

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей 1,5-3 лет.

И.о. директора МБОУ "ООШ с.Новое Чаплино" **"УТВЕРЖДАЮ"**
С.Н.Дорджиева
"01" сентября 2025г.

День: Понедельник

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
завтрак	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,7	17,5	2,2	205,8	0,13
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	4,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,1	2,7	0,0	32,8	0,06
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54,0	0,00
Итого за прием пищи:			364	14,6	24,6	31,8	406,6	4,20
Обед	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,2	3,3	11,2	88,2	3,75
	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	17,0	3,5	0,5	102,0	10,80
	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,0	3,5	23,0	140,2	0,00
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	40	0,4	0,1	1,5	9,6	10,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00
Итого за прием пищи:			550	27,4	10,7	67,6	479,6	24,55
Полдник	425	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,6	33,5	228,4	0,00
	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,9	0,82
Итого за прием пищи:			210	8,7	12,5	40,9	311,3	0,82
Ужин	144	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАШЕЙ	130	2,8	11,5	17,5	189,5	8,81
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00
		ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,7	9,50
	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	24,0	128,0	0,47
Итого за прием пищи:			425	7,7	14,2	60,8	409,5	18,78
Всего за день:				58,3	61,9	201,1	1 607,0	48,35

День: Вторник

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	2,7	2,9	11,4	82,9	0,39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	49	6,1	5,5	0,3	75,1	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54,0	0,00
Итого за прием пищи:			414	11,3	12,8	40,3	320,4	0,39
Обед	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6,0	5,6	10,8	117,8	5,51
	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	60	8,0	5,6	3,0	106,9	5,63
	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,3	5,1	28,4	184,5	0,00
	315	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	40	0,5	1,2	2,8	24,5	0,84
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00
Итого за прием пищи:			550	23,4	17,8	76,6	573,3	11,99
Полдник		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00
	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00
Итого за прием пищи:			240	4,0	4,1	49,6	252,8	4,00
Ужин	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	125	17,5	13,7	36,8	339,2	0,61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00
		АПЕЛЬСИН	95	0,9	0,2	7,7	40,9	57,00
	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,9	0,82
Итого за прием пищи:			400	25,1	17,9	66,9	534,0	58,43
Всего за день:				63,8	52,6	233,4	1 680,5	74,81

День: Среда

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	3,1	3,0	11,1	84,5	0,39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,1	2,7	0,0	32,8	0,06
	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	24,0	128,0	0,47
Итого за прием пищи:			374	10,5	12,2	50,2	353,7	0,92
Обед	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	3,0	7,8	63,6	5,46
	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	60	7,1	15,7	5,8	193,2	0,05
	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,8	15,7	107,0	7,62
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	2,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00
Итого за прием пищи:			150	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00
Итого за прием пищи:			550	13,6	22,9	61,5	508,6	15,13
Полдник	453	ПРЯНИКИ ДЕТСКИЕ	40	2,0	0,6	22,7	104,5	0,00
	359	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	180	0,3	0,1	29,5	119,5	0,43
Итого за прием пищи:			220	2,3	0,7	52,3	224,0	0,43
Ужин	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	10,4	2,2	0,4	62,4	0,66
	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,8	4,8	27,6	172,6	0,00
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	3,50
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54,0	0,00
Итого за прием пищи:			430	18,6	11,7	60,4	419,6	4,16
Всего за день:				45,1	47,5	224,3	1 505,9	20,65

День: Четверг

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	7,7	4,9	8,8	110,6	0,16
	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,2	3,5	17,4	109,7	8,80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54,0	0,00
Итого за прием пищи:			385	12,4	12,8	54,9	382,7	8,96
Обед	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,5	1,7	11,6	67,9	5,76
	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	60	9,4	10,5	3,2	145,0	1,51
	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,0	3,5	25,3	148,9	0,00
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00
Итого за прием пищи:			550	18,2	19,6	74,6	549,1	10,07
Полдник	415	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4,4	8,0	35,7	232,2	0,00
	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,9	0,82
Итого за прием пищи:			210	8,9	11,8	43,1	315,1	0,82
Ужин	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	6,1	20,9	153,9	0,97
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00
	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	49	6,1	5,5	0,3	75,1	0,00
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,0	126,9	0,47
Итого за прием пищи:			404	15,1	14,5	55,8	415,1	1,44
Всего за день:				54,6	58,7	228,3	1 662,1	21,29

День: Пятница

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,9	14,9	20,2	291,1	0,33
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	24,0	128,0	0,47
Итого за прием пищи:			355	22,4	21,3	54,2	503,9	0,80
Обед	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	160	1,1	3,2	6,4	59,5	5,12
	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,9	16,1	13,4	266,0	5,00
		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0,0	1,0	5,6	4,02
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00
Итого за прием пищи:			540	21,1	19,7	52,2	470,8	14,14
Полдник		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00
		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,00
	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	2,7	2,8	17,9	108,0	0,11
Итого за прием пищи:			275	5,0	5,6	46,3	259,2	10,11
Ужин	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,5	7,4	28,8	207,9	1,16
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54,0	0,00
Итого за прием пищи:			400	9,7	7,8	62,4	356,7	1,16
Всего за день:				58,2	54,4	215,1	1 590,5	26,21

День: Понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	49	6,1	5,5	0,3	75,1	0,00
	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,5	4,0	10,4	89,1	21,81
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,1	2,7	0,0	32,8	0,06
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54,0	0,00
Итого за прием пищи:			373	13,1	16,6	39,3	359,4	21,87
Обед	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2,3	1,7	11,4	70,2	3,60
	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	16,9	4,3	0,5	109,2	10,80
	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,8	15,7	107,0	7,62
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	2,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00
Итого за прием пищи:			550	24,6	10,2	59,8	431,2	24,02
Полдник	695	БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,6	4,0	28,0	178,9	0,03
		ЙОГУРТ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05
Итого за прием пищи:			210	10,6	6,3	32,5	250,9	1,08
Ужин	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,6	9,0	24,1	201,7	1,80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00
	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99,5	0,99
Итого за прием пищи:			390	13,2	13,8	48,0	372,2	2,79
Всего за день:				61,5	46,9	179,6	1 413,6	49,76

День: Вторник

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	16,6	13,9	18,8	271,2	0,31
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54,0	0,00
Итого за прием пищи:			355	19,1	18,3	47,4	433,6	0,31
Обед	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	3,0	5,5	54,4	7,68
	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,1	14,5	4,3	199,7	7,19
	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	4,6	17,1	118,3	8,63
	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,3	2,1	3,1	33,0	1,11
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00
Итого за прием пищи:			550	16,4	24,5	61,4	545,1	24,62
Полдник	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,0	7,4	33,5	215,9	0,00
		КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	3,9	3,3	23,4	138,5	0,75
Итого за прием пищи:			210	7,9	10,7	56,9	354,3	0,75
Ужин	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,9	7,3	18,3	157,5	0,97
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00
	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	49	6,1	5,5	0,3	75,1	0,00
	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	24,0	128,0	0,47
Итого за прием пищи:			409	16,3	15,1	57,6	431,6	1,44
Всего за день:				59,6	68,7	223,3	1 764,7	27,11

День: Среда

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	3,0	12,3	90,2	0,39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,0	126,9	0,47
Итого за прием пищи:			365	9,1	10,0	49,4	325,6	0,86
Обед	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	160	1,7	1,8	12,7	74,1	4,22
	304	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,7	4,3	28,5	163,5	0,00
	260	ГУЛЯШ	50	5,8	15,2	1,8	167,8	0,92
	46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,5	2,1	4,5	39,2	9,64
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00
Итого за прием пищи:			550	13,4	23,8	79,0	584,2	14,78
Полдник		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00
	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	1,0	0,3	16,6	74,2	4,44
Итого за прием пищи:			270	2,9	2,7	41,3	204,6	14,44
Ужин	240	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	60	4,6	3,5	3,2	62,2	0,33
	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,1	17,2	116,4	8,31
	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	1,7	3,2	4,0	52,0	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58,4	0,00
Итого за прием пищи:			430	11,3	11,1	54,0	360,0	8,64
Всего за день:				36,7	47,5	223,6	1 474,4	38,72

День: Четверг

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,9	7,3	18,3	157,5	0,97
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,1	2,7	0,0	32,8	0,06
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54,0	0,00
Итого за прием пищи:			374	9,5	14,3	46,9	352,7	1,03
Обед	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	160	1,2	3,3	6,9	61,9	5,44
	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	55	5,5	5,1	2,6	76,4	0,73
	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,2	3,5	17,4	109,7	8,80
	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,1	2,5	3,1	39,2	1,49
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00
Итого за прием пищи:			555	12,6	14,6	61,5	426,8	16,46
Полдник	427	БУЛОЧКА ОКТЯБРЕНОК	30	3,2	1,8	17,7	99,9	0,07
		ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86,4	1,26
Итого за прием пищи:			210	6,8	4,5	23,1	186,3	1,33
Ужин	217	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	100	14,8	11,1	14,6	220,3	0,15
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,0	126,9	0,47
Итого за прием пищи:			405	20,5	14,4	58,9	453,4	10,62
Всего за день:				49,4	47,8	190,3	1 419,2	29,44

День: Пятница

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак	230	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	9,2	5,4	1,8	93,0	0,79
	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,4	3,6	25,6	152,3	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54,0	0,00
Итого за прием пищи:			370	15,7	13,4	53,5	395,9	0,79
Обед	77	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,9	2,5	9,1	66,6	6,00
	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	13,7	14,2	20,3	263,5	0,29
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00
Итого за прием пищи:			500	18,9	20,6	63,9	517,4	9,09
Полдник	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,3	2,5	32,0	169,5	0,00
	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	18,9	87,8	1,50
Итого за прием пищи:			210	4,4	2,6	50,9	257,3	1,50
Ужин	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	3,2	3,1	9,9	80,7	0,39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,0	3,0	21,7	125,7	0,14
Итого за прием пищи:			370	9,2	6,3	51,7	301,1	0,53
Всего за день:				48,3	42,9	220,0	1 471,7	11,92

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Витамин
	Белки, г	Жиры, г	С, мг
Итого за весь период	535,5	528,9	348,26
Среднее значение за период	53,5	52,9	34,83
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	30,5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Ужин
1,5-3 лет	373	545	406

