

Согласовано

Утверждаю
Заведующий
Т.В. Гулькова

Ассортимент и объем готовых блюд для детей в возрасте с 1,5 до 3х лет

День	завтрак		обед		Уплотненный полдник	
	Блюдо	Объем блюда	Блюдо	Объем блюда	Блюдо	Объем блюда
1 день	Каша геркулесовая Хлеб пшеничный с маслом сыр чай с сахаром фрукты свежие Сок натуральный	180 35 3 8 150 80 100	Салат из свежих помидор и огурцов Щи из свежей капусты с картоф. Гуляш из говядины Макароны отв. с овощами Компот из консерв. фруктов Хлеб ржаной	40 150 60 120 150 30	Рыба запеченная с картофелем Молоко кипяченое Хлеб пшеничный йогурт	150 150 35 150
Итого		456/100		550		485
2 день	Каша пшенная Хлеб пшеничный с маслом Кофейный напиток с молоком Фрукты Сок натуральный	150 35 3 150 80 100	Салат из квашеной капусты с луком Свекольник Котлета мясная Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	45 150 60 100 150 30	Салат витаминный Сырники творожные с картофелем Компот из свежих фруктов Йогурт	40 130 150 150
Итого		418/100		535		470
3 день	Суп молочный с макарон. изделиями Хлеб пшеничный с маслом Сыр Чай с молоком Фрукты Сок натуральный	180 35 3 8 150 80 100	Винегрет Рассольник Кура отварная Картофель отварной Компот из ягод Хлеб ржаной	40 150 60 120 150 30	Омлет Рагу овощное Компот из кураги с изюмом Хлеб пшеничный йогурт	100 100 150 35 150
Итого		456/100		550		535
4 день	Каша манная Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное вафли Сок натуральный фрукты	180 150 35 3 20 100 80	Салат морковный Суп картофельный с бобовыми Тефтели «Ежики» Картофельное пюре с морковью Кисель Хлеб ржаной	45 150 60 100 150 30	Котлета рыбная Капуста тушеная Чай с сахаром Хлеб пшеничный йогурт	60 100 150 35 100
Итого		388/180		535		445
5 день	Каша рисовая молочная Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Сыр Масло сливочное Фрукты Сок натуральный	180 150 35 8 3 50 100	Сельдь с картофелем Суп с овощами Жаркое по - домашнему Компот из ягод Хлеб ржаной	50 150 170 150 50	Салат витаминный Сырники творожные с картофелем Молоко кипяченое йогурт	40 130 150 150
Итого		426/100		570		470
6 день	Суп молочный с мак. изделиями Какао на молоке Хлеб пшеничный Сыр Фрукты Сок натуральный	180 150 35 8 70 100	Салат из свеклы с огурцом Щи из свежей капусты Биточки рыбные Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	40 150 60 100 150 30	Рагу овощное Ватрушка с творогом Чай с лимоном Хлеб пшеничный йогурт	150 45 150 35 100
Итого		443/100		530		480
7 день	Каша «Дружба» Чай с молоком Хлеб пшеничный с	180 150 35	Салат из свежих огурцов и помидоров Суп картофельный с рыбой	45 150	Салат из картофеля с огурцом Голубцы ленивые Компот из кураги и изюма	100 60 150

	маслом фрукты	3 80	Тефтели из говядины Картофельное пюре с морковью Компот из свежих яблок с лимоном Хлеб ржаной	70 100 150 50	Хлеб пшеничный йогурт	35 150
	Сок натуральный	100				
Итого		448/100		565		495
8 день	Каша гречневая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло Сыр Фрукты Сок натуральный	150 150 35 3 8 80 100	Салат из квашеной капусты Свекольник Мясо тушеное с овощами Компот консервированный Хлеб ржаной	45 150 160 150 50	Омлет Винегрет овощной Напиток лимонный Хлеб пшеничный Йогурт	100 40 150 35 100
Итого		426/100		555		425
9 день	Каша пшеничная Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло Фрукты Сок натуральный	150 150 35 3 80 100	Икра кабачковая Борщ с капустой и картофелем Кура отварная Рагу овощное Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	45 150 80 100 150 30	Запеканка из творога Молоко кипяченое йогурт	130 150 150
Итого		418/150		555		430
10 день	Суп молочный с макарон. изделиями Кофейный напиток Хлеб пшеничный Масло сливочное Яйцо варенное Сок натуральный	 180 150 35 3 20 100	Салат из свеклы с чесноком Рассольник Голубцы ленивые Капуста тушеная Кисель Хлеб ржаной	40 150 60 100 150 50	Рыба тушеная в томате с овощами Картофель отварной Чай с лимоном Хлеб пшеничный йогурт	100 100 150 35 150
Итого		388/100		550		535
Средне е						
Норма по санпин у		350- 450 100		450-550		400-500