Утверждаю
Заведующий МБДОУ-
детского сада №144
_____ В.Ю. Перепелова
«____» _____ 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| **День 1** | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом | 180 | 5,4 | 4,68 | 276,3 | 174,25 | 0,37 | 14/4 | стр. 285/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,25 | 2,17 | 10,05 | 66,75 | 0,39 | 13/10 | стр. 163/2 Екатеринбург, 2011 |
| | Бутерброд с маслом | 25/4 | 1,86 | 3,69 | 1,26 | 86,88 | 0 | 88 | стр.48 Москва, 2003 |
| | **ИТОГО** | **359** | **9,51** | **10,54** | **287,61** | **327,88** | **0,76** | | |
| | | | | | | | | | |
| **10.00** | Сок фруктовый в ассортименте | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 | | |
| | | | | | | | | | |
| **Обед** | Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом | 50 | 0,58 | 3,32 | 5,06 | 51,46 | 1,51 | 13/1 | стр. 45/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Суп фасолевый | 150 | 2,77 | 2,92 | 9 | 74,25 | 2,16 | 32/2 | стр. 157/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Жаркое по-домашнему | 150 | 3,86 | 2,63 | 11,1 | 84,29 | 0 | 76 | стр.133 Пермь 2003 |
| | Компот из кураги | 150 | 0,36 | 0 | 0,15 | 57,3 | 0 | 6/10 | стр.149/2 Екатеринбург, 2011 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | | |
| | **ИТОГО** | **530** | **9,97** | **9,17** | **39,41** | **330,3** | **3,67** | | |
| | | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | Лапшевник с творогом | 100 | 8,1 | 6,5 | 24,5 | 190 | 0,06 | 3/5 | стр.301/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Джем | 10 | 0,002 | 0 | 6,73 | 22,77 | 0 | | |
| | Кисло-молочный напиток в ассортименте*** | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 87,75 | 3 | 125 | стр.190 Москва 2003 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | | |
| | **ИТОГО** | **275** | **13,652** | **11,45** | **44,43** | **336,52** | **3,06** | | |
| | | | | | | | | | |
| **Итого за первый день:** | | **1264** | **34,132** | **31,36** | **391,65** | **1080,7** | **11,49** | | |

***** кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-детского сада №144
_____ В.Ю. Перепелова
«___» _____ 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| **День 2** | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша кукурузная молочная со сливочным маслом | 180 | 4,04 | 5,3 | 16,5 | 119,25 | 0,44 | 4/4 | стр.265/1 Екатеринбург,2011 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0 | 8,28 | 32,4 | 0,72 | 11/10 | стр.159/2 Екатеринбург, 2011 |
| | Батон с сыром | 30/5 | 3,49 | 2,27 | 1,67 | 75.6 | 0 | 90 | стр.49 Москва, 2003 |
| | **ИТОГО** | **365** | **7,62** | **7,57** | **26,45** | **227,25** | **1,16** | | |
| | | | | | | | | | |
| **10.00** | Фрукт в ассортименте***** | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 | | |
| | | | | | | | | | |
| **Обед:** | Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью | 50 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 21,41 | 0 | 15/1 | стр.49/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Свекольник со сметаной | 150 | 1,27 | 3,3 | 8,77 | 69,75 | 4,15 | 5/2 | стр.103/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 60 | 9,97 | 9,71 | 4,55 | 145,25 | 0 | 14/8 | стр.67/2 Екатеринбург, 2011 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,68 | 3,64 | 17,86 | 117,04 | 9,31 | 3/3 | стр.171/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Напиток из шиповника | 150 | 0,18 | 0,09 | 15,03 | 58,5 | 80,1 | 15/10 | стр.167/2 Екатеринбург, 2011 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | | |
| | **ИТОГО** | **560** | **16,5** | **17,04** | **60,31** | **453,54** | **93,56** | | |
| | | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник** | Омлет запеченный или паровой | 120 | 11,7 | 15,75 | 2,1 | 196,5 | 0,16 | 2/6 | стр.5/2 Екатеринбург, 2011 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,7 | 2,61 | 12,06 | 80,1 | 0,46 | 13/10 | стр. 163/2 Екатеринбург, 2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | | |
| | **ИТОГО** | **285** | **15,6** | **18,51** | **21,36** | **312,6** | **0,62** | | |
| | | | | | | | | | |
| **Итого за второй день:** | | **1310** | **40,72** | **43,32** | **128,32** | **1079,39** | **99,34** | | |

***** **яблоко, грушв, банан, апельсин**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-детского сада №144
В.Ю. Перепелова
«___» _____ 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 3** | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180 | 6,49 | 5,4 | 28,08 | 185,4 | 0,37 | 15/4 стр.287/1 Екатеринбург,2011 |
| | Батон с маслом и сыром | 35/5/5 | 5 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,07 | 4/13 стр.237 Екатеринбург,2011 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,51 | 3,15 | 20,61 | 121,5 | 0,46 | 14/10 стр.165/2 Екатеринбург,2011 |
| | **ИТОГО** | **375** | **15** | **15,15** | **62,79** | **443,9** | **0,9** | |
| | | | | | | | | |
| **10.00** | Кисло-молочный напиток в ассортименте*** | 100 | 2,9 | 3,2 | 4 | 58,5 | 2 | 125 стр.190 Москва 2003 |
| | | | | | | | | |
| **Обед:** | Суп из овощей со сметаной | 150 | 1,12 | 3,9 | 6,22 | 65,25 | 5,13 | 14/2 стр.121/1 Екатеринбург,2011 |
| | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 50 | 0,66 | 4,16 | 3,41 | 53,31 | 0,96 | 20/1 стр.59/1 Екатеринбург,2011 |
| | Печень по-строгановски | 70 | 8,75 | 8,37 | 1,74 | 125,28 | 6,36 | 9/8 стр.57/2 Екатеринбург,2011 |
| | Макаронные изделия отварные | 100 | 4,24 | 3,04 | 25,92 | 150,4 | 0 | 43/3 стр.251/1 Екатеринбург,2011 |
| | Компот из чернослива | 150 | 1,28 | 0 | 46,62 | 186,2 | 0 | 117 стр.180 Пермь 2003 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **550** | **18,45** | **19,77** | **98,01** | **643,44** | **12,45** | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник:** | Тефтели рыбные с рисом в соусе | 70/40 | 10,11 | 3,57 | 9,52 | 111,35 | 0,73 | 12/7 стр.33/2 Екатеринбург,2011 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,19 | 31,5 | 0 | 10/10 стр.157/2 Екатеринбург,2011 |
| | Кондитерское изделие в ассортименте* | 7 | 0 | 0 | 5,56 | 21,35 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **312** | **11,31** | **3,72** | **30,47** | **200,2** | **0,73** | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за третий день:** | | **1337** | **47,66** | **41,84** | **195,27** | **1346,04** | **16,08** | |

***** кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка * печенье, вафли, пряник**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-детского сада №144
_____ В.Ю. Перепелова
«___» _____ 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 4** | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 180 | 5,84 | 5,4 | 28,08 | 185,4 | 0,37 | 11/4 стр.279/1 Екатеринбург,2011 |
| | Батон с маслом, сыром | 35/5/5 | 5 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,07 | 4/13 стр.237 Екатеринбург,2011 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 8,19 | 31,5 | 0 | 10/10 стр.157/2 Екатеринбург,2011 |
| | **ИТОГО** | **375** | **10,84** | **12** | **50,37** | **353,9** | **0,44** | |
| | | | | | | | | |
| **10.00** | Сок фруктовый в ассортименте | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 | |
| | | | | | | | | |
| **Обед:** | Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью | 50 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 21,41 | 0 | 15/1 стр.49/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 150 | 1,35 | 3,3 | 7,57 | 66 | 4,8 | 31/2 стр.155/1 Екатеринбург,2011 |
| | Плов из мяса говядины | 130 | 9,62 | 10,71 | 22,46 | 226,72 | 0,62 | 4/8 стр. 47/2 Екатеринбург,2011 |
| | Напиток из клюквы | 150 | 0,09 | 0 | 14,51 | 55,84 | 0 | 126 стр.191 Пермь 2003 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **510** | **13,46** | **14,31** | **58,64** | **411,56** | **5,42** | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник:** | Запеканка из творога с изюмом | 120 | 19,44 | 11,52 | 20,52 | 265,2 | 0,26 | 11/5 стр.317/1 Екатеринбург,2011 |
| | Сгущённое молоко | 15 | 1,2 | 1,27 | 8,4 | 49,5 | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,25 | 2,17 | 10,05 | 66,75 | 0,39 | 13/10 стр. 163/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **300** | **24,09** | **15,11** | **46,17** | **417,45** | **0,65** | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за четвертый день:** | | **1285** | **49,39** | **41,62** | **175,38** | **1268,91** | **10,51** | |

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-детского сада №144
_____ В.Ю. Перепелова
«____» _____ 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| **День 5** | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 180 | 6,48 | 5,94 | 26,36 | 185,4 | 0,37 | 2/4 | стр.261/1 Екатеринбург,2011 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,25 | 2,17 | 10,05 | 66,75 | 0,39 | 13/10 | стр. 163/2 Екатеринбург,2011 |
| | Бутерброд с маслом | 25/4 | 1,86 | 3,69 | 1,26 | 86,88 | 0 | 88 | стр.48 Москва, 2003 |
| | **ИТОГО** | **359** | **10,59** | **11,8** | **37,67** | **339,03** | **0,76** | | |
| | | | | | | | | | |
| **10.00** | Кисло-молочный напиток в ассортименте*** | 100 | 2,9 | 3,2 | 4 | 58,5 | 2 | 14/10 | стр.165/2 Екатеринбург,2011 |
| | | | | | | | | | |
| **Обед:** | Салат из моркови с растительным маслом | 50 | 0,58 | 3,33 | 5,49 | 53,31 | 2,2 | 10/1 | стр.39/1 Екатеринбург,2011 |
| | Суп картофельный со сметаной | 150 | 0,97 | 1,57 | 6,75 | 45,75 | 3,42 | 12/2 | стр.117/1 Екатеринбург,2011 |
| | Мясо кур отварное (порционное, без кости) | 70 | 16,52 | 15,68 | 0,14 | 207,2 | 0,78 | | стр.123/2 Екатеринбург,2011 |
| | Капуста тушеная | 120 | 2,8 | 2,32 | 10,88 | 75,2 | 25,04 | | стр.181/1 Екатеринбург,2011 |
| | Компот из изюма | 150 | 0,15 | 0 | 0,16 | 67,92 | 0 | 117 | стр.149/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | | |
| | **ИТОГО** | **570** | **22,84** | **19,87** | **32,03** | **459,07** | **29,24** | | |
| | | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник:** | Мучное изделие в ассортименте**** | 40 | 3,55 | 2,61 | 21,7 | 125,96 | 0,06 | 8/12 | стр.199/2 Екатеринбург,2011 |
| | Суп молочный с крупой | 150 | 2,62 | 3,15 | 10,65 | 81 | 0,39 | 22/2 | стр.137/1 Екатеринбург,2011 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 8,19 | 31,5 | 0 | 10/10 | стр.157/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | | |
| | **ИТОГО** | **355** | **7,37** | **5,91** | **47,74** | **274,46** | **0,45** | | |
| | | | | | | | | | |
| **Итого за пятый день:** | | **1384** | **43,7** | **40,78** | **121,44** | **1131,06** | **32,45** | | |

***** кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка ****сдоба обыкновенная**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-детского сада №144
В.Ю. Перепелова
«____» _____ 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | **День 6** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша манная молочная с маслом сливочным | 180 | 4,76 | 4,58 | 24,74 | 160,2 | 0,37 | 5/4 стр.267/1 Екатеринбург,2011 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,25 | 2,17 | 10,05 | 66,75 | 0,39 | 13/10 стр. 163/2 Екатеринбург,2011 |
| | Батон с джемом | 35/10 | 2,15 | 0,81 | 25,2 | 116,1 | 0,09 | 89 стр. 49 Москва 2003 |
| | **ИТОГО** | **375** | **9,16** | **7,56** | **59,99** | **343,05** | **0,85** | |
| | | | | | | | | |
| **10.00** | Сок фруктовый в ассортименте | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 | |
| | | | | | | | | |
| **Обед:** | Щи из капусты со сметаной | 150 | 0,84 | 1,87 | 4,5 | 39,75 | 8,13 | 6/2 стр.105/1 Екатеринбург,2011 |
| | Гуляш из отварного мяса говядины | 70 | 10,29 | 10,99 | 2,45 | 149,8 | 0 | 12/8 стр.63/2 Екатеринбург,2011 |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,24 | 3,04 | 25,92 | 150,4 | 0 | 43/3 стр.251/1 Екатеринбург,2011 |
| | Компот из кураги | 150 | 0,44 | 0 | 0,18 | 68,81 | 0 | 6/10 стр. 149/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | |
| | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 50 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 21,41 | 0 | 14/1 стр. 47/1 Екатеринбург,2011 |
| | **ИТОГО** | **570** | **18,21** | **16,2** | **47,15** | **471,76** | **8,13** | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник:** | Запеканка из творога с морковью | 100 | 13,6 | 11,8 | 12,7 | 213 | 0,63 | 13/5 стр.321/1 Екатеринбург,2011 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0,74 | 1,41 | 4,45 | 32,91 | 0,11 | 2/11 стр.171/2 Екатеринбург,2011 |
| | Кисло-молочный напиток в ассортименте** | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 87,75 | 3 | 14/10 стр.165/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **295** | **19,89** | **18,16** | **30,35** | **369,66** | **3,74** | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за шестой день:** | | **1340** | **48,26** | **42,12** | **157,69** | **1270,47** | **16,72** | |

***** кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-
детского сада №144
_____ В.Ю. Перепелова
«___» _____ 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 7** | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 180 | 5,4 | 4,76 | 27,62 | 175,5 | 0,37 | 14/4 стр.285/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Батон с сыром | 30/5 | 3,49 | 2,27 | 1,67 | 75.6 | 0 | 90 стр.49 Москва, 2003 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0 | 8,28 | 32,4 | 0,72 | 11/10 стр.159/2 Екатеринбург,2011 |
| | **ИТОГО** | **365** | **8,98** | **7,03** | **37,57** | **207,9** | **1,09** | |
| | | | | | | | | |
| **10-00** | Фрукт в ассортименте***** | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 | |
| | | | | | | | | |
| **Обед:** | Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом | 50 | 0,66 | 4,08 | 10,16 | 78,3 | 0,73 | 25/1 стр.69/1 Екатеринбург,2011 |
| | Рассольник домашний со сметаной | 150 | 1,35 | 3,3 | 8,25 | 69,75 | 6,3 | 10/2 стр.113/1 Екатеринбург,2011 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,68 | 3,64 | 17,86 | 117,04 | 9,31 | 3/3 Екатеринбург, 2011 |
| | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 70 | 9,97 | 9,71 | 4,55 | 145,25 | 0 | 14/8 стр.67/2 Екатеринбург,2011 |
| | Напиток из шиповника | 150 | 0,18 | 0,09 | 15,03 | 58,5 | 80,1 | 15/10 стр.167/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **570** | **17,24** | **21,12** | **69,95** | **531,84** | **96,44** | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник:** | Омлет с зеленым горошком (запечённый) | 120 | 7,95 | 5,55 | 5,1 | 102 | 2,55 | 3/6 стр.7/2 Екатеринбург,2011 |
| | Кондитерское изделие в ассортименте* | 7 | 0 | 0 | 5,56 | 21,35 | 0 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,25 | 2,17 | 10,05 | 66,75 | 0,39 | 13/10 стр. 163/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **292** | **11,4** | **7,87** | **27,91** | **226,1** | **2,94** | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за седьмой день:** | | **1340** | **38,62** | **36,22** | **155,63** | **1051,84** | **104,47** | |

******* яблоко, груша, банан, апельсин  * печенье, вафли, пряник**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-детского сада №144
В.Ю. Перепелова
«__» _____ 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 8** | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 180 | 5,84 | 5,4 | 28,08 | 185,4 | 0,37 | 11/4 стр.279/1 Екатеринбург,2011 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,51 | 3,15 | 20,61 | 121,5 | 0,46 | 14/10 стр.165/2 Екатеринбург,2011 |
| | Батон с маслом, сыром | 35/5/5 | 5 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,07 | 4/13 стр.237 Екатеринбург,2011 |
| | **ИТОГО** | **375** | **14,35** | **15,15** | **62,79** | **443,9** | **0,9** | |
| | | | | | | | | |
| **10.00** | Кисло-молочный напиток в ассортименте*** | 100 | 2,9 | 3,2 | 4 | 58,5 | 2 | 14/10 стр.165/2 Екатеринбург,2011 |
| | | | | | | | | |
| **Обед:** | Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью | 50 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 21,41 | 0 | 15/1 стр.49/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Борщ со сметаной | 150 | 1,27 | 3,22 | 7,72 | 65,25 | 6,48 | 2/2 стр.97/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Мясо кур отварное в соусе | 80 | 9,76 | 10,48 | 1,68 | 140 | 0,46 | 2/9 стр.125/2 Екатеринбург,2011 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 120 | 6,88 | 5,44 | 30,24 | 200 | 0,72 | 44/3 стр.255/1 Екатеринбург,2011 |
| | Компот из чернослива | 150 | 1,28 | 0 | 46,62 | 186,2 | 0 | 117 стр.180 Пермь 2003 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **580** | **21,59** | **19,44** | **100,36** | **654,45** | **7,66** | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник:** | Рагу из овощей | 100 | 1,54 | 2,47 | 9,04 | 64,99 | 7,1 | 18/3 стр.201/1 Екатеринбург,2011 |
| | Сельдь с маслом | 30 | 3,4 | 8,8 | 0,2 | 94 | 0 | 35/1 стр.89/1 Екатеринбург,2011 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 8,19 | 31,5 | 0 | 10/10 стр.157/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **295** | **6,14** | **11,42** | **24,63** | **226,49** | **7,1** | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за восьмой день:** | | **1350** | **44,98** | **49,21** | **191,78** | **1383,34** | **17,66** | |

***** кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-
детского сада №144
В.Ю. Перепелова
«____» _____ 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 9** | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 180 | 6,66 | 7,1 | 26,54 | 197,1 | 0,47 | 6/4 стр.269/1 Екатеринбург,2011 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 8,19 | 31,5 | 0 | 10/10 стр.157/2 Екатеринбург,2011 |
| | Батон с маслом, сыром | 35/5/5 | 5 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,07 | 4/13 стр.237 Екатеринбург,2011 |
| | **ИТОГО** | **375** | **11,66** | **13,7** | **48,83** | **365,6** | **0,54** | |
| | | | | | | | | |
| **10.00** | Сок фруктовый в ассортименте | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 | |
| | | | | | | | | |
| **Обед:** | Суп рыбный (на рыбных консервах) | 150 | 0,6 | 0,15 | 0,07 | 90,75 | 0 | 6/2 стр.97/1 Екатеринбург,2011 |
| | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 50 | 0,01 | 3,33 | 5,41 | 54,14 | 20,2 | 3/1 стр.25/1 Екатеринбург,2011 |
| | Рыба, тушеная с овощами | 100 | 9,62 | 5,22 | 4,06 | 101,26 | 1,17 | 4/7 стр.17/2 Екатеринбург,2011 |
| | Картофельное пюре с морской капустой | 100 | 1,74 | 2,74 | 10,38 | 74,37 | 5,4 | 6/3 стр.177/1 Екатеринбург,2011 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,45 | 0 | 16,47 | 64,8 | 45,14 | 6/10 стр.149/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **580** | **14,82** | **11,74** | **50,49** | **448,32** | **71,91** | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник:** | Пудинг из творога с морковью | 100 | 12 | 9,2 | 15,6 | 195 | 0,62 | 18/5 стр.331/1 Екатеринбург,2011 |
| | Молоко сгущённое | 20 | 1,6 | 1,7 | 11,2 | 66 | 0 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,25 | 2,17 | 10,05 | 66,75 | 0,39 | 13/10 стр. 163/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **285** | **17,05** | **13,22** | **44,05** | **363,75** | **1,01** | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за девятый день:** | | **1340** | **44,53** | **38,86** | **163,57** | **1263,67** | **77,46** | |

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-
детского сада №144
В.Ю. Перепелова
«___» _____ 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| | **День 10** | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 180 | 5,4 | 5,22 | 38,16 | 223,2 | 0,47 | 7/4 | стр.271/1 Екатеринбург,2011 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,25 | 2,17 | 10,05 | 66,75 | 0,39 | 13/10 | стр. 163/2 Екатеринбург,2011 |
| | Бутерброд с маслом | 25/4 | 1,86 | 3,69 | 1,26 | 86,88 | 0 | 88 | стр.48 Москва, 2003 |
| | **ИТОГО** | **359** | **9,51** | **11,08** | **49,47** | **376,83** | **0,86** | | |
| | | | | | | | | | |
| **10-00** | Кисло-молочный напиток в ассортименте*** | 100 | 2,9 | 3,2 | 4 | 58,5 | 2 | 14/10 | стр.165/2 Екатеринбург,2011 |
| | | | | | | | | | |
| **Обед:** | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 50 | 0,91 | 3,41 | 6,08 | 59,97 | 1,63 | 27/1 | стр.73/1 Екатеринбург,2011 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,22 | 3 | 11,92 | 88,5 | 3,39 | 17/2 | стр.127/1 Екатеринбург,2011 |
| | Мясо кур отварное (порционное, без кости) | 70 | 16,52 | 15,68 | 0,14 | 207,2 | 0,78 | 1/9 | стр.123/2 Екатеринбург,2011 |
| | Капуста тушеная | 120 | 2,8 | 2,32 | 10,88 | 75,2 | 25,04 | 8/3 | стр.181/1 Екатеринбург,2011 |
| | Компот из изюма | 150 | 0,15 | 0 | 0,16 | 67,92 | 0 | 117 | стр.149/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | | |
| | **ИТОГО** | **570** | **26** | **24,71** | **43,28** | **561,79** | **30,84** | | |
| | | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник:** | Мучное изделие в ассортименте**** | 60 | 4,27 | 2,22 | 25,99 | 141,93 | 0,3 | 12/12 | стр.207/2 Екатеринбург,2011 |
| | Макаронные изделия отварные с сыром | 100 | 4,87 | 3,81 | 20,25 | 136,87 | 0,01 | 43-2/3 | стр.253/1 Екатеринбург,2011 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 8,19 | 31,5 | 0 | 10/10 | стр.157/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | | |
| | **ИТОГО** | **325** | **10,34** | **6,18** | **61,63** | **346,3** | **0,31** | | |
| | | | | | | | | | |
| **Итого за десятый день:** | | **1354** | **48,75** | **45,17** | **158,38** | **1343,42** | **34,01** | | |
| | | | | | | | | | |
| **Итого за весь период** | | **13004,00** | **826,25** | **789,12** | **2819,9** | **16408** | **998,24** | | |
| **Среднее значение за период** | | **1,3004** | **82,62** | **78,91** | **281,99** | **1640,86** | **99,82** | | |

***** кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка **** пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-
детского сада №144
_____ В.Ю. Перепелова
«___» _____ 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| | **День 11** | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом | 180 | 5,4 | 4,68 | 276,3 | 174,25 | 0,37 | 14/4 | стр. 285/1- Екатеринбург, 2011 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,25 | 2,17 | 10,05 | 66,75 | 0,39 | 13/10 | стр. 163/2 Екатеринбург, 2011 |
| | Бутерброд с маслом | 25/4 | 1,86 | 3,69 | 1,26 | 86,88 | 0 | 88 | стр.48 Москва, 2003 |
| | **ИТОГО** | **359** | **9,51** | **10,54** | **287,61** | **327,88** | **0,76** | | |
| **10.00** | Сок фруктовый в ассортименте | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 | | |
| **Обед** | Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом | 50 | 0,58 | 3,32 | 5,06 | 51,46 | 1,51 | 13/1 | стр. 45/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Суп фасолевый | 150 | 2,77 | 2,92 | 9 | 74,25 | 2,16 | 32/2 | стр. 157/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Жаркое по-домашнему | 150 | 3,86 | 2,63 | 11,1 | 84,29 | 0 | 76 | стр.133 Пермь 2003 |
| | Компот из кураги | 150 | 0,36 | 0 | 0,15 | 57,3 | 0 | | стр.149/2 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | 6/10 | Екатеринбург, 2011 |
| | **ИТОГО** | **530** | **9,97** | **9,17** | **39,41** | **330,3** | **3,67** | | |
| **Уплотненный полдник** | Лапшевник с творогом | 100 | 8,1 | 6,5 | 24,5 | 190 | 0,06 | 3/5 | стр.301/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Джем | 10 | 0,002 | 0 | 6,73 | 22,77 | 0 | | |
| | Кисло-молочный напиток в ассортименте*** | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 87,75 | 3 | 125 | стр.190 Москва 2003 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | | |
| | **ИТОГО** | **275** | **13,652** | **11,45** | **44,43** | **336,52** | **3,06** | | |
| **Итого за первый день:** | | **1264** | **34,132** | **31,36** | **391,65** | **1080,7** | **11,49** | | |

***** кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-детского сада №144
В.Ю. Перепелова
«___» _____ 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | **День 12** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша кукурузная молочная со сливочным маслом | 180 | 4,04 | 5,3 | 16,5 | 119,25 | 0,44 | 4/4 стр.265/1 Екатеринбург,2011 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0 | 8,28 | 32,4 | 0,72 | 11/10 стр.159/2 Екатеринбург, 2011 |
| | Батон с сыром | 30/5 | 3,49 | 2,27 | 1,67 | 75.6 | 0 | 90 стр.49 Москва, 2003 |
| | **ИТОГО** | **365** | **7,62** | **7,57** | **26,45** | **227,25** | **1,16** | |
| **10.00** | Фрукт в ассортименте***** | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 | |
| **Обед:** | Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью | 50 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 21,41 | 0 | 15/1 стр.49/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Свекольник со сметаной | 150 | 1,27 | 3,3 | 8,77 | 69,75 | 4,15 | 5/2 стр.103/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 60 | 9,97 | 9,71 | 4,55 | 145,25 | 0 | 14/8 стр.67/2 Екатеринбург, 2011 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,68 | 3,64 | 17,86 | 117,04 | 9,31 | 3/3 стр.171/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Напиток из шиповника | 150 | 0,18 | 0,09 | 15,03 | 58,5 | 80,1 | 15/10 стр.167/2 Екатеринбург, 2011 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **560** | **16,5** | **17,04** | **60,31** | **453,54** | **93,56** | |
| **Уплотненный полдник** | Омлет запеченный или паровой | 120 | 11,7 | 15,75 | 2,1 | 196,5 | 0,16 | 2/6 стр.5/2 Екатеринбург, 2011 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,7 | 2,61 | 12,06 | 80,1 | 0,46 | 13/10 стр. 163/2 Екатеринбург, 2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **285** | **15,6** | **18,51** | **21,36** | **312,6** | **0,62** | |
| **Итого за второй день:** | | **1310** | **40,72** | **43,32** | **128,32** | **1079,39** | **99,34** | |

***** **яблоко, груш, банан, апельсин**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ№
детского сада №144
_____ В.Ю. Перепелова
«____» _____ 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| | **День 13** | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180 | 6,49 | 5,4 | 28,08 | 185,4 | 0,37 | 15/4 | стр.287/1 Екатеринбург,2011 |
| | Батон с маслом и сыром | 35/5/5 | 5 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,07 | 4/13 | стр.237 Екатеринбург,2011 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,51 | 3,15 | 20,61 | 121,5 | 0,46 | 14/10 | стр.165/2 Екатеринбург,2011 |
| | **ИТОГО** | **375** | **15** | **15,15** | **62,79** | **443,9** | **0,9** | | |
| | | | | | | | | | |
| **10.00** | Кисло-молочный напиток в ассортименте*** | 100 | 2,9 | 3,2 | 4 | 58,5 | 2 | 125 | стр.190 Москва 2003 |
| | | | | | | | | | |
| **Обед:** | Суп из овощей со сметаной | 150 | 1,12 | 3,9 | 6,22 | 65,25 | 5,13 | 14/2 | стр.121/1 Екатеринбург,2011 |
| | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 50 | 0,66 | 4,16 | 3,41 | 53,31 | 0,96 | 20/1 | стр.59/1 Екатеринбург,2011 |
| | Печень по-строгановски | 70 | 8,75 | 8,37 | 1,74 | 125,28 | 6,36 | 9/8 | стр.57/2 Екатеринбург,2011 |
| | Макаронные изделия отварные | 100 | 4,24 | 3,04 | 25,92 | 150,4 | 0 | 43/3 | стр.251/1 Екатеринбург,2011 |
| | Компот из чернослива | 150 | 1,28 | 0 | 46,62 | 186,2 | 0 | 117 | стр.180 Пермь 2003 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | | |
| | **ИТОГО** | **550** | **18,45** | **19,77** | **98,01** | **643,44** | **12,45** | | |
| | | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник:** | Тефтели рыбные с рисом в соусе | 70/40 | 10,11 | 3,57 | 9,52 | 111,35 | 0,73 | 12/7 | стр.33/2 Екатеринбург,2011 |
| | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,19 | 31,5 | 0 | 10/10 | стр.157/2 Екатеринбург,2011 |
| | Кондитерское изделие в ассортименте* | 7 | 0 | 0 | 5,56 | 21,35 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | | |
| | **ИТОГО** | **312** | **11,31** | **3,72** | **30,47** | **200,2** | **0,73** | | |
| | | | | | | | | | |
| **Итого за третий день:** | | **1337** | **47,66** | **41,84** | **195,27** | **1346,04** | **16,08** | | |

***** кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка * печенье, вафли, пряник**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-
детского сада №144
_____ В.Ю. Перепелова
«____»_____ 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 14** | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 180 | 5,84 | 5,4 | 28,08 | 185,4 | 0,37 | 11/4 стр.279/1 Екатеринбург,2011 |
| | Батон с маслом, сыром | 35/5/5 | 5 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,07 | 4/13 стр.237 Екатеринбург,2011 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 8,19 | 31,5 | 0 | 10/10 стр.157/2 Екатеринбург,2011 |
| | **ИТОГО** | **375** | **10,84** | **12** | **50,37** | **353,9** | **0,44** | |
| | | | | | | | | |
| **10.00** | Сок фруктовый в ассортименте | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 | |
| | | | | | | | | |
| **Обед:** | Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью | 50 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 21,41 | 0 | 15/1 стр.49/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 150 | 1,35 | 3,3 | 7,57 | 66 | 4,8 | 31/2 стр.155/1 Екатеринбург,2011 |
| | Плов из мяса говядины | 130 | 9,62 | 10,71 | 22,46 | 226,72 | 0,62 | 4/8 стр. 47/2 Екатеринбург,2011 |
| | Напиток из клюквы | 150 | 0,09 | 0 | 14,51 | 55,84 | 0 | 126 стр.191 Пермь 2003 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **510** | **13,46** | **14,31** | **58,64** | **411,56** | **5,42** | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник:** | Запеканка из творога с изюмом | 120 | 19,44 | 11,52 | 20,52 | 265,2 | 0,26 | 11/5 стр.317/1 Екатеринбург,2011 |
| | Сгущённое молоко | 15 | 1,2 | 1,27 | 8,4 | 49,5 | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,25 | 2,17 | 10,05 | 66,75 | 0,39 | 13/10 стр. 163/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **300** | **24,09** | **15,11** | **46,17** | **417,45** | **0,65** | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за четвертый день:** | | **1285** | **49,39** | **41,62** | **175,38** | **1268,91** | **10,51** | |

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-детского сада №144
В.Ю. Перепелова
«___» ___ 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 15** | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 180 | 6,48 | 5,94 | 26,36 | 185,4 | 0,37 | 2/4 стр.261/1 Екатеринбург,2011 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,25 | 2,17 | 10,05 | 66,75 | 0,39 | 13/10 стр. 163/2 Екатеринбург,2011 |
| | Бутерброд с маслом | 25/4 | 1,86 | 3,69 | 1,26 | 86,88 | 0 | 88 стр.48 Москва, 2003 |
| | **ИТОГО** | **359** | **10,59** | **11,8** | **37,67** | **339,03** | **0,76** | |
| **10.00** | Кисло-молочный напиток в ассортименте*** | 100 | 2,9 | 3,2 | 4 | 58,5 | 2 | 14/10 стр.165/2 Екатеринбург,2011 |
| **Обед:** | Салат из моркови с растительным маслом | 50 | 0,58 | 3,33 | 5,49 | 53,31 | 2,2 | 10/1 стр.39/1 Екатеринбург,2011 |
| | Суп картофельный со сметаной | 150 | 0,97 | 1,57 | 6,75 | 45,75 | 3,42 | 12/2 стр.117/1 Екатеринбург,2011 |
| | Мясо кур отварное (порционное, без кости) | 70 | 16,52 | 15,68 | 0,14 | 207,2 | 0,78 | стр.123/2 Екатеринбург,2011 |
| | Капуста тушеная | 120 | 2,8 | 2,32 | 10,88 | 75,2 | 25,04 | стр.181/1 Екатеринбург,2011 |
| | Компот из изюма | 150 | 0,15 | 0 | 0,16 | 67,92 | 0 | 117 стр.149/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **570** | **22,84** | **19,87** | **32,03** | **459,07** | **29,24** | |
| **Уплотненный полдник:** | Мучное изделие в ассортименте**** | 40 | 3,55 | 2,61 | 21,7 | 125,96 | 0,06 | 8/12 стр.199/2 Екатеринбург,2011 |
| | Суп молочный с крупой | 150 | 2,62 | 3,15 | 10,65 | 81 | 0,39 | 22/2 стр.137/1 Екатеринбург,2011 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 8,19 | 31,5 | 0 | 10/10 стр.157/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **355** | **7,37** | **5,91** | **47,74** | **274,46** | **0,45** | |
| **Итого за пятый день:** | | **1384** | **43,7** | **40,78** | **121,44** | **1131,06** | **32,45** | |

***** кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка ****сдоба обыкновенная**

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ-
детского сада №144
_____ В.Ю. Перепелова
«____» _____ 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| **День 16** | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша манная молочная с маслом сливочным | 180 | 4,76 | 4,58 | 24,74 | 160,2 | 0,37 | 5/4 | стр.267/1 Екатеринбург,2011 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,25 | 2,17 | 10,05 | 66,75 | 0,39 | 13/10 | стр. 163/2 Екатеринбург,2011 |
| | Батон с джемом | 35/10 | 2,15 | 0,81 | 25,2 | 116,1 | 0,09 | 89 | стр. 49 Москва 2003 |
| | **ИТОГО** | **375** | **9,16** | **7,56** | **59,99** | **343,05** | **0,85** | | |
| | | | | | | | | | |
| 10.00 | Сок фруктовый в ассортименте | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед: | Щи из капусты со сметаной | 150 | 0,84 | 1,87 | 4,5 | 39,75 | 8,13 | 6/2 | стр.105/1 Екатеринбург,2011 |
| | Гуляш из отварного мяса говядины | 70 | 10,29 | 10,99 | 2,45 | 149,8 | 0 | 12/8 | стр.63/2 Екатеринбург,2011 |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,24 | 3,04 | 25,92 | 150,4 | 0 | 43/3 | стр.251/1 Екатеринбург,2011 |
| | Компот из кураги | 150 | 0,44 | 0 | 0,18 | 68,81 | 0 | 6/10 | стр. 149/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | | |
| | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 50 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 21,41 | 0 | 14/1 | стр. 47/1 Екатеринбург,2011 |
| | **ИТОГО** | **570** | **18,21** | **16,2** | **47,15** | **471,76** | **8,13** | | |
| | | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник: | Запеканка из творога с морковью | 100 | 13,6 | 11,8 | 12,7 | 213 | 0,63 | 13/5 | стр.321/1 Екатеринбург,2011 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0,74 | 1,41 | 4,45 | 32,91 | 0,11 | 2/11 | стр.171/2 Екатеринбург,2011 |
| | Кисло-молочный напиток в ассортименте** | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 87,75 | 3 | 14/10 | стр.165/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | | |
| | **ИТОГО** | **295** | **19,89** | **18,16** | **30,35** | **369,66** | **3,74** | | |
| | | | | | | | | | |
| **Итого за шестой день:** | | **1340** | **48,26** | **42,12** | **157,69** | **1270,47** | **16,72** | | |

***** кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-детского сада №144
В.Ю. Перепелова
« » 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| | **День 17** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 180 | 5,4 | 4,76 | 27,62 | 175,5 | 0,37 | 14/4 | стр.285/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Батон с сыром | 30/5 | 3,49 | 2,27 | 1,67 | 75.6 | 0 | 90 | стр.49 Москва, 2003 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0 | 8,28 | 32,4 | 0,72 | 11/10 | стр.159/2 Екатеринбург,2011 |
| | **ИТОГО** | **365** | **8,98** | **7,03** | **37,57** | **207,9** | **1,09** | | |
| | | | | | | | | | |
| 10-00 | Фрукт в ассортименте***** | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед: | Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом | 50 | 0,66 | 4,08 | 10,16 | 78,3 | 0,73 | 25/1 | стр.69/1 Екатеринбург,2011 |
| | Рассольник домашний со сметаной | 150 | 1,35 | 3,3 | 8,25 | 69,75 | 6,3 | 10/2 | стр.113/1 Екатеринбург,2011 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,68 | 3,64 | 17,86 | 117,04 | 9,31 | 3/3 | Екатеринбург, 2011 |
| | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 70 | 9,97 | 9,71 | 4,55 | 145,25 | 0 | 14/8 | стр.67/2 Екатеринбург,2011 |
| | Напиток из шиповника | 150 | 0,18 | 0,09 | 15,03 | 58,5 | 80,1 | 15/10 | стр.167/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | | |
| | **ИТОГО** | **570** | **17,24** | **21,12** | **69,95** | **531,84** | **96,44** | | |
| | | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник: | Омлет с зеленым горошком (запечённый) | 120 | 7,95 | 5,55 | 5,1 | 102 | 2,55 | 3/6 | стр.7/2 Екатеринбург,2011 |
| | Кондитерское изделие в ассортименте* | 7 | 0 | 0 | 5,56 | 21,35 | 0 | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,25 | 2,17 | 10,05 | 66,75 | 0,39 | 13/10 | стр. 163/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | | |
| | **ИТОГО** | **292** | **11,4** | **7,87** | **27,91** | **226,1** | **2,94** | | |
| | | | | | | | | | |
| **Итого за седьмой день:** | | **1340** | **38,62** | **36,22** | **155,63** | **1051,84** | **104,47** | | |

******* яблоко, груша, банан, апельсин * печенье, вафли, пряник**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-детского сада №144
_____ В.Ю. Перепелова
«___» _____ 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 18** | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 180 | 5,84 | 5,4 | 28,08 | 185,4 | 0,37 | 11/4 стр.279/1 Екатеринбург,2011 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,51 | 3,15 | 20,61 | 121,5 | 0,46 | 14/10 стр.165/2 Екатеринбург,2011 |
| | Батон с маслом, сыром | 35/5/5 | 5 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,07 | 4/13 стр.237 Екатеринбург,2011 |
| | **ИТОГО** | **375** | **14,35** | **15,15** | **62,79** | **443,9** | **0,9** | |
| | | | | | | | | |
| **10.00** | Кисло-молочный напиток в ассортименте*** | 100 | 2,9 | 3,2 | 4 | 58,5 | 2 | |
| | | | | | | | | |
| **Обед:** | Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью | 50 | 0,04 | 0,01 | 0,02 | 21,41 | 0 | 15/1 стр.49/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Борщ со сметаной | 150 | 1,27 | 3,22 | 7,72 | 65,25 | 6,48 | 2/2 стр.97/1 Екатеринбург,2011 |
| | Мясо кур отварное в соусе | 80 | 9,76 | 10,48 | 1,68 | 140 | 0,46 | 2/9 стр.125/2 Екатеринбург,2011 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 120 | 6,88 | 5,44 | 30,24 | 200 | 0,72 | 44/3 стр.255/1 Екатеринбург, 2011 |
| | Компот из чернослива | 150 | 1,28 | 0 | 46,62 | 186,2 | 0 | 117 стр.180 Пермь 2003 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **580** | **21,59** | **19,44** | **100,36** | **654,45** | **7,66** | |
| | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник:** | Пюре из гороха со сливочным маслом | 150 | 15,37 | 6,44 | 36,45 | 268 | 0 | 115 стр.176 Пермь 2003 |
| | Сосиски отварные | 50 | 4,7 | 7,5 | 0,4 | 88 | 0 | 40/8 стр.121/2 Екатеринбург,2011 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 8,19 | 31,5 | 0 | 10/10 стр.157/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **365** | **21,27** | **14,09** | **52,24** | **423,5** | **0** | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за восемнадцатый день:** | | **1420** | **60,11** | **51,88** | **219,39** | **1580,35** | **10,56** | |

***** кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-детского сада №144
_____ В.Ю. Перепелова
«___» _____ 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| **День 19** | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 180 | 6,66 | 7,1 | 26,54 | 197,1 | 0,47 | 6/4 | стр.269/1 Екатеринбург,2011 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 8,19 | 31,5 | 0 | 10/10 | стр.157/2 Екатеринбург,2011 |
| | Батон с маслом, сыром | 35/5/5 | 5 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,07 | 4/13 | стр.237 Екатеринбург,2011 |
| | **ИТОГО** | **375** | **11,66** | **13,7** | **48,83** | **365,6** | **0,54** | | |
| | | | | | | | | | |
| **10.00** | Сок фруктовый в ассортименте | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 | | |
| | | | | | | | | | |
| **Обед:** | Суп рыбный (на рыбных консервах) | 150 | 0,6 | 0,15 | 0,07 | 90,75 | 0 | 6/2 | стр.97/1 Екатеринбург,2011 |
| | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 50 | 0,01 | 3,33 | 5,41 | 54,14 | 20,2 | 3/1 | стр.25/1 Екатеринбург,2011 |
| | Биточки (котлеты) рыбные | 60 | 8,25 | 1,2 | 4,8 | 63 | 0,38 | 9/7 | стр.27/2 Екатеринбург,2011 |
| | Картофельное пюре с морской капустой | 100 | 1,74 | 2,74 | 10,38 | 74,37 | 5,4 | 6/3 | стр.177/1 Екатеринбург,2011 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,45 | 0 | 16,47 | 64,8 | 45,14 | 6/10 | стр.149/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | | |
| | **ИТОГО** | **540** | **13,45** | **7,72** | **51,23** | **410,06** | **71,12** | | |
| | | | | | | | | | |
| **Уплотненный полдник:** | Пудинг из творога с морковью | 100 | 12 | 9,2 | 15,6 | 195 | 0,62 | 18/5 | стр.331/1 Екатеринбург,2011 |
| | Молоко сгущённое | 20 | 1,6 | 1,7 | 11,2 | 66 | 0 | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,25 | 2,17 | 10,05 | 66,75 | 0,39 | 13/10 | стр. 163/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | | |
| | **ИТОГО** | **285** | **17,05** | **13,22** | **44,05** | **363,75** | **1,01** | | |
| | | | | | | | | | |
| **Итого за девятнадцатый день:** | | **1300** | **43,16** | **34,84** | **164,31** | **1225,41** | **76,67** | | |

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-
детского сада №144
В.Ю. Перепелова
«___» _____ 2017г.

# МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 20** | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 180 | 5,4 | 5,22 | 38,16 | 223,2 | 0,47 | 7/4 стр.271/1 Екатеринбург,2011 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,25 | 2,17 | 10,05 | 66,75 | 0,39 | 13/10 стр. 163/2 Екатеринбург,2011 |
| | Бутерброд с маслом | 25/4 | 1,86 | 3,69 | 1,26 | 86,88 | 0 | 88 стр.48 Москва, 2003 |
| | **ИТОГО** | **359** | **9,51** | **11,08** | **49,47** | **376,83** | **0,86** | |
| **10-00** | Кисло-молочный напиток в ассортименте*** | 100 | 2,9 | 3,2 | 4 | 58,5 | 2 | 14/10 стр.165/2 Екатеринбург,2011 |
| **Обед:** | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 50 | 0,91 | 3,41 | 6,08 | 59,97 | 1,63 | 27/1 стр.73/1 Екатеринбург,2011 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,22 | 3 | 11,92 | 88,5 | 3,39 | 17/2 стр.127/1 Екатеринбург,2011 |
| | Мясо кур отварное (порционное, без кости) | 70 | 16,52 | 15,68 | 0,14 | 207,2 | 0,78 | 1/9 стр.123/2 Екатеринбург,2011 |
| | Капуста тушеная | 120 | 2,8 | 2,32 | 10,88 | 75,2 | 25,04 | 8/3 стр.181/1 Екатеринбург,2011 |
| | Компот из изюма | 150 | 0,15 | 0 | 0,16 | 67,92 | 0 | 117 стр.149/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,1 | 63 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **570** | **26** | **24,71** | **43,28** | **561,79** | **30,84** | |
| **Уплотненный полдник:** | Мучное изделие в ассортименте**** | 60 | 4,27 | 2,22 | 25,99 | 141,93 | 0,3 | 12/12 стр.207/2 Екатеринбург,2011 |
| | Макаронные изделия отварные с сыром | 100 | 4,87 | 3,81 | 20,25 | 136,87 | 0,01 | 43-2/3 стр.253/1 Екатеринбург,2011 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 8,19 | 31,5 | 0 | 10/10 стр.157/2 Екатеринбург,2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 36 | 0 | |
| | **ИТОГО** | **325** | **10,34** | **6,18** | **61,63** | **346,3** | **0,31** | |
| **Итого за двадцатый день:** | | **1354** | **48,75** | **45,17** | **158,38** | **1343,42** | **34,01** | |
| **Итого за весь период** | | **26008,00** | **826,25** | **789,12** | **2819,9** | **16408** | **998,24** | |
| **Среднее значение за период** | | **2,6008** | **82,62** | **78,91** | **281,99** | **1640,86** | **99,82** | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575838

Владелец Перепелова Вера Юрьевна

Действителен С 05.04.2021 по 05.04.2022