150	92.33867	0.00161	0.00301	0.01351	0.15	16/2
Бигус с мясом	270.74133	0.01277	0.01160	0.01308	0.18	061
Компот из сухофруктов.	57.88667	0.00037	0.00002	0.01327	0.15	115/1
Хлеб ржаной 30 гр.	54.30000	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Итого:	483.78733	0.01910	0.01795	0.06955	0.613	
Полдник						
Омлет натуральный 120 гр.	178.68867	0.00958	0.01220	0.00304	0.12	н038/6
Чай с лимоном.	46.80000	0.00003	0.00000	0.01108	0.15	11/10/2
Мармелад 35 гр	102.55000	0.00014	0.00000	0.02681	0.035	304-1
Хлеб пшеничный 10 гр	23.10000	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	351.13867	0.01051	0.01229	0.04593	0.315	
Всего:	1382.70133	41.21867	45.17933	172.24600	1.373	

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"

день 9

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 150г	134.82467	0.00343	0.00474	0.01664	0.15	4/4/2
Батон с повидлом (джемом)	118.25000	0.00275	0.00105	0.02816	0.05	035/8
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78.62800	0.00210	0.00211	0.01061	0.15	13/10/2
Итого:	331.70267	0.00829	0.00791	0.05541	0.35	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 150 г	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	031-4
Итого:	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	
Обед						
Огурец свежий порционный 40 гр	5.71200	0.00033	0.00004	0.00155	0.04	014-1
Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной	81.35800	0.00149	0.00315	0.01047	0.15	165
Гуляш из отварного мяса 70г	105.03067	0.01009	0.00880	0.00415	0.07	256
Каша гречневая рассыпчатая	133.12800	0.00367	0.00363	0.02260	0.12	н076/1
Компот из кураги	62.75000	0.00044	0.00000	0.01539	0.15	110
Хлеб ржаной 30 гр.	54.30000	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.035	500
Итого:	488.47867	0.01951	0.01615	0.07671	0.618	
Полдник						
Суп молочный с лапшой .	133.25000	0.00382	0.00511	0.01520	0.15	21/2/4
Чай 200 гр.	37.90000	0.00000	0.00000	0.00908	0.2	10/10
Плюшка с маком.	215.61133	0.00499	0.00548	0.03209	0.06	118р/1
Хлеб пшеничный 10 гр	23.10000	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	409.86133	0.00957	0.01068	0.06138	0.42	
Всего:	1342.41120	38.12067	34.88533	208.65267	1.538	

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"

день 8

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	137.81000	0.00396	0.00492	0.01646	0.15	н119с
Батон с маслом	88.67000	0.00195	0.00405	0.01336	0.029	035
Чай с молоком.	75.16000	0.00211	0.00225	0.01069	0.2	079
Итого:	301.64000	0.00801	0.01123	0.04050	0.379	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 150 г	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	031-4
Итого:	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	
Обед						
Огурец консервированный 30 гр	3.90000	0.00023	0.00003	0.00068	0.03	367
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	146.72133	0.00099	0.00229	0.00508	0.15	043с
Биточки рыбные	209.13467	0.01126	0.00756	0.00539	0.06	355
Макаронные изделия отварные .	151.34000	0.00344	0.00485	0.04389	0.12	151-4
Компот из яблок 150г	46.46133	0.00005	0.00005	0.01110	0.15	197/2
Хлеб ржаной 30 гр.	54.30000	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Итого:	658.05733	0.01948	0.01531	0.08871	0.598	
Полдник						
Йогурт питьевой 150 г	127.95900	0.00749	0.00679	0.01073	0.15	023
Зеленый горошек 30 гр	9.81333	0.00071	0.00424	0.00145	0.03	017/3
Картофель отварной 130 гр	219.24000	0.00229	0.00260	0.03995	0.13	63с/1
Хлеб пшеничный 10 гр	23.10000	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	380.11233	0.01125	0.01373	0.05714	0.32000	
Всего:	1408.809667	0.039488	0.040417633	0.201498267	1.447	

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"

день 7

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша манная молочная со сливоч. маслом	127.29933	0.00355	0.00453	0.01613	0.15	н066
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163.08000	0.00544	0.00774	0.02136	0.051	175/1
Какао с молоком	86.54000	0.00233	0.00241	0.01281	0.15	285/2
Итого:	376.91933	0.01132	0.01468	0.05030	0.351	
Второй завтрак						
Апельсин 120 гр	33.60000	0.00076	0.00017	0.00865	0.12	090
Итого:	33.60000	0.00076	0.00017	0.00865	0.12	
Обед						
Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом 45 гр	35.85200	0.00077	0.00229	0.00400	0.045	001/1
Суп геркулесовый с мясом	99.32667	0.00443	0.00420	0.00983	0.15	55с-2
Печень по-строгановски 50 гр.	113.43600	0.00665	0.00774	0.00137	0.05	9/8/3
Картофельное пюре.	213.48000	0.00237	0.00301	0.01754	0.12	64с
Напиток из брусники 200 гр	67.95400	0.00010	0.00000	0.01615	0.2	15/15/4
Хлеб ржаной 30 гр.	54.30000	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Итого:	530.54867	0.01783	0.01778	0.07144	0.618	
Полдник						
Сгущенное молоко 15 гр	49.06667	0.00111	0.00131	0.00860	0.015	004
Запеканка морковная 130 гр.	144.17200	0.00321	0.01482	0.02589	0.13	38/3/1
Чай с сахаром ..	36.88933	0.00000	0.00000	0.00885	0.15	10/10/2
Хлеб пшеничный 10 гр	23.10000	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	253.22800	0.00507	0.00622	0.04836	0.305	
Всего:	1299.39953	34.97800	48.84133	178.75067	1.429	

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"

день 6

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша ячневая на концентрат.молоке со слив.маслом	134.21000	0.00386	0.00505	0.01573	0.15	н125с
Батон с маслом	88.67000	0.00195	0.00405	0.01336	0.029	035
Чай 150 гр.	28.55133	0.00000	0.00000	0.00681	0.2	10/10
Итого:	251.43133	0.00580	0.00910	0.03590	0.379	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 150 г	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	031-4
Итого:	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	
Обед						
Кукуруза консервированная	29.40000	0.00071	0.00013	0.00560	0.03	375
Щи на мясном бульоне (воде) со сметаной.	151.58267	0.00131	0.00230	0.01613	0.15	н145-1
Плов из отварной курицы 170 гр	267.53933	0.01703	0.00810	0.02837	0.17	162с/2
Компот из изюма	71.68000	0.00017	0.00000	0.01747	0.15	078
Хлеб ржаной 30 гр.	54.30000	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Итого:	520.70200	0.02271	0.01107	0.08013	0.588	
Полдник						
Запеканка творожная 130 гр	335.35533	0.01599	0.01957	0.01521	0.13	н039-1
Сгущенное молоко 15 гр	49.06667	0.00111	0.00131	0.00860	0.015	004
Чай 150 гр.	28.55133	0.00000	0.00000	0.00681	0.15	10/10/2
Хлеб пшеничный 10 гр	23.10000	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	436.07333	0.01785	0.02097	0.03563	0.305	
Всего:	1376.75140	47.11800	41.29400	266.81133	1.422	

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"

день 5

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	137.81000	0.00396	0.00492	0.01646	0.15	н119с
Батон с маслом, сыром 40/5/6	139.12733	0.00416	0.00665	0.01870	0.051	175
Чай с молоком.	75.16000	0.00211	0.00225	0.01069	0.15	079
Итого:	352.09733	0.01022	0.01383	0.04584	0.351	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 150 г	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	031-4
Итого:	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	
Обед						
Икра кабачковая 30 гр	36.51867	0.00060	0.00270	0.00282	0.03	275/2
Суп гороховый с мясом со сметаной.	113.25067	0.00599	0.00436	0.01066	0.15	н086-2
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики".	136.30600	0.00873	0.00824	0.00365	0.06	н104
Макаронные изделия отварные	164.34000	0.00344	0.00485	0.02389	0.12	151-4
Компот из кураги	62.75000	0.00044	0.00000	0.01539	0.15	110
Хлеб ржаной 30 гр.	54.30000	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Итого:	613.66533	0.02271	0.02068	0.07897	0.598	
Полдник						
Яйцо отварное -20 гр.	33.49333	0.00255	0.00216	0.00014	0.02	1/6/2
Рагу из овощей 130г	196.11333	0.00204	0.00328	0.01413	0.13	18/3/3
Чай 150 гр.	28.55133	0.00000	0.00000	0.00681	0.15	10/10/2
Хлеб пшеничный 10 гр	23.10000	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	181.25800	0.00536	0.00553	0.02610	0.31	
Всего:	1320.27107	39.03200	40.19533	166.05600	1.409	

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"

день 4

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша манная молочная со сливоч. маслом	127.29933	0.00355	0.00453	0.01613	0.2	н066
Батон с маслом	88.67000	0.00195	0.00405	0.01336	0.029	035
Какао с молоком	86.54000	0.00233	0.00241	0.01281	0.15	285/2
Итого:	302.50933	0.00782	0.01099	0.04230	0.379	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39.60000	0.00035	0.00035	0.01038	0.1	346
Итого:	39.60000	0.00035	0.00035	0.01038	0.1	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 40 гр.	42.82000	0.00069	0.00270	0.00488	0.04	5/1/2
Суп рыбный с крупой.	104.16733	0.00633	0.00235	0.01308	0.15	423
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	189.45533	0.00865	0.00754	0.00356	0.06	256
Пюре розовое	93.49200	0.00223	0.00237	0.01471	0.12	047
Компот из чернослива и изюма	67.09000	0.00019	0.00000	0.01632	0.15	072
Хлеб ржаной 30 гр.	54.30000	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Итого:	497.52467	0.02158	0.01549	0.07511	0.608	
Полдник						
Суп молочный с лапшой 0,15	179.97867	0.00247	0.00287	0.00939	0.15	21/2/3
Чай с лимоном 150 гр	29.02533	0.00003	0.00000	0.00679	0.15	11/10/2
Ватрушка с творогом 60 гр	255.94133	0.00831	0.01018	0.02700	0.06	5/12
Хлеб пшеничный 10 гр	23.10000	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	388.04533	0.01157	0.01314	0.04820	0.37	
Всего:	1470.39960	41.32400	39.97533	175.99200	1.457	

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"
день 3

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 150г	234.82467	0.00343	0.00474	0.01664	0.15	4/4/2
Батон с маслом, сыром 35/5/5	139.12733	0.00416	0.00665	0.01870	0.045	175/1
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78.62800	0.00210	0.00211	0.01061	0.2	13/10
Итого:	452.58000	0.00969	0.01351	0.04594	0.395	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 150 г	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	031-4
Итого:	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	
Обед						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 40гр.	95.96667	0.00132	0.00415	0.00434	0.04	32/1/2
Щи с мясом со сметаной	104.10200	0.00300	0.00406	0.00548	0.15	137
Каша рисовая рассыпчатая 130г	235.92200	0.00325	0.00357	0.02640	0.13	4/7/3
Рыба, тушеная с овощами 60 гр.	79.32933	0.00581	0.00312	0.00291	0.06	45/3
Напиток из смородины	49.01000	0.00011	0.00000	0.01280	0.15	15/14
Хлеб ржаной 30 гр.	54.30000	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Итого:	664.83000	0.01700	0.01543	0.07449	0.583	
Полдник						
Огурец консервированный 30 гр	3.90000	0.00023	0.00003	0.00068	0.03	367
Картофель отварной 130 гр	179.24000	0.01229	0.01260	0.01995	0.13	1/3/2
Чай 150 гр,	28.55133	0.00000	0.00000	0.00681	0.15	10/10/2
Хлеб пшеничный 10 гр	23.10000	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	234.79133	0.01327	0.01272	0.03246	0.32	
Всего:	1421.20133	0.04072	0.04181	0.16803	1.44800	

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"
день 2

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом .	136.60000	0.00408	0.00547	0.01753	0.15	н123с2
Батон с маслом, сыром 35/5/5	139.12733	0.00416	0.00665	0.01870	0.045	175/1
Какао с молоком	86.54000	0.00233	0.00241	0.01281	0.2	285
Итого:	362.26733	0.01057	0.01453	0.04903	0.39500	
Второй завтрак						
Апельсин 100 гр	28.00000	0.00063	0.00014	0.00721	0.1	090-1
Итого:	28.00000	0.00063	0.00014	0.00721	0.1	
Обед						
Помидор порционный	8.14200	0.00039	0.00007	0.00177	0.04	098/2
Борщ с фасолью с мясом со сметаной	94.43800	0.00452	0.00484	0.00717	0.15	н068-1/3
Котлета из говядины.	122.56533	0.00931	0.00817	0.00280	0.06	н163
Картофельное пюре.	130.48000	0.00237	0.00301	0.01754	0.12	64с
Напиток из клюквы	48.55933	0.00011	0.00000	0.01134	0.15	15/15
Хлеб ржаной 30 гр.	54.30000	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Итого:	504.68467	0.02020	0.01662	0.06319	0.57300	
Полдник						
Омлет натуральный 150 гр.	221.33933	0.01189	0.01518	0.06179	0.15	н038/5
Чай с лимоном.	46.80000	0.00003	0.00000	0.01308	0.15	11/10
Печенье 30 гр	137.40000	0.00312	0.00156	0.00304	0.03	308
Хлеб пшеничный 10 гр	23.10000	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	429.63933	0.01580	0.01684	0.08292	0.34	
Всего:	1324.59133	0.04721	0.04813	0.20235	1.40800	

Утверждаю

"Примерное меню для детей с 1-х до 3-х лет в ДОУ"

день 1

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	150.33000	0.00444	0.00536	0.01784	0.15	н331
Батон с маслом	88.67000	0.00195	0.00405	0.01336	0.029	035
Чай с сахаром.	36.88933	0.00000	0.00000	0.00885	0.2	354
Итого:	275.88933	0.00638	0.00941	0.04005	0.37900	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 150 г	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	031-4
Итого:	69.00000	0.00075	0.00015	0.01515	0.15	
Обед						
Салат из моркови и яблок с растительным маслом 45 гр.	62.80867	0.00042	0.00234	0.00596	0.045	289/1
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	101.22800	0.00102	0.00071	0.00712	0.15	056/1
Гуляш из мяса кури .	84.10533	0.01228	0.00240	0.00172	0.06	н190-3с
Каша гречневая рассыпчатая	143.12800	0.00367	0.00363	0.02260	0.12	н076/1
Кисель витаминизированный ВИТОШКА	81.50000	0.00044	0.00000	0.01956	0.15	504/1
Хлеб ржаной 30 гр.	54.30000	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.20000	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.003	044/1
Итого:	573.27000	0.02134	0.00962	0.07952	0.57800	
Полдник						
Суфле творожное 130 гр	368.80733	0.01456	0.02233	0.01636	0.13	166-1
Сгущенное молоко 15 гр	51.56667	0.00111	0.00131	0.00860	0.015	004
Чай с сахаром.	36.88933	0.00000	0.00000	0.00885	0.15	354
Хлеб пшеничный 10 гр	23.50000	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	480.76333	0.01643	0.02373	0.03882	0.305	
Всего:	1398.92267	44.89733	42.90867	173.54600	1.41200	