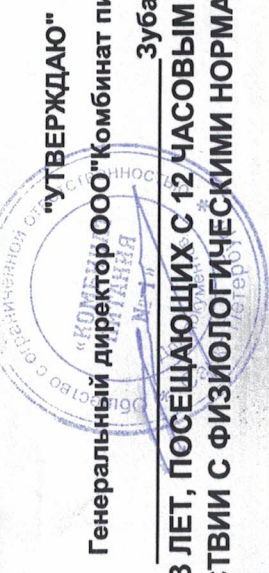



  
**"СОГЛАСОВАНО"**
  
 Зав. отделом *Зубавленко Н.С.*


  
**"УТВЕРЖДАЮ"**
  
 Генеральный директор ООО "Комбинат питания №1"

Зубавленко Н.С.

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ОРЕНБУРГА, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	150	6,33	3,46	31,20	181,25	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,35	10,46	72,00	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>10,86</b>	<b>10,58</b>	<b>57,13</b>	<b>367,19</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	40	0,58	2,44	3,38	37,75	33
Суп картофельный с бобовыми	150	3,61	2,68	11,80	85,70	81
Котлеты рубленые	50	7,28	9,24	4,73	131,17	282
Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,44	4,42	28,25	170,52	205
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85	398
<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>19,28</b>	<b>20,25</b>	<b>76,72</b>	<b>566,18</b>	
<b>Полдник</b>						
Кефир	175	5,10	5,62	7,03	99,08	401
Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,97</b>	<b>8,57</b>	<b>25,75</b>	<b>208,03</b>	
<b>Ужин</b>						
Запеканка из творога со сметаной	170	27,26	21,13	23,38	392,68	237
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>29,63</b>	<b>22,03</b>	<b>48,82</b>	<b>512,03</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 650</b>	<b>67,49</b>	<b>61,58</b>	<b>223,56</b>	<b>1 718,20</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	150	5,47	2,62	29,65	164,01	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Какао с молоком	150	2,94	3,07	12,31	88,59	397
Сыр (порциями)	7	1,84	1,88	0,25	25,28	7
<b>Итого за завтрак</b>	<b>337</b>	<b>12,50</b>	<b>8,43</b>	<b>57,63</b>	<b>356,38</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукт свежий(яблоко)	150	0,60	0,60	14,79	67,01	368
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,79</b>	<b>67,01</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы соленые порционно	40	0,32	0,04	0,68	4,36	8.10
Борщ с капустой и картофелем	150	1,24	2,44	8,02	59,02	57
Плов из птицы	160	18,86	8,28	30,74	272,88	492
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>23,19</b>	<b>11,38</b>	<b>63,15</b>	<b>447,76</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель плодово-ягодный	180	0,02		25,87	103,58	648
Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18
<b>Итого за полдник</b>	<b>205</b>	<b>1,90</b>	<b>2,95</b>	<b>44,60</b>	<b>212,53</b>	
<b>Ужин</b>						
Суфле из рыбы	60	9,84	5,90	2,58	102,82	268/353
Пюре картофельное	120	2,61	4,12	17,60	117,97	520/3
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>410</b>	<b>14,83</b>	<b>10,93</b>	<b>45,62</b>	<b>340,13</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 642</b>	<b>53,02</b>	<b>34,29</b>	<b>225,79</b>	<b>1 423,81</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ СРЕДА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная молочная	150	6,69	4,54	28,87	183,11	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,39	10,53	73,20	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>11,37</b>	<b>11,70</b>	<b>54,87</b>	<b>370,26</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,30	34,10	45
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	175	5,06	1,78	11,41	81,86	83/124
Печень, тушенная в соусе	60	10,78	7,19	6,00	131,83	439/512
Каша гречневая рассыпчатая	120	7,22	5,78	32,60	211,29	508/3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>26,66</b>	<b>17,28</b>	<b>87,22</b>	<b>611,06</b>	
<b>Полдник</b>						
Оладьи с маслом	75	6,14	9,84	31,13	237,67	733
Какао с молоком	150	2,94	3,07	12,31	88,59	397
<b>Итого за полдник</b>	<b>225</b>	<b>9,08</b>	<b>12,91</b>	<b>43,44</b>	<b>326,26</b>	
Ужин		10,38	8,26	67,06	384,13	
Зелёный горошек	15	0,47	0,03	0,98	6,04	8.18
Макароны, запеченные с сыром	155	7,40	7,30	40,40	256,94	207
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64	393
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>10,38</b>	<b>8,26</b>	<b>67,06</b>	<b>384,13</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 695</b>	<b>58,24</b>	<b>50,30</b>	<b>267,74</b>	<b>1 756,65</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба "	150	4,72	2,99	25,34	147,18	278
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,35	10,46	72,00	395
Сыр (порциями)	7	1,84	1,88	0,25	25,28	7
<b>Итого за завтрак</b>	<b>337</b>	<b>11,06</b>	<b>8,09</b>	<b>51,47</b>	<b>322,97</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	40	0,58	2,44	3,38	37,75	33
Рассольник ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48	76
Жаркое по-домашнему	170	15,86	16,25	21,53	295,82	276
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>20,60</b>	<b>21,88</b>	<b>58,80</b>	<b>514,54</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	150	0,16	0,04	8,04	33,16	392
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>3,93</b>	<b>8,08</b>	<b>38,57</b>	<b>242,73</b>	
<b>Ужин</b>						
Биточки рыбные	60	6,99	3,67	5,65	83,55	388
Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Рис отварной с овощами	120	2,97	4,41	29,69	170,32	315
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>425</b>	<b>12,56</b>	<b>9,76</b>	<b>61,76</b>	<b>385,09</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 662</b>	<b>48,90</b>	<b>47,97</b>	<b>225,75</b>	<b>1 530,28</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	4,57	14,44	115,93	93
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,35	10,46	72,00	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>8,80</b>	<b>11,69</b>	<b>40,36</b>	<b>301,88</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы соленные порционно	40	0,32	0,04	0,68	4,36	8.10
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53	67
Котлеты рубленые из птицы	50	9,14	2,65	4,87	79,86	305
Пюре гороховое	120	13,47	4,83	28,14	209,94	317
Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>27,29</b>	<b>11,26</b>	<b>74,25</b>	<b>507,54</b>	
<b>Полдник</b>						
Кефир	180	5,24	5,78	7,22	101,84	401
Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12,18
<b>Итого за полдник</b>	<b>205</b>	<b>7,12</b>	<b>8,73</b>	<b>25,95</b>	<b>210,79</b>	
<b>Ужин</b>						
Омлет натуральный	90	8,87	15,13	1,65	178,28	215
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,90	24,14	8,18
Молоко кипяченое	200	5,82	6,42	9,43	118,82	400
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>20,30</b>	<b>23,12</b>	<b>40,68</b>	<b>452,09</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 655</b>	<b>64,27</b>	<b>54,96</b>	<b>196,39</b>	<b>1 537,25</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	150	6,33	3,46	31,20	181,25	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,35	10,46	72,00	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>10,86</b>	<b>10,58</b>	<b>57,13</b>	<b>367,19</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	40	0,58	2,44	3,38	37,75	33
Суп картофельный с крупой	150	1,28	1,40	10,48	59,62	80
Гуляш из отварного мяса	60	8,27	8,84	2,15	121,20	277
Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,44	4,42	28,25	170,52	205
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>17,52</b>	<b>17,59</b>	<b>78,18</b>	<b>541,05</b>	
<b>Полдник</b>						
Кефир	175	5,10	5,62	7,03	99,08	401
Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,97</b>	<b>8,57</b>	<b>25,75</b>	<b>208,03</b>	
<b>Ужин</b>						
Пудинг из творога с яблоками и стуженым молоком	170	18,70	15,88	28,50	331,69	240
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>21,07</b>	<b>16,78</b>	<b>53,94</b>	<b>451,04</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 645</b>	<b>57,17</b>	<b>53,67</b>	<b>230,15</b>	<b>1 632,27</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	150	5,47	2,62	29,65	164,01	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Какао с молоком	150	2,94	3,07	12,31	88,59	397
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>10,69</b>	<b>10,45</b>	<b>57,43</b>	<b>366,55</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукт свежий(яблоко)	150	0,60	0,60	14,79	67,01	368
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,79</b>	<b>67,01</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Степной	40	0,60	4,07	3,20	51,86	25
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,73	1,45	12,49	69,89	82
Плов из птицы	160	18,86	8,28	30,74	272,88	492
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85	398
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>24,35</b>	<b>14,49</b>	<b>74,01</b>	<b>523,81</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка творожная	50	6,09	2,97	26,53	157,17	483
Кефир	150	4,39	4,84	6,05	85,32	401
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>10,48</b>	<b>7,81</b>	<b>32,58</b>	<b>242,49</b>	
<b>Ужин</b>						
Печень, тушенная в соусе	60	10,78	7,19	6,00	131,83	439/512
Пюре картофельное	120	2,61	4,12	17,60	117,97	520/3
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>410</b>	<b>15,77</b>	<b>12,22</b>	<b>49,04</b>	<b>369,15</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 635</b>	<b>61,89</b>	<b>45,57</b>	<b>227,85</b>	<b>1 569,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, г		№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ СРЕДА</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша овсяная молочная	150	6,69	4,54	28,87	183,11	168					
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1					
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,35	10,46	72,00	395					
Сыр (порциями)	7	1,84	1,88	0,25	25,28	7					
<b>Итого за завтрак</b>	<b>337</b>	<b>13,03</b>	<b>9,64</b>	<b>55,00</b>	<b>358,89</b>						
<b>2-й завтрак</b>											
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399					
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>						
<b>Обед</b>											
Огурцы соленые порционно	40	0,32	0,04	0,68	4,36	8.10					
Борщ с капустой и картофелем	150	1,24	2,44	8,02	59,02	57					
Котлеты рубленые	50	7,28	9,24	4,73	131,17	282					
Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600					
Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,44	4,42	28,25	170,52	205					
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1					
Кисель плодово-ягодный	150	0,02		21,56	86,32	648					
<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>16,16</b>	<b>17,41</b>	<b>77,58</b>	<b>531,59</b>						
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченое	180	5,29	5,84	8,57	107,98	400					
Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18					
<b>Итого за полдник</b>	<b>205</b>	<b>7,17</b>	<b>8,79</b>	<b>27,30</b>	<b>216,93</b>						
<b>Ужин</b>											
Омлет с картофелем	190	11,07	15,57	19,58	262,76	218					
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1					
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392					
<b>Итого за ужин</b>	<b>420</b>	<b>13,44</b>	<b>16,47</b>	<b>45,02</b>	<b>382,11</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1 677</b>	<b>50,55</b>	<b>52,46</b>	<b>220,04</b>	<b>1 554,47</b>						



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	150	6,14	2,62	32,20	176,91	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Какао с молоком	150	2,94	3,07	12,31	88,59	397
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>11,36</b>	<b>10,45</b>	<b>59,98</b>	<b>379,45</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукт свежий(яблоко)	150	0,60	0,60	14,79	67,01	368
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,79</b>	<b>67,01</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с яблоками	40	0,45	2,07	4,73	39,37	35
Рассольник ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48	76
Биточки рыбные	60	6,99	3,67	5,65	83,55	388
Соус томатный	15	0,15	0,91	1,09	13,15	587
Пюре картофельное	120	2,61	4,12	17,60	117,97	520/3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
<b>Итого за обед</b>	<b>575</b>	<b>14,56</b>	<b>13,84</b>	<b>73,18</b>	<b>475,49</b>	
<b>Полдник</b>						
Кефир	150	4,39	4,84	6,05	85,32	401
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,16</b>	<b>12,88</b>	<b>36,58</b>	<b>294,89</b>	
<b>Ужин</b>						
Икра кабачковая	40	0,48	0,04	2,40	11,88	7,46
Птица ,тушенная в соусе с овощами	180	12,64	2,68	19,17	151,37	302/355
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>15,49</b>	<b>3,62</b>	<b>47,01</b>	<b>282,61</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 710</b>	<b>50,18</b>	<b>41,40</b>	<b>231,54</b>	<b>1 499,45</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника
--------------------------------	----------------	---------	--------	------------	----------------	---------------

**2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА**

**Завтрак**

Каша "Дружба "	150	4,72	2,99	25,34	147,18	278
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,35	10,46	72,00	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>9,25</b>	<b>10,12</b>	<b>51,27</b>	<b>333,13</b>	

**2-й завтрак**

Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	

**Обед**

Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,52	2,08	3,46	34,67	22
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53	67
Суфле из отварного мяса с рисом	60	13,05	13,39	3,04	184,81	279
Каша гречневая рассыпчатая	120	7,22	5,78	32,60	211,29	508/3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>24,74</b>	<b>24,33</b>	<b>68,48</b>	<b>591,78</b>	

**Полдник**

Крендель сахарный	50	3,95	8,20	30,84	212,96	460
Кефир	150	4,39	4,84	6,05	85,32	401
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,34</b>	<b>13,04</b>	<b>36,89</b>	<b>298,28</b>	

**Ужин**

Салат из свеклы с черносливом	40	0,57	2,06	6,66	47,42	28
Картофель, запеченый в сметанном соусе	150	3,80	6,60	21,23	159,49	151/354
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кисель плодово-ягодный	150	0,02		21,56	86,32	648
<b>Итого за ужин</b>	<b>370</b>	<b>6,64</b>	<b>9,52</b>	<b>64,86</b>	<b>371,74</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 615</b>	<b>49,72</b>	<b>57,16</b>	<b>236,65</b>	<b>1 659,88</b>	

**ИТОГО ПО МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ**

ИТОГО	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	
Итого за весь период	564,80	499,80	15956,80
Среднее значение за период	56,48	49,98	1595,68

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. г. Москва Дели принт 2011г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.