

## Меню с 1,5-3 лет ок-й, 1п

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

### Завтрак1

150/5	Чай с сахаром дс* 150/5 ед.	кКал-20, Угл-5
150/5	Каша рисовая вязкая на 150/5 ед.	кКал-236, Белки-4, Жиры-6, Угл-40
20/5	Бутерброд с маслом 20/5 ед.	кКал-85, Белки-2, Жиры-4, Угл-10

Итого за Завтрак1 кКал-342, Белки-6, Жиры-11, Угл-56

### Завтрак2

10	Печенье 10 ед.	кКал-41, Белки-1, Жиры-1, Угл-7
150	Компот из кураги дс* 150 ед.	кКал-72, Белки-1, Угл-17, Витамин С-1

Итого за Завтрак2 кКал-113, Белки-2, Жиры-1, Угл-24, Витамин С-1

### Обед

20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
20	Кукуруза сладкая консервированная 20 ед.	кКал-12, Угл-2, Витамин С-1
150	Суп картофельный с гречневой крупой 150 ед.	кКал-60, Белки-2, Жиры-2, Угл-9, Витамин С-7
25/25	Гуляш из отварного мяса 25/25 ед.	кКал-113, Белки-8, Жиры-8, Угл-2, Витамин С-1
100/3	Макаронные изделия отварные с маслом 100/3 ед.	кКал-138, Белки-4, Жиры-3, Угл-25
150	Компот из свежих плодов дс* 150 ед.	кКал-34, Угл-8, Витамин С-3
20	Хлеб ржаной 20 ед.	кКал-42, Белки-1, Угл-9

Итого за Обед кКал-445, Белки-16, Жиры-13, Угл-65, Витамин С-12

### Полдник у.

100	Картофельное пюре 100 ед.	кКал-98, Белки-2, Жиры-3, Угл-15, Витамин С-17
50	Котлеты или биточки мясные 50 ед.	кКал-153, Белки-8, Жиры-9, Угл-8
20	Соус томатный 20 ед.	кКал-14, Жиры-1, Угл-1, Витамин С-1
150/5	Чай с сахаром дс* 150/5 ед.	кКал-20, Угл-5
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10

Итого за Полдник у. кКал-332, Белки-12, Жиры-14, Угл-39, Витамин С-18

Итого за день кКал-1 233, Белки-37, Жиры-39, Угл-183, Витамин С-32

Начальник ОПН  Исламова Н.А.



## Меню с 1,5-3 лет ок-й, 1в

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

### Завтрак1

150/5	Каша молочная "Дружба" 150/5 ед.	кКал-186, Белки-5, Жиры-7, Угл-26, Витамин С-1
150	Какао с молоком дс* 150 ед.	кКал-69, Белки-3, Жиры-3, Угл-9, Витамин С-1
20/10	Бутерброд с сыром 20/10 ед.	кКал-87, Белки-4, Жиры-3, Угл-10

Итого за Завтрак1 кКал-343, Белки-12, Жиры-13, Угл-45, Витамин С-2

### Завтрак2

100	Кисломолочный продукт 100 ед.	кКал-62, Белки-3, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-1
-----	-------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-62, Белки-3, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-1

### Обед

20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
50	Салат из свежих огурцов и помидоров 50 ед.	кКал-54, Жиры-5, Угл-2, Витамин С-7
150	Суп с макаронными изделиями 150 ед.	кКал-73, Белки-2, Жиры-2, Угл-12, Витамин С-10
40/90	Жаркое из цыплят-бройлеров 40/90 ед.	кКал-214, Белки-12, Жиры-13, Угл-13, Витамин С-17
150	Компот из смеси сухофруктов дс* 150 ед.	кКал-65, Угл-17
20	Хлеб ржаной 20 ед.	кКал-42, Белки-1, Угл-9

Итого за Обед кКал-495, Белки-17, Жиры-20, Угл-63, Витамин С-34

### Полдник у.

150	Суп молочный с полтавской крупой 150 ед.	кКал-100, Белки-4, Жиры-3, Угл-13, Витамин С-1
150	Кисель плодово-ягодный дс* 150 ед.	кКал-45, Угл-11
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
50	Пирожки печеные с повидлом 50 ед.	кКал-270, Белки-6, Жиры-6, Угл-49, Витамин С-3
130	Яблоки 130 ед.	кКал-61, Белки-1, Жиры-1, Угл-13, Витамин С-13

Итого за Полдник у. кКал-523, Белки-12, Жиры-10, Угл-96, Витамин С-17

Итого за день кКал-1 423, Белки-44, Жиры-46, Угл-209, Витамин С-54

Начальник ОПН  Исламова Н.А.



## Меню с 1,5-3 лет ок-й, 1с

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

### Завтрак1

150/5	<b>Каша манная молочная вязкая 150/5 ед.</b>	кКал-203, Белки-6, Жиры-6, Угл-31, Витамин С-1
20/20	<b>Бутерброд с повидлом 20/20 ед.</b>	
150/5	<b>Чай с молоком и сахаром дс* 150/5 ед.</b>	кКал-42, Белки-1, Жиры-1, Угл-7

**Итого за Завтрак1** кКал-246, Белки-7, Жиры-8, Угл-38, Витамин С-1

### Завтрак2

100	<b>Кисломолочный продукт 100 ед.</b>	кКал-62, Белки-3, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-1
-----	--------------------------------------	--

**Итого за Завтрак2** кКал-62, Белки-3, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-1

### Обед

20	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.</b>	кКал-47, Белки-2, Угл-10
50	<b>Салат из свежих огурцов и помидоров 50 ед.</b>	кКал-54, Жиры-5, Угл-2, Витамин С-7
150/5	<b>Свекольник 150/5 ед.</b>	кКал-75, Белки-1, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-10
45/90	<b>Плов из цыплят-бройлеров на 45/90 ед.</b>	кКал-290, Белки-13, Жиры-15, Угл-25, Витамин С-3
150	<b>Компот из кураги дс* 150 ед.</b>	кКал-72, Белки-1, Угл-17, Витамин С-1
20	<b>Хлеб ржаной 20 ед.</b>	кКал-42, Белки-1, Угл-9

**Итого за Обед** кКал-580, Белки-18, Жиры-24, Угл-72, Витамин С-21

### Полдник у.

150	<b>Напиток из плодов шиповника дс* 150 ед.</b>	кКал-83, Белки-1, Угл-17, Витамин С-150
130	<b>Рагу овощное с отварным мясом 130 ед.</b>	кКал-221, Белки-11, Жиры-14, Угл-13, Витамин С-27
20	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.</b>	кКал-47, Белки-2, Угл-10
10	<b>Печенье 10 ед.</b>	кКал-41, Белки-1, Жиры-1, Угл-7

**Итого за Полдник у.** кКал-392, Белки-14, Жиры-15, Угл-47, Витамин С-177

**Итого за день** кКал-1 279, Белки-42, Жиры-50, Угл-161, Витамин С-200

Начальник ОПН  Исламова Н.А.





## Меню с 1,5-3 лет ок-й, 1ч

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

### Завтрак1

150/5	<b>Каша Артек молочная вязкая 150/5 ед.</b>	кКал-215, Белки-6, Жиры-6, Угл-33, Витамин С-1
20/5	<b>Бутерброд с маслом 20/5 ед.</b>	кКал-85, Белки-2, Жиры-4, Угл-10
150/5	<b>Чай с сахаром дс* 150/5 ед.</b>	кКал-20, Угл-5

**Итого за Завтрак1** кКал-320, Белки-8, Жиры-11, Угл-48, Витамин С-1

### Завтрак2

200	<b>Сок фруктовый 0,2 ед.</b>	кКал-92, Белки-1, Угл-20, Витамин С-4
-----	------------------------------	---------------------------------------

**Итого за Завтрак2** кКал-92, Белки-1, Угл-20, Витамин С-4

### Обед

20	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.</b>	кКал-47, Белки-2, Угл-10
25	<b>Огурцы свежие 25 ед.</b>	кКал-3, Витамин С-2
150/10	<b>Суп картофельный с горохом и гречками 150/10 ед.</b>	кКал-123, Белки-4, Жиры-3, Угл-20, Витамин С-7
30	<b>Цыплята отварные 30 ед.</b>	кКал-157, Белки-13, Жиры-11, Витамин С-2
20	<b>Соус сметанный 20 ед.</b>	кКал-13, Жиры-1, Угл-1
100	<b>Картофельное пюре 100 ед.</b>	кКал-98, Белки-2, Жиры-3, Угл-15, Витамин С-17
150	<b>Кисель плодово-ягодный дс* 150 ед.</b>	кКал-45, Угл-11
20	<b>Хлеб ржаной 20 ед.</b>	кКал-42, Белки-1, Угл-9

**Итого за Обед** кКал-529, Белки-23, Жиры-19, Угл-67, Витамин С-28

### Полдник у.

150/5	<b>Чай с сахаром дс* 150/5 ед.</b>	кКал-20, Угл-5
150/5	<b>Каша рисовая молочная вязкая 150/5 ед.</b>	кКал-204, Белки-5, Жиры-6, Угл-32, Витамин С-1
50	<b>Творог детский фасованный 50г</b>	кКал-62, Белки-3, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-1
20	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.</b>	кКал-47, Белки-2, Угл-10
130	<b>Яблоки 130 ед.</b>	кКал-61, Белки-1, Жиры-1, Угл-13, Витамин С-13

**Итого за Полдник у.** кКал-394, Белки-10, Жиры-10, Угл-64, Витамин С-15

**Итого за день** кКал-1335, Белки-42, Жиры-40, Угл-199, Витамин С-47

Начальник  Исламова Н.А.  
О.П.Н.



## Меню с 1,5-3 лет ок-й, 1п

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

### Завтрак1

150	Какао с молоком дс* 150 ед.	кКал-69, Белки-3, Жиры-3, Угл-9, Витамин С-1
150/5	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая 150/5 ед.	кКал-212, Белки-6, Жиры-8, Угл-28, Витамин С-1
20/10	Бутерброд с сыром 20/10 ед.	кКал-87, Белки-4, Жиры-3, Угл-10

Итого за Завтрак1 кКал-369, Белки-13, Жиры-14, Угл-47, Витамин С-2

### Завтрак2

150	Молоко кипяченое 150 ед.	кКал-95, Белки-5, Жиры-5, Угл-7, Витамин С-2
-----	--------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-95, Белки-5, Жиры-5, Угл-7, Витамин С-2

### Обед

20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
25	Помидоры свежие 25 ед.	кКал-6, Угл-1, Витамин С-6
150/5	Щи из свежей капусты 150/5 ед.	кКал-57, Белки-1, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-18
30	Филе грудки отварное 30 ед.	кКал-84, Белки-7, Жиры-6, Витамин С-1
20	Соус сметанный 20 ед.	кКал-13, Жиры-1, Угл-1
100	Рис припущенный 100 ед.	кКал-140, Белки-3, Жиры-3, Угл-26
150	Компот из смеси сухофруктов дс* 150 ед.	кКал-65, Угл-17
20	Хлеб ржаной 20 ед.	кКал-42, Белки-1, Угл-9

Итого за Обед кКал-453, Белки-14, Жиры-13, Угл-69, Витамин С-25

### Полдник у.

150/5	Чай с сахаром дс* 150/5 ед.	кКал-20, Угл-5
50	Оладьи из печени по-кунецовски 50 ед.	кКал-155, Белки-11, Жиры-8, Угл-10, Витамин С-15
100/3	Макаронные изделия отварные с маслом 100/3 ед.	кКал-138, Белки-4, Жиры-3, Угл-25
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
50	Ватрушка с повидлом 50 ед.	кКал-157, Белки-3, Жиры-2, Угл-33

Итого за Полдник у. кКал-517, Белки-19, Жиры-13, Угл-82, Витамин С-16

Итого за день кКал-1 433, Белки-51, Жиры-45, Угл-206, Витамин С-45

Начальник ОПП Исламова Н.А.

