**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет(1 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Ясли** | **Ясли** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 168 | ***1 завтрак***  Каша гречневая с маслом | 150 | 5,2 | 6,3 | 19,6 | 141,29 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/30 | 2,2 | 5 | 14,9 | 114,0 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | - | 7,3 | 30,0 |
|  | Итого | **365** | **7,5** | **11,3** | **41,8** | **285,29** |
| 368 | ***2 завтрак***  Яблоко свежее | 185 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 81,4 |
|  | Итого | **185** | **0,74** | **0,74** | **18,13** | **81,4** |
| = | ***Обед***  Салат | 30 | 0,32 | 0,05 | 2,58 | 12,12 |
| 81 | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 150 | 3,29 | 3,16 | 9,79 | 80,85 |
| 276 | Жаркое по-домашнему с мясом | 170 | 9,80 | 5,33 | 35,8 | 239 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 |  |  | 9,0 | 36,0 |
| = | Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,0 |
|  | Итого | **540** | **15,91** | **8,94** | **73,67** | **446,97** |
| = | ***Полдник***  Кондитерские изделия (печенье) | 30 | 1,2 | 1,2 | 21,47 | 78,2 |
| = | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,0 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 135 | 2,6 | 2,3 | 4,3 | 53,0 |
|  | Итого | **175** | **6,12** | **6,45** | **25,77** | **167,2** |
| 228 | ***Ужин***  Драчена с маслом | 85 | 8,52 | 11,69 | 5,05 | 160,0 |
| 134 | Свекла тушеная в сметане | 120 | 2,50 | 7,34 | 11,49 | 122,4 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70,0 |
| = | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,21 | 14,6 | 69,0 |
|  | Итого | **385** | **15,37** | **21,24** | **41,77** | **421,4** |
| **Всего** | | **1650** | **45,64** | **48,67** | **201,14** | **1402,26** |

**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет(2 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Ясли** | **Ясли** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 237/354 | ***1 завтрак***  Запеканка из творога со сметанным соусом | 100/35 | 11,54 | 12,05 | 17,15 | 247,0 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/30 | 2,2 | 5 | 14,9 | 114,0 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 |
|  | **Итого** | **350** | **16,59** | **19,46** | **46,41** | **452,0** |
| 399 | ***2 завтрак***  Сок натуральный | 200 | 0,9 | - | 16,0 | 65,0 |
|  | **Итого** | **200** | **0,9** | **-** | **16,0** | **65,0** |
| = | Обед  Салат | 40 | 0,44 | 2,06 | 4,57 | 38,68 |
| 67 | Щи из капусты с картофелем и мясом | 150 | 1,04 | 2,93 | 5,08 | 50,85 |
| 286 | Тефтели мясные | 60 | 4,27 | 4,77 | 5,59 | 82,5 |
| 324 | Пюре гороховое | 110 | 1,56 | 4,04 | 8,46 | 76,56 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 |  |  | 9,0 | 36,0 |
| = | Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,0 |
|  | **Итого** | **550** | **9,81** | **14,2** | **49,2** | **363,59** |
| = | ***Полдник***  Яйцо вареное | 40 | 3,6 | 3,84 | 0,08 | 50,4 |
| = | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72,0 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 135 | 2,6 | 2,3 | 4,3 | 53,0 |
|  | **Итого** | **205** | **8,21** | **6,35** | **19,47** | **175,4** |
| 449/362 | ***Ужин***  Оладьи с яблочным соусом | 120/30 | 8,45/0,02 | 13,5/0,02 | 45,6/5,1 | 337,8/20,79 |
| 397 | Какао | 150 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 |
|  | **Итого** | **300** | **12,14** | **16,71** | **66,52** | **465,59** |
| **Всего** | | **1605** | **47,65** | **56,72** | **197,6** | **1521,58** |

**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет(3 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Ясли** | **Ясли** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 168 | ***1 завтрак***  Каша пшенная с маслом | 150 | 3,94 | 6,2 | 17,7 | 131,7 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/20 | 1,22 | 3,77 | 7,31 | 68,0 |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,0 |
|  | **Итого** | **325** | **8,31** | **12,69** | **37,97** | **288,7** |
| 368 | ***2 завтрак***  Яблоко свежее | 185 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 81,4 |
|  | **Итого** | **185** | **0,74** | **0,74** | **18,13** | **81,4** |
| = | ***Обед***  Салат | 30 | 0,29 | 1,85 | 1,11 | 22,26 |
| 82 | Суп картофельный с макаронами на курином бульоне | 150 | 1,61 | 1,70 | 10,28 | 62,85 |
| 310 | Суфле куриное | 60 | 10,24 | 5,12 | 1,84 | 94,0 |
| 321 | Картофельное пюре | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,8 |
| 380 | Кисель плодово-ягодный | 150 | 0,66 | 0,04 | 21,43 | 84,75 |
| = | Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,0 |
|  | **Итого** | **550** | **17,75** | **12,95** | **67,51** | **452,66** |
| 467 | ***Полдник***  Булочка ванильная | 65 | 5,13 | 5,27 | 35,41 | 209,3 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 135 | 2,6 | 2,3 | 4,3 | 53,0 |
|  | **Итого** | **200** | **7,73** | **7,57** | **39,71** | **262,3** |
| = | ***Ужин***  Яйцо отварное | 40 | 3,6 | 3,84 | 0,08 | 50,4 |
| 137/354 | Овощное рагу в сметанном соусе | 155/30 | 1,86 | 9,21 | 11,14 | 135,0 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | - | 6,8 | 28,0 |
| = | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,21 | 14,6 | 69,0 |
|  | **Итого** | **405** | **7,57** | **13,26** | **33,12** | **282,4** |
| **Всего** | | **1665** | **42,1** | **47,21** | **196,44** | **1367,46** |

**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет(4 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Ясли** | **Ясли** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 172 | ***1 завтрак***  Каша геркулесовая с морковью, с маслом | 150 | 4,5 | 6,5 | 18,1 | 150,0 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/30 | 2,2 | 5 | 14,9 | 114,0 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,05 | 1,91 | 11,6 | 81,0 |
|  | **Итого** | **335** | **8,75** | **13,41** | **44,6** | **345,0** |
| 399 | ***2 завтрак***  Сок | 200 | 0,9 | - | 16,0 | 65,0 |
|  | **Итого** | **200** | **0,9** | **-** | **16,0** | **65,0** |
| 49 | ***Обед***  Салат | 40 | 0,79 | 2,09 | 4,6 | 40,48 |
| 85 | Суп с клецками со сметаной | 150 | 1,23 | 1,86 | 7,54 | 51,9 |
| 294 | Запеканка из печени говяжьей | 150 | 11,5 | 7,40 | 20,51 | 223,0 |
| 372 | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 |
| = | Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,0 |
|  | **Итого** | **530** | **16,14** | **11,87** | **67,06** | **467,58** |
| 467 | ***Полдник***  Кондитерские изделия (вафли) | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,0 |
| = | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,0 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 135 | 2,6 | 2,3 | 4,3 | 53,0 |
|  | **Итого** | **175** | **5,72** | **6,25** | **27,5** | **195,0** |
| 249 | ***Ужин***  Рыба, запеченная в омлете | 70 | 7,0 | 6,7 | 1,8 | 93,0 |
| 336 | Капуста тушеная | 120 | 2,47 | 3,88 | 11,31 | 90,12 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | - | 6,8 | 28,0 |
| = | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,21 | 14,6 | 69,0 |
|  | **Итого** | **370** | **11,58** | **10,79** | **34,51** | **280,12** |
| **Всего** | | **1610** | **43,09** | **42,32** | **189,67** | **1352,7** |

**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет(5 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Ясли** | **Ясли** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 235/354 | ***1 завтрак***  Пудинг из творога со сметанным соусом | | 100/30 | 15,14 | 10,76 | 24,33 | 255,0 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | | 5/30 | 2,2 | 5 | 14,9 | 114,0 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | | 150 | 2,05 | 1,91 | 11,6 | 81,0 |
|  | **Итого** | | **315** | **19,39** | **17,67** | **50,83** | **450,0** |
| 368 | ***2 завтрак***  Яблоко | | 185 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 81,4 |
|  | **Итого** | | **185** | **0,74** | **0,74** | **18,13** | **81,4** |
| = | Обед  Салат | | 30 | 0,29 | 1,9 | 1,11 | 22,26 |
| 58 | Борщ из св.капусты на м/б со сметаной | | 150 | 1,22 | 3,0 | 8,46 | 65,85 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | | 60/60 | 10,42 | 12,41 | 3,96 | 99,0 |
| 321 | Картофельное пюре | | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,8 |
| 376 | Компот из сухофруктов | | 150 |  |  | 9,0 | 36,0 |
| = | Хлеб ржаной | | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,0 |
|  | **Итого** | | **490** | **16,88** | **21,55** | **55,38** | **411,91** |
| 458 | ***Полдник***  Ватрушка с повидлом | | 65 | 4,14 | 2,76 | 40,9 | 206,14 |
| 401 | Кисломолочный продукт | | 135 | 2,6 | 2,3 | 4,3 | 53,0 |
|  | **Итого** | | **200** | **6,74** | **5,06** | **45,2** | **259,14** |
| 168 | ***Ужин***  Каша пшенная жидкая | | 150 | 3,94 | 0,43 | 27,95 | 131,7 |
| 397 | Какао | | 150 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 |
|  | **Итого** | | **300** | **7,61** | **3,62** | **43,77** | **238,7** |
| **Всего** | | **1490** | | **51,39** | **48,64** | **213,31** | **1441,15** |

**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет(6 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Ясли** | **Ясли** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 171 | ***1 завтрак***  Каша сборная вязкая с маслом | | 150 | 5,14 | 5,95 | 21,45 | 159,67 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | | 5/30 | 2,2 | 5 | 14,9 | 114,0 |
| 397 | Какао с молоком | | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,0 |
|  | **Итого** | | **335** | **10,49** | **13,67** | **49,31** | **362,67** |
| 399 | ***2 завтрак***  Сок | | 200 | 0,9 | - | 16,0 | 65,0 |
|  | **Итого** | | **200** | **0,9** | **-** | **16,0** | **65,0** |
| = | Обед  Салат | | 30 | 0,29 | 1,9 | 1,11 | 22,26 |
| 77 | Суп картофельный с мясом | | 150 | 1,4 | 1,69 | 9,98 | 60,75 |
| 277 | Голубцы ленивые | | 120 | 10,61 | 6,81 | 15,04 | 164,0 |
| 376 | Компот из сухофруктов | | 150 |  |  | 9,0 | 36,0 |
| = | Хлеб ржаной | | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,0 |
|  | **Итого** | | **490** | **14,8** | **10,8** | **51,63** | **362,01** |
| = | ***Полдник***  Яйцо отварное | | 40 | 3,6 | 3,84 | 0,08 | 50,4 |
| = | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,34 | 0,14 | 10,00 | 48,0 |
| 401 | Кисломолочный продукт | | 135 | 2,6 | 2,3 | 4,3 | 53,0 |
|  | **Итого** | | **195** | **7,54** | **6,28** | **14,38** | **151,4** |
| 242 | ***Ужин***  Рыба отварная | | 60 | 10,53 | 0,41 | 0,47 | 48,0 |
| 321 | Картофельное пюре | | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,8 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | | 150 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70,0 |
|  | **Итого** | | **330** | **15,32** | **6,25** | **27,45** | **227,8** |
| **Всего** | | **1550** | | **49,05** | **37,0** | **158,76** | **1268,88** |

**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет (7 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Ясли** | **Ясли** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 168 | ***1 завтрак***  Каша манная вязкая с маслом | | 150 | 3,22 | 2,9 | 25,32 | 140,71 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | | 5/30 | 2,2 | 5 | 14,9 | 114,0 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | | 150 | 2,05 | 1,91 | 11,6 | 81,0 |
|  | **Итого** | | **335** | **7,47** | **9,81** | **51,82** | **335,71** |
| 368 | ***2 завтрак***  Яблоко | | 185 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 81,4 |
|  | **Итого** | | **185** | **0,74** | **0,74** | **18,13** | **81,4** |
| = | Обед  Салат | | 30 | 0,29 | 1,9 | 1,11 | 22,26 |
| 80 | Суп картофельный с крупой на м/ бульоне | | 150 | 1,18 | 1,63 | 8,74 | 54,45 |
| 274 | Мясо тушеное с овощами | | 170 | 14,29 | 11,71 | 9,73 | 201,17 |
| 376 | Компот из свежих яблок | | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 |
| = | Хлеб ржаной | | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,0 |
|  | **Итого** | | **540** | **18,38** | **15,76** | **53,99** | **430,08** |
| 454/499 | ***Полдник***  Пирожки печеные с морковью или с капустой | | 80 | 4,88 | 2,75 | 30,72 | 166,4 |
| 401 | Кисломолочный продукт | | 135 | 2,6 | 2,3 | 4,3 | 53,0 |
|  | **Итого** | | **215** | **7,48** | **5,05** | **35,02** | **219,4** |
| 230/354 | ***Ужин***  Вареники ленивые в см.соусе | | 110/30 | 14,79/4,21 | 7,41/1,49 | 24,83/1,76 | 225,0/22,23 |
| 394 | Чай с молоком | | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77,0 |
| = | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,01 | 0,21 | 14,6 | 69,0 |
|  | **Итого** | | **320** | **23,66** | **11,44** | **52,5** | **393,23** |
| **Всего** | | **1595** | | **57,73** | **42,8** | **211,46** | **1459,82** |

**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет(8 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Ясли** | **Ясли** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 215 | ***1 завтрак***  Омлет с маслом | | 85 | 6,22 | 11,57 | 2,97 | 141,0 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | | 5/20 | 1,22 | 3,77 | 7,31 | 68,0 |
| 395 | Какао с молоком | | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,0 |
|  | **Итого** | | **260** | **10,59** | **18,06** | **23,24** | **298,00** |
| 399 | ***2 завтрак***  Сок | | 200 | 0,9 | - | 16,0 | 65,0 |
|  | **Итого** | | **200** | **0,9** | **-** | **16,0** | **65,0** |
| = | Обед  Салат | | 30 | 0,29 | 1,9 | 1,11 | 22,26 |
| 86 | Суп с клецками на к/б | | 150 | 1,25 | 1,86 | 7,54 | 51,9 |
| 304 | Плов из мяса птицы | | 160 | 16,0 | 14,78 | 26,76 | 304,0 |
| 376 | Компот из сухофруктов | | 150 |  |  | 9,0 | 36,0 |
| = | Хлеб ржаной | | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,0 |
|  | **Итого** | | **530** | **20,04** | **18,94** | **60,91** | **493,16** |
| = | ***Полдник***  Конд. изделия (печенье) | | 30 | 1,2 | 1,2 | 1,47 | 78,2 |
| 7 | Сыр | | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,0 |
| 401 | Кисломолочный продукт | | 135 | 3,92 | 3,38 | 5,67 | 68,4 |
|  | **Итого** | | **175** | **7,44** | **7,53** | **7,14** | **182,6** |
| 255/348 | ***Ужин***  Котлета рыбная в соусе | | 60/30 | 7,61 | 2,45 | 5,33 | 74,0 |
| 204 | Макароны отварные с маслом | | 100/5 | 3,84 | 0,54 | 20,76 | 103,4 |
| 392 | Чай с сахаром | | 150 | 0,1 | - | 6,8 | 28,0 |
| = | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,01 | 0,21 | 14,6 | 69,0 |
|  | **Итого** | | **340** | **13,56** | **3,2** | **47,49** | **274,4** |
| **Всего** | | **1505** | | **52,53** | **47,73** | **154,78** | **1313,16** |

**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет(9 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Ясли** | **Ясли** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 233/351 | ***1 завтрак***  Сырники с морковью, с мол.соусом | | 100/15 | 18,69 | 12,67 | 11,40 | 234,0 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом,сыром | | 5/30/10 | 1,83/2,32 | 5,66/2,95 | 5,66/0 | 102,0/36,0 |
| 395 | Коф.напиток с молоком | | 150 | 2,05 | 1,91 | 11,6 | 81,0 |
|  | **Итого** | | **310** | **24,89** | **23,19** | **28,66** | **453,0** |
| 368 | ***2 завтрак***  Яблоко | | 185 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 81,4 |
|  | **Итого** | | **185** | **0,74** | **0,74** | **18,13** | **81,4** |
| = | Обед  Салат | | 30 | 0,29 | 1,9 | 1,11 | 22,26 |
| 62 | Борщ с мясом, сметаной | | 180 | 7,12 | 5,23 | 9,88 | 115,2 |
| 292 | Макаронник с печенью  ( с мясом) | | 125 | 11,69 | 5,39 | 27,09 | 204,0 |
| 379 | Кисель | | 150 | 0,66 | 0,04 | 21,43 | 84,75 |
| = | Хлеб ржаной | | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,0 |
|  | **Итого** | | **525** | **22,26** | **12,96** | **76,01** | **505,21** |
| = | ***Полдник***  Конд. изделия (вафли) | | 30 | 0,9 | 9,0 | 19,2 | 161,4 |
| 401 | Кисломолочный продукт | | 135 | 3,92 | 3,38 | 5,67 | 68,4 |
|  | **Итого** | | **165** | **4,82** | **12,38** | **24,87** | **229,8** |
| 165 | ***Ужин***  Каша гречневая | | 120 | 7,07 | 4,06 | 34,77 | 204,0 |
| 400 | Молоко кипяченое | | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,0 |
| = | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,01 | 0,21 | 14,6 | 69,0 |
|  | **Итого** | | **300** | **13,66** | **8,35** | **56,95** | **358,0** |
| **Всего** | | **1485** | | **66,37** | **57,62** | **204,62** | **1627,41** |

**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет(10 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Ясли** | **Ясли** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 168 | 1 завтрак  Каша рисовая вязкая с маслом | 150 | 3,94 | 0,43 | 27,95 | 131,7 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/20 | 1,22 | 3,77 | 7,31 | 68,0 |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,0 |
|  | **Итого** | **325** | **8,31** | **6,92** | **48,22** | **288,7** |
| - | 2 завтрак  Сок натуральный | 200 | 0,9 | - | 16,0 | 65,0 |
|  | **Итого** | **200** | **0,9** | **-** | **16,0** | **65,0** |
| - | Обед  Салат | 30 | 0,29 | 1,85 | 1,11 | 22,26 |
| 84 | Суп картофельный рыбный | 150 | 1,5 | 1,67 | 10,2 | 61,95 |
| 282/354 | Котлеты мясные в соусе | 60/20 | 6,26 | 19,30 | 8,97 | 235,0 |
| 336 | Капуста тушенная | 120 | 2,47 | 3,88 | 11,31 | 90,12 |
| 372 | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,0 |
|  | **Итого** | **490** | **13,14** | **27,22** | **66,0** | **561,53** |
| 466 | Полдник  Плюшка сдобная | 65 | 5,13 | 5,27 | 35,41 | 209,3 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 135 | 3,92 | 3,38 | 5,67 | 68,4 |
|  | **Итого** | **200** | **9,05** | **8,65** | **41,08** | **277,7** |
| 93 | Ужин  Суп лапша молочная | 150 | 4,31 | 3,9 | 14,12 | 108,9 |
| 392 | Чай | 150 | 0,1 | - | 6,8 | 28,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,21 | 14,6 | 69,0 |
|  | **Итого** | **330** | **6,42** | **4,11** | **35,52** | **205,9** |
| **Всего** | | **1545** | **37,82** | **46,9** | **206,82** | **1398,83** |