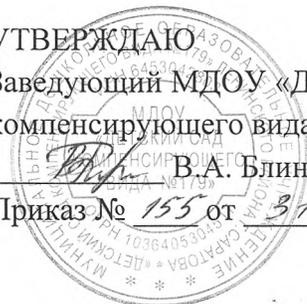


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 179»  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА

410065, г. Саратов, Вишневый проезд, зд.15а; ИНН – 6453042803; КПП – 645301001  
Телефон/факс (8452) 66 63 00 Email: [mdou.scazcal79@yandex.ru](mailto:mdou.scazcal79@yandex.ru)

ПРИНЯТО  
на заседании Родительского  
комитета МДОУ «Детский сад  
компенсирующего вида № 179»  
Протокол № 1 от 29.08.23 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ «Детский сад  
компенсирующего вида № 179»  
В.А. Блинова  
Приказ № 155 от 31.08.23 г.



## Основное (организованное)

### десятидневное меню

*для воспитанников от 2 до 3 лет*

*с 12 часовым пребыванием в*

МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ДЕТСКИЙ  
САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 179»  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА

В МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №179» осуществляется

**4-х разовое питание**

воспитанников от 2 до 3 лет с 12 часовым пребыванием.

В соответствии с установленной нормой п.8.1.2.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: «...При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотнённого» полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%...» нормы потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи распределяются в % отношении следующим образом:

Нормы для 5-разового питания		Распределение для 4-х разового питания	
Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Завтрак	20%	Завтрак	23%
2-й завтрак	5%	2-й завтрак	8%
Обед	35%	Обед	39%
Полдник	15%	Уплотненный полдник	30%
Ужин	25%		
= 40%			

Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи распределяются следующим образом:

Нормы для 5-разового питания		Распределение для 4-х разового питания	
Прием пищи	В граммах - не менее	Прием пищи	В граммах - не менее
Завтрак	400	Завтрак	420
2-й завтрак	100	2-й завтрак	170
Обед	600	Обед	640
Полдник	250	Уплотненный полдник	570
Ужин	450		
= 700			
<b>Всего</b>	<b>1800</b>	<b>Всего</b>	<b>1800</b>

В соответствии с п.8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: «...Допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам (таблица №3, приложения №10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)...» суточная потребность в калорийности распределяется следующим образом:

Показатели	Калорийность	Калорийность с допустимыми отступлениями	
		- 5%	+5%
Всего (суточная)	1800	1710	1890
Завтрак	414	393,3	434,7
2-й завтрак	144	136,8	151,2
Обед	702	666,9	737,1
Уплотненный полдник	540	513	567

## МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,37	6,70	33,70	190,70	№ 33
	Батон	20	1,60	0,24	9,28	44,00	
	Какао на молоке	180	3,51	4,62	10,81	91,80	№ 86
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,48</b>	<b>11,56</b>	<b>53,79</b>	<b>326,50</b>	
II завтрак	Кисломолочный продукт	120	3,28	3,63	12,28	95,28	
	Кондитерские изделия	12	0,13	0,26	3,69	19,26	
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>132</b>	<b>3,41</b>	<b>3,89</b>	<b>15,97</b>	<b>114,54</b>	
Обед	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	3,34	5,81	16,55	145,75	№ 77
	Говядина отварная тушеная с картофелем "по-домашнему"	160	10,49	11,95	30,70	263,09	№ 32
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,00	12,30	43,91	№ 90
	Хлеб пшеничный	20	0,95	0,38	9,28	41,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,65	16,04	74,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>16,74</b>	<b>18,79</b>	<b>84,87</b>	<b>568,48</b>	
Уплотне нный полдник	Пудинг творожный	140	7,49	9,60	16,08	213,93	№ 17
	Соус сметанный сладкий	30	1,09	1,77	9,85	42,00	№ 108
	Яйцо варёное	40	3,09	2,92	0,28	62,80	№ 7
	Батон	20	1,60	0,24	9,28	44,00	
	Чай с сахаром	180	0,0001	0,00	17,03	36,18	№ 89
	Фрукт	95	0,38	0,28	9,78	38,47	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>505</b>	<b>13,65</b>	<b>14,81</b>	<b>62,30</b>	<b>437,38</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1507</b>	<b>43,28</b>	<b>49,05</b>	<b>216,93</b>	<b>1446,90</b>	

## МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5,05	6,25	25,07	177,30	№ 1
	Бутерброд горячий с сыром	20/10	3,51	2,37	7,80	85,50	№61
	Кофейный напиток на молоке	180	2,20	1,93	9,26	82,62	№85
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>10,76</b>	<b>10,55</b>	<b>42,13</b>	<b>345,42</b>	
II завтрак	Кисломолочный продукт	120	3,28	3,63	12,20	95,28	
	Кондитерские изделия	12	0,132	0,26	3,69	19,26	
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>132</b>	<b>3,412</b>	<b>3,89</b>	<b>15,89</b>	<b>114,54</b>	
Обед	Суп с клецками на мясокостном бульоне	150	2,94	3,62	15,10	110,60	№ 75
	Тефтели мясные из говядины	50	7,80	11,00	14,90	147,90	№ 40
	Капуста тушёная	110	2,50	3,48	8,63	85,70	№ 44
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,00	12,30	43,91	№ 90
	Хлеб пшеничный	20	0,95	0,38	9,28	41,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,65	16,04	74,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>16,15</b>	<b>19,13</b>	<b>76,25</b>	<b>503,84</b>	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная с картофелем "порусски"	180	9,20	11,40	20,90	241,70	№ 26
	Свекла тушеная	30	0,76	1,49	3,62	30,35	№ 56
	Батон	20	1,60	0,24	9,28	44,00	
	Сок	200	0,60	0,40	23,20	100,00	
	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	50,54	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>525</b>	<b>12,54</b>	<b>13,91</b>	<b>66,31</b>	<b>466,59</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1537</b>	<b>42,86</b>	<b>47,48</b>	<b>200,58</b>	<b>1430,39</b>	

## МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,80	7,36	32,77	190,00	№ 6
	Бутерброд горячий с сыром	20/10	3,51	2,37	7,80	85,50	№ 61
	Кофейный напиток на молоке	180	2,20	1,93	9,26	82,62	№ 85
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>10,51</b>	<b>11,66</b>	<b>49,83</b>	<b>358,12</b>	
II завтрак	Кисломолочный продукт	120	3,28	3,63	12,20	95,28	
	Кондитерские изделия	12	0,03	0,24	3,14	18,80	
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>132</b>	<b>3,31</b>	<b>3,87</b>	<b>15,34</b>	<b>114,08</b>	
Обед	Суп "крестьянский" с гречневой крупой на мясокостном бульоне	150	2,76	5,15	15,32	98,66	№ 68
	Голубцы ленивые с отварной говядиной	160	10,80	12,00	22,00	250,30	№ 38
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,00	12,30	43,91	№ 90
	Хлеб пшеничный	20	0,95	0,38	9,28	41,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,65	16,04	74,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>16,47</b>	<b>18,18</b>	<b>74,94</b>	<b>508,60</b>	
Уплотненный полдник	Лапшевник с творогом	170	9,56	12,15	25,81	255,30	№ 41
	Соус сметанный сладкий	30	1,09	1,77	9,85	42,00	№ 108
	Батон	20	1,60	0,24	9,28	44,00	
	Чай сладкий с лимоном	180	0,00038	0	7,36	36,45	№ 88
	Фрукт	90	0,36	0,29	10,50	46,60	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>490</b>	<b>12,61</b>	<b>14,45</b>	<b>62,80</b>	<b>424,35</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1502</b>	<b>42,9</b>	<b>48,16</b>	<b>202,91</b>	<b>1405,15</b>	

## МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,87	6,00	28,99	200,00	№ 2
	Батон	20	1,60	0,24	9,28	44,00	
	Какао на молоке	180	3,51	4,62	10,81	91,80	№ 86
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,98</b>	<b>10,86</b>	<b>49,08</b>	<b>335,80</b>	
II завтрак	Кисломолочный продукт	120	3,26	3,29	12,22	84,56	
	Кондитерские изделия	12	0,11	0,174	3,00	22,98	
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>132</b>	<b>3,37</b>	<b>3,464</b>	<b>15,22</b>	<b>107,54</b>	
Обед	Суп картофельный на овощном бульоне с зеленым горошком и сметаной	150	2,80	2,57	16,48	154,25	№ 74
	Макаронные изделия с маслом	110	2,73	1,00	24,80	103,00	№ 52
	Гуляш из отварной говяжьей печени	50	9,32	12,95	9,00	177,60	№ 42
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,00	12,30	43,91	№ 90
	Хлеб пшеничный	20	0,95	0,38	9,28	41,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,65	16,04	74,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>17,76</b>	<b>17,55</b>	<b>87,90</b>	<b>594,49</b>	
Уплотненный полдник	Рыбное суфле	150	8,50	10,45	14,90	193,00	№ 24
	Свекла тушеная	30	0,76	1,49	3,62	30,35	№ 56
	Батон	20	1,60	0,24	9,28	44,00	
	Сок	200	0,60	0,40	23,20	100,00	
	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	50,54	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>495</b>	<b>11,84</b>	<b>12,96</b>	<b>60,31</b>	<b>417,89</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1497</b>	<b>42,95</b>	<b>44,83</b>	<b>212,51</b>	<b>1455,72</b>	

## МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,30	8,70	28,40	184,00	№ 3
	Батон	20	1,60	0,24	9,28	44,00	
	Кофейный напиток на молоке	180	2,20	1,93	9,26	82,62	№ 85
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,10</b>	<b>10,87</b>	<b>46,94</b>	<b>310,62</b>	
II завтрак	Кисломолочный продукт	120	3,24	3,35	11,70	84,56	
	Кондитерские изделия	12	0,03	0,24	3,14	18,78	
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>132</b>	<b>3,27</b>	<b>3,59</b>	<b>14,84</b>	<b>103,34</b>	
Обед	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	2,76	1,39	13,20	112,00	№ 79
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,41	2,00	21,00	146,00	№ 48
	Гуляш из отварного мяса курицы	50	7,00	12,79	6,79	154,57	№ 43
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,00	12,30	43,91	№ 90
	Хлеб пшеничный	20	0,95	0,38	9,28	41,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,65	16,04	74,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>16,08</b>	<b>17,21</b>	<b>78,61</b>	<b>572,21</b>	
Уплотненный полдник	Рагу овощное	150	2,27	3,44	9,20	136,30	№ 34
	Булочка "Нежная"	60	8,17	9,65	22,70	166,50	№ 99
	Батон	20	1,60	0,24	9,28	44,00	
	Чай с сахаром	180	0,0001	0,00	17,03	36,18	№ 89
	Фрукт	95	0,38	0,38	9,30	52,82	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>505</b>	<b>12,42</b>	<b>13,71</b>	<b>67,51</b>	<b>435,80</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1507</b>	<b>41,87</b>	<b>45,38</b>	<b>207,90</b>	<b>1421,97</b>	

## МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День I Завтрак	Омлет натуральный	150	7,98	10,00	19,88	232,72	№ 20
	Батон	20	1,60	0,24	9,28	44,00	
	Чай с сахаром	180	0,0001	0,00	17,03	36,18	№ 89
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,58</b>	<b>10,24</b>	<b>46,19</b>	<b>312,90</b>	
II завтрак	Кисломолочный продукт	120	3,28	3,63	12,28	95,28	
	Кондитерские изделия	12	0,13	0,26	3,69	19,26	
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>132</b>	<b>3,41</b>	<b>3,89</b>	<b>15,97</b>	<b>114,54</b>	
Обед	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	150	2,30	3,96	19,83	138,08	№ 78
	Каша перловая на воде	100	2,15	2,36	11,20	90,20	№ 110
	Гуляш из отварной говядины	50	9,98	11,48	12,11	220,07	№ 45
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,00	12,30	43,91	№ 90
	Хлеб пшеничный	20	0,95	0,38	9,28	41,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,65	16,04	74,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>17,34</b>	<b>18,83</b>	<b>80,76</b>	<b>607,99</b>	
Уплотненный полдник	Картофель тушеный в молоке	165	6,48	8,54	25,00	226,85	№ 50
	Свекла тушеная	30	0,76	1,49	3,62	30,35	№ 56
	Батон	20	1,60	0,24	9,28	44,00	
	Какао на молоке	180	3,51	4,62	10,81	91,80	№ 86
	Фрукт	95	1,40	0,47	19,95	57,00	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>490</b>	<b>13,75</b>	<b>15,36</b>	<b>68,66</b>	<b>450,00</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1482</b>	<b>44,08</b>	<b>48,32</b>	<b>211,58</b>	<b>1485,43</b>	

## МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,37	6,70	33,70	190,70	№ 33
	Бутерброд горячий с сыром	20/10	3,51	2,37	7,80	85,50	№61
	Кофейный напиток на молоке	180	2,20	1,93	9,26	82,62	№ 85
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>10,08</b>	<b>11,00</b>	<b>50,76</b>	<b>358,82</b>	
II завтрак	Кисломолочный продукт	120	3,24	3,35	11,72	84,56	
	Кондитерские изделия	12	0,03	0,24	3,13	18,78	
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>132</b>	<b>3,27</b>	<b>3,59</b>	<b>14,85</b>	<b>103,34</b>	
Обед	Суп "Крестьянский" на мясокостном бульоне с перловой крупой и сметаной	150	3,30	5,78	22,50	160,00	№ 65
	Овощи тушеные с отварной говядиной	160	11,00	12,58	27,37	281,28	№ 46
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,00	12,30	43,91	№ 90
	Хлеб пшеничный	20	0,95	0,38	9,28	41,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,65	16,04	74,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>17,21</b>	<b>19,39</b>	<b>87,49</b>	<b>600,92</b>	
Уплотненный полдник	Тефтели из рыбы	50	7,11	8,70	13,80	145,92	№ 28
	Каша пшеничная вязкая на воде	110	2,14	2,40	11,98	94,34	№ 221
	Свекла тушеная	30	0,76	1,49	3,62	30,35	№ 56
	Батон	15	1,22	0,18	6,96	33,00	
	Сок	200	0,60	0,40	23,20	100,00	
	Фрукт	95	0,85	0,19	7,69	38,57	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>12,68</b>	<b>13,36</b>	<b>67,25</b>	<b>442,18</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1512</b>	<b>43,24</b>	<b>47,34</b>	<b>220,35</b>	<b>1505,26</b>	

## МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	6,30	8,77	29,82	199,42	№ 5
	Бутерброд горячий с сыром	20/10	3,51	2,37	7,80	85,50	№ 61
	Чай сладкий с лимоном	180	0,00038	0,00	7,36	36,45	№ 88
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>9,81</b>	<b>11,14</b>	<b>44,98</b>	<b>321,37</b>	
II завтрак	Кисломолочный продукт	120	3,26	3,29	12,20	84,56	
	Кондитерские изделия	12	0,11	0,17	3,00	22,98	
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>132</b>	<b>3,37</b>	<b>3,46</b>	<b>15,20</b>	<b>107,54</b>	
Обед	Суп свекольный на мясокостном бульоне со сметаной	150	1,55	3,12	14,55	109,90	№ 73
	Котлета из говядины запеченная	50	8,30	11,60	3,90	170,00	№ 36
	Соус томатный с овощами	20	0,44	0,61	2,70	15,60	№ 111
	Каша пшеничная на воде	100	2,12	2,30	11,60	93,20	№ 222
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,00	12,30	43,91	№ 90
	Хлеб пшеничный	20	0,95	0,38	9,28	41,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,65	16,04	74,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>15,32</b>	<b>18,66</b>	<b>70,37</b>	<b>548,34</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	130	4,06	5,06	26,70	186,90	№ 116
	Соус сметанный сладкий	30	1,09	1,77	9,85	42,00	№ 108
	Яйцо вареное	40	3,09	2,92	0,28	62,80	№ 7
	Батон	15	1,22	0,18	6,96	33,00	
	Какао на молоке	180	3,51	4,62	10,81	91,80	№ 89
	Фрукт	90	0,80	0,18	7,29	36,00	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>485</b>	<b>13,77</b>	<b>14,73</b>	<b>61,89</b>	<b>452,50</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1507</b>	<b>42,27</b>	<b>47,99</b>	<b>192,44</b>	<b>1429,75</b>	

## МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	6,30	8,77	29,82	199,42	№ 5
	Бутерброд горячий с сыром	20/10	3,51	2,37	7,80	85,50	№ 61
	Чай сладкий с лимоном	180	0,00038	0,00	7,36	36,45	№ 88
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>9,81</b>	<b>11,14</b>	<b>44,98</b>	<b>321,37</b>	
II завтрак	Кисломолочный продукт	120	3,26	3,29	12,20	84,56	
	Кондитерские изделия	12	0,11	0,17	3,00	22,98	
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>132</b>	<b>3,37</b>	<b>3,46</b>	<b>15,20</b>	<b>107,54</b>	
Обед	Суп свекольный на мясокостном бульоне со сметаной	150	1,55	3,12	14,55	109,90	№ 73
	Котлета из говядины запеченная	50	8,30	11,60	3,90	170,00	№ 36
	Соус томатный с овощами	20	0,44	0,61	2,70	15,60	№ 111
	Каша пшеничная на воде	100	2,12	2,30	11,60	93,20	№ 222
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,00	12,30	43,91	№ 90
	Хлеб пшеничный	20	0,95	0,38	9,28	41,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,65	16,04	74,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>15,32</b>	<b>18,66</b>	<b>70,37</b>	<b>548,34</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	130	4,06	5,06	26,70	186,90	№ 116
	Соус сметанный сладкий	30	1,09	1,77	9,85	42,00	№ 108
	Яйцо вареное	40	3,09	2,92	0,28	62,80	№ 7
	Батон	15	1,22	0,18	6,96	33,00	
	Какао на молоке	180	3,51	4,62	10,81	91,80	№ 89
	Фрукт	90	0,80	0,18	7,29	36,00	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>485</b>	<b>13,77</b>	<b>14,73</b>	<b>61,89</b>	<b>452,50</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1507</b>	<b>42,27</b>	<b>47,99</b>	<b>192,44</b>	<b>1429,75</b>	

## МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,87	6,00	28,99	200,00	№ 2
	Батон	20	1,60	0,24	9,28	44,00	
	Кофейный напиток на молоке	180	2,20	1,93	9,26	82,62	№ 85
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>8,67</b>	<b>8,17</b>	<b>47,53</b>	<b>326,62</b>	
II завтрак	Кисломолочный продукт	120	3,28	3,60	12,20	95,28	
	Кондитерские изделия	12	0,132	0,26	3,69	19,26	
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>132</b>	<b>3,41</b>	<b>3,86</b>	<b>15,89</b>	<b>114,54</b>	
Обед	Суп-лапша домашняя на овощном бульоне	150	2,30	3,70	19,70	93,50	№ 72
	Картофельное пюре	110	1,79	2,97	21,30	154,80	№ 54
	Бефстроганов из отварной говяжьей печени в сметане	50	9,30	10,50	5,07	160,70	№ 47
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,00	12,30	43,91	№ 90
	Хлеб пшеничный	20	0,95	0,38	9,28	41,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,65	16,04	74,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>16,30</b>	<b>18,20</b>	<b>83,69</b>	<b>568,64</b>	
Уплотненный полдник	Рагу овощное	140	2,49	9,13	19,20	156,60	№ 76
	Котлета рыбная	60	7,50	4,50	8,50	105,60	№ 25
	Батон	15	1,22	0,18	6,96	33,00	
	Сок	200	0,60	0,40	23,20	100,00	
	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	50,50	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>510</b>	<b>12,19</b>	<b>14,59</b>	<b>67,17</b>	<b>445,70</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1512</b>	<b>40,57</b>	<b>44,82</b>	<b>214,28</b>	<b>1455,50</b>	

## МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	6,60	9,30	34,50	233,50	№ 4
	Батон	20	1,60	0,24	9,28	44,00	
	Кофейный напиток на молоке	180	2,20	1,93	9,26	82,62	№ 85
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,40</b>	<b>11,47</b>	<b>53,04</b>	<b>360,12</b>	
II завтрак	Кисломолочный продукт	120	3,24	3,35	11,72	84,56	
	Кондитерские изделия	12	0,03	0,24	3,13	18,78	
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>132</b>	<b>3,27</b>	<b>3,59</b>	<b>14,85</b>	<b>103,34</b>	
Обед	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150	2,28	3,15	18,26	112,50	№ 70
	Суфле из отварного куриного мяса	130	10,14	12,87	16,39	229,50	№ 23
	Сок	200	0,60	0,40	23,20	100,00	
	Хлеб пшеничный	20	0,95	0,38	9,28	41,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,65	16,04	74,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>15,77</b>	<b>17,45</b>	<b>83,17</b>	<b>557,73</b>	
Уплотнен ный полдник	Морковное пюре	150	1,26	3,22	6,24	101,60	№ 55
	Булочка "Домашняя"	60	8,17	9,65	22,79	166,50	№ 97
	Батон	20	1,60	0,24	9,28	44,00	
	Чай сладкий с лимоном	180	0,00038	0,00	7,36	36,45	№ 88
	Фрукт	90	1,34	0,44	18,90	59,00	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>12,37</b>	<b>13,55</b>	<b>64,57</b>	<b>407,55</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1522</b>	<b>41,81</b>	<b>46,06</b>	<b>215,63</b>	<b>1428,74</b>	
<b>Среднее значение за период за 10 дней</b>		<b>1508</b>	<b>42,58</b>	<b>46,94</b>	<b>209,51</b>	<b>1446,48</b>	