

**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель  
Пикулева Надежда Николаевна

Пикулева Н.Н.

28 апреля 2024 г.



**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий  
МАДОУ «Детский сад «Наукоград»

Кошелева Н.И.

«01» апреля 2024 г.



# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

в МАДОУ «Детский сад «Наукоград»

(летне-осенний период 1,5 – 3 года)

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

| № рецепта | Наименование блюда                            | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|-----------|---|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|           |   |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|           | <b>Завтрак</b>                                |              |                   |              |               |                                |         |
| 90        | Каша манная молочная жидкая                   | 150          | 4,65              | 6,04         | 23,33         | 166,57                         |         |
| 261       | Чай с молоком                                 | 180          | 1,26              | 1,44         | 15,61         | 80,43                          |         |
| 122*\119* | Хлеб пшеничный/ масло сливочное               | 203          | 1,53              | 2,63         | 9,86          | 69,44                          |         |
|           | Итого за завтрак:                             | 353          | 7,44              | 10,11        | 48,80         | 316,44                         |         |
|           | <b>2-Завтрак</b>                              |              |                   |              |               |                                |         |
| 532*      | Соки овощные, фруктовые или ягодные           | 100          | 0,50              | 0,10         | 10,10         | 46,00                          |         |
|           | Итого за 2-ой завтрак:                        | 100          | 0,50              | 0,10         | 10,10         | 46,00                          |         |
|           | <b>Обед</b>                                   |              |                   |              |               |                                |         |
| 6**       | Салат из белокачанной капусты                 | 30           | 0,53              | 3,02         | 1,85          | 35,57                          |         |
| 42        | Суп крестьянский с крупой                     | 150          | 1,39              | 4,64         | 9,26          | 84,35                          |         |
| 409*      | Оладьи из пчени по-купецки                    | 50           | 8,61              | 5,80         | 6,92          | 114,30                         |         |
| 194       | Макаронные изделия отварные                   | 110          | 4,05              | 3,88         | 25,91         | 154,80                         |         |
| 468*      | Соус красный основной                         | 20           | 0,17              | 0,49         | 4,04          | 10,50                          |         |
| 241       | Компот из смеси сухофруктов                   | 150          | 0,42              | 0,00         | 20,92         | 85,34                          |         |
| 123*      | Хлеб ржаной                                   | 30           | 0,05              | 0,36         | 10,02         | 52,20                          |         |
| 122*      | Хлеб пшеничный                                | 25           | 1,90              | 0,20         | 12,30         | 58,75                          |         |
|           | Итого за обед:                                | 565          | 17,12             | 18,39        | 91,22         | 595,81                         |         |
|           | <b>Полдник</b>                                |              |                   |              |               |                                |         |
| 294       | Пирожок, печеный из сдобного теста с повидлом | 45           | 3,49              | 2,92         | 21,73         | 127,29                         |         |
| 255       | Молоко кипяченое                              | 155          | 4,33              | 4,94         | 7,27          | 90,92                          |         |
|           | Итого за полдник:                             | 200          | 7,82              | 7,86         | 29,00         | 218,21                         |         |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                         |              | <b>32,88</b>      | <b>36,46</b> | <b>179,12</b> | <b>1176,46</b>                 |         |

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

| № рецепта | Наименование блюда                                | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|-----------|---|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|           |   |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|           | <b>Завтрак</b>                                    |              |                   |              |               |                                |         |
| 91        | Каша молочная пшеничная жидкая                    | 150          | 5,58              | 6,05         | 26,46         | 182,94                         |         |
| 253       | Кофейный напиток с молоком                        | 180          | 2,51              | 2,87         | 17,74         | 106,82                         |         |
| 122*\114* | Хлеб пшеничный/ сыр                               | 207          | 3,31              | 1,29         | 9,84          | 71,01                          |         |
|           | Итого за завтрак:                                 | 357          | 11,40             | 10,21        | 54,04         | 360,77                         |         |
|           | <b>2-Завтрак</b>                                  |              |                   |              |               |                                |         |
| 126*      | Фрукты свежие                                     | 100          | 0,40              | 0,40         | 10,40         | 45,00                          |         |
|           | Итого за 2-ой завтрак:                            | 100          | 0,4               | 0,4          | 10,4          | 45                             |         |
|           | <b>Обед</b>                                       |              |                   |              |               |                                |         |
| 120*      | Овощи натуральные (огурец)                        | 30           | 0,33              | 0,06         | 1,14          | 7,20                           |         |
| 56        | Щи из свежей капусты с картофелем                 | 150          | 1,25              | 3,80         | 6,38          | 64,70                          |         |
| 299***    | Рыба тушеная в томате с овощами                   | 50           | 8,23              | 2,71         | 4,95          | 78,44                          |         |
| 204       | Картофель отварной                                | 110          | 2,30              | 5,16         | 19,95         | 133,80                         |         |
| 240       | Компот из свежих яблок                            | 150          | 0,12              | 0,00         | 11,24         | 45,48                          | 25      |
| 123*      | Хлеб ржаной                                       | 30           | 0,05              | 0,36         | 10,02         | 52,20                          |         |
| 122*      | Хлеб пшеничный                                    | 25           | 1,90              | 0,20         | 12,30         | 58,75                          |         |
|           | Итого за обед:                                    | 545          | 14,18             | 12,29        | 65,98         | 440,57                         |         |
|           | <b>Полдник</b>                                    |              |                   |              |               |                                |         |
| 323*\493* | Запеканка рисовая с творогом со ступенным молоком | 60/10        | 5,72              | 4,85         | 23,55         | 156,80                         |         |
| 234       | Кисель из повидла                                 | 150          | 0,11              | 0,00         | 29,03         | 116,57                         |         |
|           | Итого за полдник:                                 | 220          | 5,83              | 4,85         | 52,58         | 273,37                         |         |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                             |              | <b>31,81</b>      | <b>27,75</b> | <b>183,00</b> | <b>1119,71</b>                 |         |

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

| № рецепта  | Наименование блюда                           | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|------------|--|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|            |  |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|            | <b>Завтрак</b>                               |              |                   |              |               |                                |         |
| 98         | Каша рисовая молочная жидкая                 | 150          | 3,84              | 4,97         | 24,47         | 157,65                         |         |
| 248        | Какао с молоком                              | 180          | 3,39              | 3,54         | 23,36         | 138,53                         |         |
| 122*\119*  | Хлеб пшеничный/ масло сливочное              | 20\3         | 1,53              | 2,63         | 9,86          | 69,44                          |         |
|            | Итого за завтрак:                            | 353          | 8,76              | 11,14        | 57,69         | 365,62                         |         |
|            | <b>2-Завтрак</b>                             |              |                   |              |               |                                |         |
| 251        | Кефир  | 100          | 2,80              | 3,19         | 4,09          | 56,26                          |         |
|            | Итого за 2-ой завтрак:                       | 100          | 2,80              | 3,19         | 4,09          | 56,26                          |         |
|            | <b>Обед</b>                                  |              |                   |              |               |                                |         |
| 129*       | Икра кабачковая (промышленного производства) | 30           | 0,36              | 1,41         | 2,31          | 23,40                          |         |
| 34         | Свекольник                                   | 150          | 1,16              | 3,80         | 6,03          | 62,50                          |         |
| 297.13**** | Фрикадельки из кур                           | 50           | 7,65              | 1,53         | 3,95          | 88,32                          |         |
| 186        | Каша гречневая рассыпчатая                   | 110          | 6,40              | 3,98         | 33,00         | 193,46                         |         |
| 468*       | Соус красный основной                        | 20           | 0,17              | 0,49         | 4,04          | 10,50                          |         |
| 256        | Напиток из шиповника                         | 150          | 0,51              | 0,00         | 15,76         | 35,15                          |         |
| 123*       | Хлеб ржаной                                  | 30           | 0,05              | 0,36         | 10,02         | 52,20                          |         |
| 122*       | Хлеб пшеничный                               | 25           | 1,90              | 0,20         | 12,30         | 58,75                          |         |
|            | Итого за обед:                               | 565          | 18,20             | 11,77        | 87,41         | 524,28                         |         |
|            | <b>Полдник</b>                               |              |                   |              |               |                                |         |
| 110        | Омлет натуральный                            | 65           | 5,82              | 9,02         | 1,52          | 110,54                         |         |
| 532*       | Соки овощные, фруктовые или ягодные          | 150          | 0,75              | 0,15         | 15,15         | 69,00                          |         |
|            | Итого за полдник:                            | 215          | 6,57              | 9,17         | 16,67         | 179,54                         |         |
|            | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                        |              | <b>36,33</b>      | <b>35,27</b> | <b>165,86</b> | <b>1125,70</b>                 |         |

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

| № рецепта  | Наименование блюда                  | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|------------|-------------------------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|            |                                     |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|            | <b>Завтрак</b>                      |              |                   |              |               |                                |         |
| 84         | Каша "Дружба"                       | 150          | 5,04              | 6,41         | 26,98         | 185,41                         |         |
| 261        | Чай с молоком                       | 180          | 1,26              | 1,44         | 15,61         | 80,43                          |         |
| 109*       | Бутерброд с повидлом                | 15\20        | 1,25              | 4,25         | 20,42         | 124,87                         |         |
|            | Итого за завтрак:                   | 365          | 7,55              | 12,10        | 63,01         | 390,71                         |         |
|            | <b>2-Завтрак</b>                    |              |                   |              |               |                                |         |
| 532*       | Соки овощные, фруктовые или ягодные | 100          | 0,50              | 0,10         | 10,10         | 46,00                          |         |
|            | Итого за 2-ой завтрак:              | 100          | 0,5               | 0,1          | 10,1          | 46,00                          |         |
|            | <b>Обед</b>                         |              |                   |              |               |                                |         |
| 6*         | Салат из моркови                    | 30           | 0,34              | 3,03         | 2,72          | 39,80                          |         |
| 122.03**** | Уха с рисом                         | 150          | 4,07              | 1,46         | 9,82          | 68,88                          |         |
| 418*       | Суфле из кур                        | 55           | 7,18              | 6,70         | 8,54          | 98,76                          |         |
| 206        | Картофельное пюре                   | 110          | 2,34              | 4,44         | 17,08         | 117,67                         |         |
| 241        | Компот из смеси сухофруктов         | 150          | 0,42              | 0,00         | 20,92         | 85,34                          |         |
| 123*       | Хлеб ржаной                         | 30           | 0,05              | 0,36         | 10,02         | 52,20                          |         |
| 122*       | Хлеб пшеничный                      | 25           | 1,90              | 0,20         | 12,30         | 58,75                          |         |
|            | Итого за обед:                      | 550          | 16,30             | 16,19        | 81,40         | 521,40                         |         |
|            | <b>Полдник</b>                      |              |                   |              |               |                                |         |
| 604        | Печенье                             | 45           | 3,38              | 4,41         | 33,48         | 187,65                         |         |
| 255        | Молоко кипяченое                    | 155          | 4,33              | 4,94         | 7,27          | 90,92                          |         |
|            | Итого за полдник:                   | 200          | 7,71              | 9,35         | 40,75         | 278,57                         |         |
|            | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |              | <b>32,06</b>      | <b>37,74</b> | <b>195,26</b> | <b>1236,68</b>                 |         |

День: пятница

Возрастная категория: 1,5-3 года

Неделя: первая  
Сезон: летне-осенний

| № рецепта | Наименование блюда                       | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|-----------|--|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|           |  |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|           | <b>Завтрак</b>                           |              |                   |              |               |                                |         |
| 93        | Каша овсяная из "геркулеса" жидкая       | 150          | 4,75              | 6,68         | 19,12         | 155,59                         |         |
| 253       | Кофейный напиток с молоком               | 180          | 2,51              | 2,87         | 17,74         | 106,82                         |         |
| 122*\119* | Хлеб пшеничный/ масло сливочное          | 203          | 1,53              | 2,63         | 9,86          | 69,44                          |         |
|           | Итого за завтрак:                        | 353          | 8,79              | 12,18        | 46,72         | 331,85                         |         |
|           | <b>2-Завтрак</b>                         |              |                   |              |               |                                |         |
| 126*      | Фрукты свежие                            | 100          | 0,40              | 0,40         | 10,40         | 45,00                          |         |
|           | Итого за 2-ой завтрак:                   | 100          | 0,40              | 0,40         | 10,40         | 45,00                          |         |
|           | <b>Обед</b>                              |              |                   |              |               |                                |         |
| 120*      | Овощи натуральные (огурец)               | 30           | 0,33              | 0,06         | 1,14          | 7,20                           |         |
| 161*      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150          | 1,66              | 1,77         | 9,08          | 68,13                          |         |
| 129*      | Кнели из кур с рисом                     | 50           | 8,18              | 8,94         | 2,89          | 124,71                         |         |
| 200       | Капуста тушеная                          | 110          | 2,88              | 3,55         | 14,80         | 95,88                          |         |
| 240       | Компот из свежих яблок                   | 150          | 0,12              | 0,00         | 11,24         | 45,48                          |         |
| 123*      | Хлеб ржаной                              | 30           | 0,05              | 0,36         | 10,02         | 52,20                          |         |
| 122*      | Хлеб пшеничный                           | 25           | 1,90              | 0,20         | 12,30         | 58,75                          |         |
|           | Итого за обед:                           | 545          | 15,12             | 14,88        | 61,47         | 452,35                         |         |
|           | <b>Полдник</b>                           |              |                   |              |               |                                |         |
| 296       | Шанежка с картофелем                     | 60           | 7,14              | 4,36         | 39,49         | 227,60                         |         |
| 263       | Чай с сахаром                            | 150          | 0,09              | 0,00         | 9,03          | 36,48                          |         |
|           | Итого за полдник:                        | 210          | 7,23              | 4,36         | 48,52         | 264,08                         |         |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    |              | <b>31,54</b>      | <b>31,82</b> | <b>167,11</b> | <b>1093,28</b>                 |         |

| ИТОГО ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ: |  | Химический состав |       |     | Энергетическая  |
|-------------------------|--|-------------------|-------|-----|-----------------|
|                         |  | Б                 | Ж     | У   | ценность (ккал) |
|                         |  | 33,34             | 33,22 | 176 | 1139,59         |

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

| № рецепта  | Наименование блюда                  | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|------------|-------------------------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|            |                                     |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|            | <b>Завтрак</b>                      |              |                   |              |               |                                |         |
| 99         | Каша ячневая молочная вязкая        | 150          | 5,42              | 5,00         | 29,66         | 185,21                         |         |
| 253        | Кофейный напиток с молоком          | 180          | 2,51              | 2,87         | 17,74         | 106,82                         |         |
| 122*\114*  | Хлеб пшеничный/ сыр                 | 20\7         | 3,31              | 1,29         | 9,84          | 71,01                          |         |
|            | Итого за завтрак:                   | 357          | 11,24             | 9,16         | 57,24         | 363,04                         |         |
|            | <b>2-Завтрак</b>                    |              |                   |              |               |                                |         |
| 532*       | Соки овощные, фруктовые или ягодные | 100          | 0,50              | 0,10         | 10,10         | 46,00                          |         |
|            | Итого за 2-ой завтрак:              | 100          | 0,50              | 0,10         | 10,10         | 46,00                          |         |
|            | <b>Обед</b>                         |              |                   |              |               |                                |         |
| 120*       | Овощи натуральные (огурец)          | 30           | 0,33              | 0,06         | 1,14          | 7,20                           |         |
| 27         | Борщ с капустой и картофелем        | 150          | 1,14              | 4,00         | 6,49          | 66,67                          |         |
| 297.13**** | Фрикадельки из кур                  | 50           | 7,65              | 1,53         | 3,95          | 88,32                          |         |
| 194        | Макаронные изделия отварные         | 110          | 4,05              | 3,88         | 25,91         | 154,80                         |         |
| 468*       | Соус красный основной               | 20           | 0,17              | 0,49         | 4,04          | 10,50                          |         |
| 241        | Компот из смеси сухофруктов         | 150          | 0,42              | 0,00         | 20,92         | 85,34                          |         |
| 123*       | Хлеб ржаной                         | 30           | 0,05              | 0,36         | 10,02         | 52,20                          |         |
| 122*       | Хлеб пшеничный                      | 25           | 1,90              | 0,20         | 12,30         | 58,75                          |         |
|            | Итого за обед:                      | 565          | 15,71             | 10,52        | 84,77         | 523,78                         |         |
|            | <b>Полдник</b>                      |              |                   |              |               |                                |         |
| 295        | Шанежка наливная с яйцом            | 45           | 3,87              | 1,47         | 21,62         | 112,24                         |         |
| 255        | Молоко кипяченое                    | 155          | 4,33              | 4,94         | 7,27          | 90,92                          |         |
|            | Итого за полдник:                   | 200          | 8,20              | 6,41         | 28,89         | 203,16                         |         |
|            | <b>ИТОГО</b>                        |              | <b>35,65</b>      | <b>26,19</b> | <b>181,00</b> | <b>1135,98</b>                 |         |

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

| № рецепта | Наименование блюда                             | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|-----------|--|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|           |  |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|           | <b>Завтрак</b>                                 |              |                   |              |               |                                |         |
| 90        | Каша манная молочная жидкая                    | 150          | 4,65              | 6,04         | 23,33         | 166,57                         |         |
| 250       | Какао с молоком                                | 180          | 3,39              | 3,54         | 23,36         | 138,53                         |         |
| 122*\119* | Хлеб пшеничный/ масло сливочное                | 20/3         | 1,53              | 2,63         | 9,86          | 69,44                          |         |
|           | Итого за завтрак:                              | 353          | 9,57              | 12,21        | 56,55         | 374,54                         |         |
|           | <b>2-Завтрак</b>                               |              |                   |              |               |                                |         |
| 126*      | Фрукты свежие                                  | 100          | 0,40              | 0,40         | 10,40         | 45,00                          |         |
|           | Итого за 2-ой завтрак:                         | 100          | 0,40              | 0,40         | 10,40         | 45,00                          |         |
|           | <b>Обед</b>                                    |              |                   |              |               |                                |         |
| 6*        | Салат из моркови                               | 30           | 0,34              | 3,03         | 2,72          | 39,80                          |         |
| 56        | Щи из свежей капусты с картофелем              | 150          | 1,25              | 3,80         | 6,38          | 64,70                          |         |
| 134       | Котлета рыбная                                 | 65           | 8,87              | 1,65         | 5,81          | 73,55                          |         |
| 206       | Картофельное пюре                              | 110          | 2,34              | 4,44         | 17,08         | 117,67                         |         |
| 240       | Компот из свежих яблок                         | 150          | 0,12              | 0,00         | 11,24         | 45,48                          | 25      |
| 123*      | Хлеб ржаной                                    | 30           | 0,05              | 0,36         | 10,02         | 52,20                          |         |
| 122*      | Хлеб пшеничный                                 | 25           | 1,90              | 0,20         | 12,30         | 58,75                          |         |
|           | Итого за обед:                                 | 560          | 14,87             | 13,48        | 65,55         | 452,15                         |         |
|           | <b>Полдник</b>                                 |              |                   |              |               |                                |         |
| 328*\493* | Пудинг из творога с рисом со ступенным молоком | 45/10        | 7,43              | 5,58         | 10,31         | 140,27                         |         |
| 234       | Кисель из повидла                              | 150          | 0,11              | 0,00         | 29,03         | 116,57                         |         |
|           | Итого за полдник:                              | 205          | 7,54              | 5,58         | 39,34         | 256,84                         |         |
|           | <b>ИТОГО</b>                                   |              | <b>32,38</b>      | <b>31,67</b> | <b>171,84</b> | <b>1128,53</b>                 |         |



Возрастная категория: 1,5-3 года

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

| № рецепта | Наименование блюда                           | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|-----------|--|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|           |  |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|           | <b>Завтрак</b>                               |              |                   |              |               |                                |         |
| 91        | Каша молочная пшеничная жидкая               | 150          | 5,58              | 6,05         | 26,46         | 182,94                         |         |
| 261       | Чай с молоком                                | 180          | 1,26              | 1,44         | 15,61         | 80,43                          |         |
| 122*\14*  | Хлеб пшеничный/ сыр                          | 207          | 3,31              | 1,29         | 9,84          | 71,01                          |         |
|           | Итого за завтрак:                            | 357          | 10,15             | 8,78         | 51,91         | 334,38                         |         |
|           | <b>2-Завтрак</b>                             |              |                   |              |               |                                |         |
| 251       | Кефир  | 100          | 2,80              | 3,19         | 4,09          | 56,26                          |         |
|           | Итого за 2-ой завтрак:                       | 100          | 2,80              | 3,19         | 4,09          | 56,26                          |         |
|           | <b>Обед</b>                                  |              |                   |              |               |                                |         |
| 129*      | Икра кабачковая (промышленного производства) | 30           | 0,36              | 1,41         | 2,31          | 23,40                          |         |
| 36        | Суп картофельный с бобовыми                  | 150          | 1,40              | 2,33         | 8,17          | 59,27                          |         |
| 409*      | Оладьи из пшена по-кунцевски                 | 50           | 8,61              | 5,80         | 6,92          | 114,30                         |         |
| 186       | Каша гречневая рассыпчатая                   | 110          | 6,40              | 3,98         | 33,00         | 193,46                         |         |
| 468*      | Соус красный основной                        | 20           | 0,17              | 0,49         | 4,04          | 10,50                          |         |
| 256       | Напиток из шиповника                         | 150          | 0,51              | 0,00         | 15,76         | 35,15                          |         |
| 123*      | Хлеб ржаной                                  | 30           | 0,05              | 0,36         | 10,02         | 52,20                          |         |
| 122*      | Хлеб пшеничный                               | 25           | 1,90              | 0,20         | 12,30         | 58,75                          |         |
|           | Итого за обед:                               | 565          | 19,40             | 14,57        | 92,52         | 547,03                         |         |
|           | <b>Полдник</b>                               |              |                   |              |               |                                |         |
| 289       | Ватрушка с повидлом                          | 45           | 5,32              | 1,98         | 31,44         | 164,71                         |         |
| 263       | Чай с сахаром                                | 155          | 0,09              | 0,00         | 9,33          | 37,70                          |         |
|           | Итого за полдник:                            | 220          | 5,41              | 1,98         | 40,77         | 202,41                         |         |
|           | <b>ИТОГО</b>                                 |              | <b>37,76</b>      | <b>28,52</b> | <b>189,29</b> | <b>1140,08</b>                 |         |

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

| № рецепта | Наименование блюда                   | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|-----------|--------------------------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|           |                                      |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|           | <b>Завтрак</b>                       |              |                   |              |               |                                |         |
| 44        | Суп молочный с макаронными изделиями | 150          | 4,19              | 4,59         | 14,80         | 117,06                         |         |
| 253       | Кофейный напиток с молоком           | 180          | 2,51              | 2,87         | 17,74         | 106,82                         |         |
| 122*\119* | Хлеб пшеничный/ масло сливочное      | 20\3         | 1,53              | 2,63         | 9,86          | 69,44                          |         |
|           | Итого за завтрак:                    | 353          | 8,23              | 10,09        | 42,40         | 293,32                         |         |
|           | <b>2-Завтрак</b>                     |              |                   |              |               |                                |         |
| 126*      | Фрукты свежие                        | 100          | 0,40              | 0,40         | 10,40         | 45,00                          |         |
|           | Итого за 2-ой завтрак:               | 100          | 0,40              | 0,40         | 10,40         | 45,00                          |         |
|           | <b>Обед</b>                          |              |                   |              |               |                                |         |
| 120*      | Овощи натуральные (огурец)           | 30           | 0,33              | 0,06         | 1,14          | 7,20                           |         |
| 35        | Суп из овощей                        | 150          | 1,16              | 3,52         | 7,55          | 72,89                          |         |
| 417*      | Рагу из птицы                        | 50\125       | 10,40             | 12,62        | 16,44         | 229,02                         |         |
| 241       | Компот из смеси сухофруктов          | 150          | 0,42              | 0,00         | 20,92         | 85,34                          | 25      |
| 123*      | Хлеб ржаной                          | 30           | 0,05              | 0,36         | 10,02         | 52,20                          |         |
| 122*      | Хлеб пшеничный                       | 25           | 1,90              | 0,20         | 12,30         | 58,75                          |         |
|           | Итого за обед:                       | 560          | 14,26             | 16,76        | 68,37         | 505,40                         |         |
|           | <b>Полдник</b>                       |              |                   |              |               |                                |         |
| 276       | Булочка российская                   | 60           | 4,25              | 2,90         | 39,20         | 199,80                         |         |
| 532*      | Соки овощные, фруктовые или ягодные  | 150          | 0,75              | 0,15         | 15,15         | 69,00                          |         |
|           | Итого за полдник:                    | 210          | 5                 | 3,05         | 54,35         | 268,8                          |         |
|           | <b>ИТОГО</b>                         |              | <b>27,89</b>      | <b>30,30</b> | <b>175,52</b> | <b>1112,52</b>                 |         |

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: летне-осенний

| № рецепта | Наименование блюда                  | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|-----------|-------------------------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|           |                                     |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|           | <b>Завтрак</b>                      |              |                   |              |               |                                |         |
| 96        | Каша пшенная молочная жидкая        | 150          | 4,53              | 5,45         | 25,73         | 170,43                         |         |
| 261       | Чай с молоком                       | 180          | 1,26              | 1,44         | 15,61         | 80,43                          |         |
| 109*      | Бутерброд с повидлом                | 15\20        | 1,25              | 4,25         | 20,42         | 124,87                         |         |
|           | Итого за завтрак:                   | 365          | 7,04              | 11,14        | 61,76         | 375,73                         |         |
|           | <b>2-Завтрак</b>                    |              |                   |              |               |                                |         |
| 532*      | Соки овощные, фруктовые или ягодные | 100          | 0,50              | 0,10         | 10,10         | 46,00                          |         |
|           | Итого за 2-ой завтрак:              | 100          | 0,50              | 0,10         | 10,10         | 46,00                          |         |
|           | <b>Обед</b>                         |              |                   |              |               |                                |         |
| 120*      | Овощи натуральные (помидор)         | 30           | 0,33              | 0,06         | 1,14          | 7,20                           |         |
| 33        | Рассольник Ленинградский`           | 150          | 3,02              | 6,78         | 19,43         | 89,76                          |         |
| 178       | Биточки припущенные куриные         | 50           | 8,64              | 9,77         | 5,89          | 146,04                         |         |
| 200       | Капуста тушеная                     | 110          | 2,88              | 3,55         | 14,80         | 95,88                          |         |
| 240       | Компот из свежих яблок              | 150          | 0,12              | 0,00         | 11,24         | 45,48                          |         |
| 123*      | Хлеб ржаной                         | 30           | 0,05              | 0,36         | 10,02         | 52,20                          |         |
| 122*      | Хлеб пшеничный                      | 25           | 1,90              | 0,20         | 12,30         | 58,75                          |         |
|           | Итого за обед:                      | 545          | 16,94             | 20,72        | 74,82         | 495,31                         |         |
|           | <b>Полдник</b>                      |              |                   |              |               |                                |         |
| 603*      | Пряник                              | 45           | 2,66              | 2,12         | 33,75         | 164,70                         |         |
| 255       | Молоко кипяченое                    | 155          | 4,33              | 4,94         | 7,27          | 90,92                          |         |
|           | Итого за полдник:                   | 200          | 6,99              | 7,06         | 41,02         | 255,62                         |         |
|           | <b>ИТОГО</b>                        |              | <b>31,47</b>      | <b>39,02</b> | <b>187,70</b> | <b>1172,66</b>                 |         |

| ИТОГО ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ: | Химический состав |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|-------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                         | Б                 | Ж     | У      |                                |
|                         | 33,03             | 31,14 | 181,07 | 1137,95                        |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:       | 32,98             | 32,47 | 179,57 | 1144,16                        |

|  | Химический состав |        |         | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|--|-------------------|--------|---------|-----------------------------------|
|  | Б                 | Ж      | У       |                                   |
| Итого за весь период   | 333,89            | 318,82 | 1774,54 | 11333,88                          |
| Среднее значение за период   | 33,39             | 31,88  | 177,45  | 1133,39                           |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 100               | 95     | 133     |                                   |

Расчет калорийности произведен с учетом рекомендуемого распределения калорийности между приемами пищи в % для детей с дневным прибыванием 8-10 часов.