

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1,5-3 года

Неделя:1 День: понедельник
Сезон:зимне-весенний
Возраст:1,5-3 года

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|------------|------------|----------------|---------------------------|-------------|------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 232 | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 5 | 5 | 26 | 171 | 0,1 | 1 | 29 | 0,6 | 102 | 142 | 28 | 1 |
| 457 | Чай с сахаром | 150 | | | 7 | 29 | | | | | 4 | 6 | 3 | 1 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 15 | 70 | | | | 0,3 | 6 | 20 | 4 | |
| 79 | Масло сливочное | 5 | | 4 | | 33 | | | 2 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 7 | 9 | 48 | 303 | 0,1 | 1 | 31 | 0,9 | 112 | 168 | 35 | 2 |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 501,82 | Сок/Фрукты | 100/100 | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/2,21 |
| Итого за Завтрак2 | | | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/2,21 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | Икра кабачковая | 40 | 1 | 4 | 3 | 47 | | 3 | | 1,2 | 17 | 15 | 6 | |
| 113 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5 | 3 | 12 | 93 | 0,1 | 4 | 14 | 0,2 | 28 | 71 | 27 | 2 |
| 350 | Тефтели, ежики мясные с рисом | 60 | 6 | 5 | 7 | 98 | | | 12 | 0,2 | 28 | 74 | 11 | 1 |
| 152 | Картофель отварной с маслом | 100 | 3 | 5 | 11 | 103 | 0,1 | 14 | | 2,3 | 11 | 53 | 19 | 1 |
| 404 | Соус молочный к блюдам | 30 | 1 | 2 | 2 | 25 | | | 10 | 0,4 | 26 | 19 | 3 | |
| 495 | Компот из сухофруктов | 150 | | | 15 | 63 | | | | 0,3 | 15 | 14 | 11 | 1 |
| 574 | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 16 | 82 | 0,1 | | | 0,9 | 13 | 94 | 26 | 2 |
| Итого за Обед | | | 19 | 20 | 66 | 511 | 0,3 | 21 | 36 | 5,5 | 138 | 340 | 103 | 7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 470 | Кисломолочный напиток (кефир) | 150 | 4 | 4 | 6 | 76 | 0,1 | 1 | 30 | | 181 | 135 | 21 | |
| 576 | Батон нарезной | 30 | 2 | 1 | 15 | 78 | 0,3 | | | 0,5 | 6 | 20 | 4 | |
| 86 | Повидло, джем, варенье (порциями) | 20 | | | 13 | 52 | | | | | 3 | 2 | 1 | |
| Итого за Полдник | | | 6 | 5 | 44 | 250 | 0,4 | 8 | 33 | 0,7 | 206 | 168 | 35 | 2 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 289 | Вареники ленивые | 130 | 16 | 10 | 18 | 230 | 0,1 | | 75 | 0,4 | 115 | 186 | 19 | 1 |
| 22 | Салат из моркови и яблок | 50 | 1 | 3 | 4 | 45 | | 3 | | 1,5 | 13 | 19 | 14 | 1 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2 | 2 | 10 | 66 | | 1 | 14 | | 81 | 57 | 9 | |
| Итого за Ужин | | | 19 | 15 | 32 | 341 | 0,1 | 4 | 89 | 1,9 | 209 | 262 | 42 | 2 |
| Итого за день | | | 52 | 49 | 200 | 1488 | 0,9 | 36 | 189 | 9,1 | 672 | 945 | 219 | 14 |

Неделя:1 День: вторник
Возраст:1,5-3 года

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|------------|------------|----------------|---------------------------|-------------|------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 236 | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 4 | 5 | 23 | 152 | | 1 | 29 | 1,5 | 94 | 102 | | |
| 462 | Какао с молоком | 150 | 3 | 2 | 11 | 78 | | 1 | 16 | | 93 | 76 | 19 | 1 |
| 576 | Батон нарезной | 30 | 2 | 1 | 15 | 78 | 0,3 | | | 0,5 | 6 | 20 | 4 | |
| 79 | Масло сливочное | 5 | | 4 | | 33 | | | 2 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 9 | 12 | 49 | 341 | 0,3 | 2 | 47 | 2 | 193 | 198 | 23 | 1 |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 501,82 | Сок/Фрукты | 100/100 | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/2,21 |
| Итого за Завтрак2 | | | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/2,21 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 9,16 | Салат из квашеной капусты с луком/Салат из соленых огурцов с луком | 40/40 | 1/0,6 | 2/3 | 3/1 | 38/27 | | 7/1 | | 1,1/1 | 17/11 | 13/11 | 6/5 | |
| 104 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1 | 4 | 3 | 50 | | 12 | | 1,8 | 40 | 29 | 13 | 1 |
| 339 | Котлеты, биточки, шницеля | 60 | 9 | 9 | 5 | 141 | | | | | | | | |
| 378 | Пюре картофельное с морковью | 120 | 3 | 5 | 9 | 89 | 0,1 | 3 | 24 | 0,4 | 31 | 64 | 31 | 1 |
| 487 | Компот из яблок и лимона | 150 | | | 11 | 45 | | 2 | | 0,1 | 10 | 6 | 4 | 1 |
| 574 | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 16 | 82 | 0,1 | | | 0,9 | 13 | 94 | 26 | 2 |
| Итого за Обед | | | 17 | 21 | 47 | 445 | 0,2 | 24 | 24 | 4,3 | 111 | 206 | 80 | 5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 469 | Молоко кипяченое | 150 | 4 | 4 | 7 | 81 | 0,1 | 1 | 30 | | 171 | 121 | 20 | |
| 538 | Шанежка наливная | 60 | 5 | 4 | 25 | 156 | | | 25 | 0,6 | 18 | 38 | 7 | |
| Итого за Полдник | | | 9 | 8 | 32 | 237 | 0,1 | 1 | 55 | 0,6 | 189 | 159 | 27 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 200 | Запеканка овощная | 160 | 6 | 8 | 19 | 170 | 0,2 | 8 | 52 | 0,9 | 61 | 94 | 37 | |
| 404 | Соус молочный к блюдам | 40 | 1 | 2 | 2 | 33 | | | 13 | 0,5 | 34 | 25 | 4 | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | | | | 0,4 | 8 | 26 | 6 | |
| 457 | Чай с сахаром | 150 | | | 7 | 29 | | | | | 4 | 6 | 3 | 1 |
| Итого за Ужин | | | 10 | 10 | 48 | 326 | 0,2 | 8 | 65 | 1,8 | 107 | 151 | 50 | 1 |
| Итого за день | | | 46 | 51 | 186 | 1392 | 0,8 | 37 | 191 | 8,8 | 607 | 721 | 184 | 8 |

| | | Неделя:1 День: среда | | | | | Возраст: 1,5-3 года | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------|------------|------------|----------------|---------------------------|-------------|------------|----------------|--|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 230 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 5 | 5 | 23 | 150 | 0,1 | 1 | 29 | 0,4 | 100 | 90 | 15 | | |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2 | 2 | 10 | 66 | | 1 | 14 | | 81 | 57 | 9 | | |
| 576 | Батон нарезной | 30 | 2 | 1 | 15 | 78 | 0,3 | | | 0,5 | 6 | 20 | 4 | | |
| 79 | Масло сливочное | 5 | | 4 | | 33 | | | 2 | | | | | | |
| 75 | Сыр полутвердый | 15 | 3 | 4 | | 55 | | | 39 | 0,1 | 132 | 75 | 5 | | |
| Итого за Завтрак | | | 12 | 16 | 48 | 382 | 0,4 | 2 | 84 | 1 | 319 | 242 | 33 | | |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 501,82 | Сок/Фрукты | 100/100 | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/ 2,21 | |
| Итого за Завтрак2 | | | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/ 2,21 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из капусты белокочанной | 40 | 1 | 2 | 3 | 38 | | 7 | | 1,1 | 16 | 11 | 6 | | |
| 98 | Свекольник | 200 | 2 | 4 | 82 | 75 | | 6 | | 1,8 | 29 | 49 | 23 | 1 | |
| 333 | Голубцы ленивые (говядина) | 80 | 9 | 10 | 3 | 138 | | 6 | 15 | 0,2 | 19 | 98 | 16 | 1 | |
| 385 | Рис отварной | 100 | 3 | 4 | 26 | 146 | | | 18 | 0,2 | 12 | 56 | 18 | | |
| 408 | Соус сметанный | 30 | | 3 | 1 | 30 | | | 17 | 0,1 | 13 | 9 | 1 | | |
| 491 | Компот из свежемороженых ягод | 150 | | | 8 | 33 | | 12 | | 0,1 | 6 | 5 | 5 | | |
| 574 | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 16 | 82 | 0,1 | | | 0,9 | 13 | 94 | 26 | 2 | |
| Итого за Обед | | | 18 | 24 | 139 | 542 | 0,1 | 31 | 50 | 4,4 | 108 | 322 | 95 | 4 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 470 | Кисломолочный напиток (кефир) | 150 | 4 | 4 | 6 | 76 | 0,1 | 1 | 30 | | 181 | 135 | 21 | | |
| 582 | Печенье | 30 | 2 | 2 | 23 | 125 | | | 3 | 1,4 | 9 | 27 | 6 | 1 | |
| Итого за Полдник | | | 6 | 6 | 29 | 201 | 0,1 | 1 | 33 | 1,4 | 190 | 162 | 27 | 1 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 285 | Пудинг творожный запеченный | 120 | 18 | 6 | 25 | 229 | 0,1 | | 54 | 0,7 | 175 | 251 | 30 | 1 | |
| 471 | Молоко сгущенное | 20 | 2 | 2 | 11 | 65 | | | 8 | | 61 | 44 | 7 | | |
| 21 | Салат из моркови | 50 | 1 | 3 | 6 | 52 | | 2 | | 1,5 | 12 | 49 | 17 | 1 | |
| 459 | Чай с лимоном | 150 | | | 7 | 30 | | | | | 6 | 7 | | 1 | |
| Итого за Ужин | | | 21 | 11 | 49 | 376 | 0,1 | 3 | 62 | 2,2 | 254 | 351 | 54 | 3 | |
| Итого за день | | | 58 | 57 | 275 | 1544 | 0,7 | 39 | 229 | 9,1 | 878 | 1084 | 213 | 9 | |

| | | Неделя:1 День: четверг | | | | | Возраст:1,5-3 года | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------|------------|-------------|----------------|---------------------------|-------------|------------|----------------|--|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 234 | Каша овсяная "Геркулес" жидкая | 150 | 5 | 6 | 21 | 162 | 0,1 | 1 | 31 | 0,4 | 116 | 151 | 41 | 1 | |
| 460 | Чай с молоком | 150 | 1 | 1 | 9 | 48 | | | 7 | | 44 | 34 | 8 | 1 | |
| 576 | Батон нарезной | 30 | 2 | 1 | 15 | 78 | 0,3 | | | 0,5 | 6 | 20 | 4 | | |
| 79 | Масло сливочное | 5 | | 4 | | 33 | | | 2 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 8 | 12 | 45 | 321 | 0,4 | 1 | 40 | 0,9 | 166 | 205 | 53 | 2 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 501,82 | Сок/Фрукты | 100/100 | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/ 2,21 | |
| Итого за Завтрак2 | | | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/ 2,21 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Салат из свёклы с сыром | 40 | 1 | 3 | 3 | 46 | | 2 | 8 | 1,1 | 40 | 30 | 8 | 1 | |
| 101 | Рассольник домашний | 200 | 2 | 4 | 7 | 74 | 0,1 | 7 | 8 | 1,9 | 18 | 44 | 18 | 1 | |
| 370 | Печень куриная, тушенная в соусе | 80 | 15 | 7 | 4 | 138 | 0,2 | 3 | 8217 | 2 | 55 | 218 | 20 | 12 | |
| 256 | Макароны отварные | 120 | 4 | 4 | 24 | 148 | | | 25 | 0,6 | 10 | 36 | 6 | 1 | |
| 495 | Компот из сухофруктов | 150 | | | 15 | 63 | | | | 0,3 | 15 | 14 | 11 | 1 | |
| 574 | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 16 | 82 | 0,1 | | | 0,9 | 13 | 94 | 26 | 2 | |
| Итого за Обед | | | 25 | 19 | 69 | 551 | 0,4 | 12 | 8258 | 6,8 | 151 | 436 | 89 | 18 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 469 | Молоко кипяченое | 150 | 4 | 4 | 7 | 81 | 0,1 | 1 | 30 | | 171 | 121 | 20 | | |
| 539 | Шанежка с яблоками | 60 | 3 | 3 | 25 | 144 | | 1 | 21 | 0,5 | 13 | 29 | 7 | 1 | |
| Итого за Полдник | | | 7 | 7 | 32 | 225 | 0,1 | 2 | 51 | 0,5 | 184 | 150 | 27 | 1 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Овощи в молочном соусе | 180 | 5 | 9 | 13 | 146 | 0,1 | 6 | 49 | 0,5 | 93 | 105 | 37 | 1 | |
| 459 | Чай с лимоном | 180 | | | 9 | 36 | | 1 | | | 7 | 8 | | 1 | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | | | | 0,4 | 8 | 26 | 6 | | |
| Итого за Ужин | | | 8 | 9 | 42 | 276 | 0,1 | 7 | 49 | 0,9 | 108 | 139 | 43 | 2 | |
| Итого за день | | | 49 | 47 | 198 | 1416 | 1 | 29 | 8398 | 9,2 | 616 | 937 | 216 | 24 | |

Неделя: 1 День: пятница

Возраст: 1,5-3 года

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|------------|------------|----------------|---------------------------|-------------|------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4 | 5 | 15 | 120 | 0,1 | 1 | 35 | 0,2 | 122 | 103 | 16 | |
| 462 | Какао с молоком | 150 | 3 | 2 | 11 | 78 | | 1 | 16 | | 93 | 76 | 19 | 1 |
| 576 | Батон нарезной | 30 | 2 | 1 | 15 | 78 | 0,3 | | | 0,5 | 6 | 20 | 4 | |
| 79 | Масло сливочное | 5 | | 4 | | 33 | | | 2 | | | | | |
| 75 | Сыр полутвердый | 15 | 3 | 4 | | 55 | | | 39 | 0,1 | 132 | 75 | 5 | |
| Итого за Завтрак | | | 12 | 16 | 41 | 364 | 0,4 | 2 | 92 | 0,8 | 353 | 274 | 44 | 1 |
| 501.82 | Сок/фрукты | 100/100 | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/2,21 |
| Итого за Завтрак2 | | | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/2,21 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Суп картофельный с клецками | 200 | 2 | 3 | 8 | 64 | | 3 | 7 | 1,1 | 14 | 36 | 12 | 1 |
| 373 | Котлеты "Нежные" | 70 | 13 | 9 | 4 | 148 | 1 | 1 | 59 | 0,6 | 150 | 161 | 26 | 1 |
| 380 | Капуста тушеная | 130 | 3 | 4 | 10 | 90 | | 15 | 22 | 0,4 | 72 | 53 | 26 | 1 |
| 487 | Компот из яблок и лимона | 150 | | | 11 | 45 | | 2 | | 0,1 | 10 | 6 | 4 | 1 |
| 574 | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 16 | 82 | 0,1 | | | 0,9 | 13 | 94 | 26 | 2 |
| Итого за Обед | | | 21 | 17 | 49 | 429 | 1,1 | 21 | 88 | 3,1 | 259 | 350 | 94 | 6 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 479 | Кисель из свежих ягод (смородина) | 150 | | | 17 | 68 | | 1 | | 0,2 | 7 | 7 | 1 | |
| 582 | Печенье | 30 | 2 | 2 | 23 | 125 | | | 3 | 1,4 | 9 | 27 | 6 | 1 |
| Итого за Полдник | | | 2 | 2 | 40 | 193 | | 1 | 3 | 1,6 | 16 | 34 | 7 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Овощи, консервированные отварные (горошек зеленый) | 40 | 1 | 1 | 2 | 25 | | 1 | 8 | 0,1 | 8 | 23 | 8 | |
| 268 | Омлет натуральный | 130 | 11 | 17 | 3 | 208 | 0,1 | | 248 | 1 | 100 | 194 | 16 | 2 |
| 457 | Чай с сахаром | 150 | | | 7 | 29 | | | | | 4 | 6 | 3 | 1 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | | | | 0,4 | 8 | 26 | 6 | |
| Итого за Ужин | | | 15 | 18 | 32 | 356 | 0,1 | 1 | 256 | 1,5 | 120 | 249 | 33 | 3 |
| Итого за день | | | 51 | 53 | 172 | 1385 | 1,6 | 27 | 439 | 7,1 | 755 | 914 | 182 | 12 |

Неделя: 2 День: понедельник

Возраст: 1,5-3 года

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|------------|------------|----------------|---------------------------|-------------|------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Каша ячневая вязкая молочная | 150 | 5 | 5 | 24 | 162 | 0,1 | 1 | 29 | 174,8 | 113 | 174 | 26 | 7 |
| 457 | Чай с сахаром | 150 | | | 7 | 29 | | | | | 4 | 6 | 3 | 1 |
| 576 | Батон нарезной | 30 | 2 | 1 | 15 | 78 | 0,3 | | | 0,5 | 6 | 20 | 4 | |
| 79 | Масло сливочное | 5 | | 4 | | 33 | | | 2 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 7 | 10 | 46 | 302 | 0,4 | 1 | 31 | 175,3 | 123 | 200 | 33 | 8 |
| 501.82 | Сок/Фрукты | 100/100 | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/2,21 |
| Итого за Завтрак2 | | | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/2,21 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 9.16 | Салат из квашеной капусты с луком/Салат из соленых огурцов с луком | 40/40 | 1/0,6 | 2/3 | 3/1 | 38/27 | | 7/1 | | 1,1/1 | 17/11 | 13/11 | 6/5 | |
| 123 | Суп картофельный с фрикадельками | 180 | 6 | 7 | 5 | 109 | 0,1 | 4 | 6 | 1,8 | 15 | 77 | 19 | 1 |
| 145 | Фрикадельки мясные | 30 | 5 | 5 | | 68 | | | | | | | | |
| 375 | Плов из отварной птицы | 180 | 11 | 7 | 22 | 201 | | | 14 | 0,5 | 18 | 78 | 25 | 1 |
| 495 | Компот из сухофруктов | 150 | | | 15 | 63 | | | | 0,3 | 15 | 14 | 11 | 1 |
| 574 | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 16 | 82 | 0,1 | | | 0,9 | 13 | 94 | 26 | 2 |
| Итого за Обед | | | 26 | 22 | 61 | 561 | 0,2 | 11 | 20 | 4,6 | 78 | 276 | 87 | 5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 470 | Кисломолочный напиток (кефир) | 150 | 4 | 4 | 6 | 76 | 0,1 | 1 | 30 | | 181 | 135 | 21 | |
| 582 | Печенье | 30 | 2 | 2 | 23 | 125 | | | 3 | 1,4 | 9 | 27 | 6 | 1 |
| Итого за Полдник | | | 6 | 6 | 29 | 201 | 0,1 | 1 | 33 | 1,4 | 190 | 162 | 27 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 286 | Сырники из творога запеченные | 120 | 36 | 9 | 38 | 379 | 0,1 | | 71 | 0,6 | 264 | 372 | 39 | 1 |
| 471 | Молоко сгущенное | 20 | 2 | 2 | 11 | 65 | | | 8 | | 61 | 44 | 7 | |
| 22 | Салат из моркови и яблок | 50 | 1 | 3 | 4 | 45 | | 3 | | 1,5 | 13 | 19 | 14 | 1 |
| 462 | Какао с молоком | 150 | 3 | 2 | 11 | 78 | | 1 | 16 | | 93 | 76 | 19 | 1 |
| Итого за Ужин | | | 42 | 16 | 64 | 567 | 0,1 | 4 | 95 | 2,1 | 431 | 511 | 79 | 3 |
| Итого за день | | | 82 | 54 | 210 | 1584 | 0,8 | 19 | 179 | 183,2 | 829 | 1156 | 230 | 18 |

| Неделя:2 День: вторник | | | | | | | Возраст:1,5-3 года | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------|------------|------------|----------------|---------------------------|-------------|------------|---------------|
| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 213 | Каша гречневая молочная вязкая | 150 | 7 | 6 | 23 | 165 | 0,1 | 1 | | 0,3 | 85 | 163 | 81 | 2 |
| 460 | Чай с молоком | 150 | 1 | 1 | 9 | 48 | | | 7 | | 44 | 34 | 8 | 1 |
| 576 | Батон нарезной | 30 | 2 | 1 | 15 | 78 | 0,3 | | | 0,5 | 6 | 20 | 4 | |
| 79 | Масло сливочное | 5 | | 4 | | 33 | | | 2 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 10 | 12 | 47 | 324 | 0,4 | 1 | 9 | 0,8 | 135 | 217 | 93 | 3 |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 501,82 | Сок/Фрукты | 100/100 | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/2,21 |
| Итого за Завтрак2 | | | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/2,21 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Салат из капусты белокачанной и свёклы | 40 | 1 | 2 | 2 | 31 | | 6 | | 0,5 | 16 | 12 | 6 | |
| 119 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 9 | 3 | 86 | 100 | 0,1 | 7 | 19 | 0,6 | 32 | 128 | 31 | 1 |
| 339 | Котлеты, биточки, шницеля (говядина) | 60 | 9 | 9 | 5 | 141 | | | | | | | | |
| 377 | Пюре картофельное | 120 | 3 | 5 | 7 | 84 | 0,1 | 3 | 24 | 0,1 | 30 | 59 | 19 | 1 |
| 486 | Компот из свежих плодов (яблоко) | 180 | | | 10 | 41 | | 1 | | | 3 | 2 | 2 | |
| 574 | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 16 | 82 | 0,1 | | | 0,9 | 13 | 94 | 26 | 2 |
| Итого за Обед | | | 25 | 20 | 126 | 479 | 0,3 | 17 | 43 | 2,1 | 94 | 295 | 84 | 4 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 469 | Молоко кипяченое | 150 | 4 | 4 | 7 | 81 | 0,1 | 1 | 30 | | 171 | 121 | 20 | |
| 530 | Ватрушка с повидлом | 60 | 4 | 1 | 35 | 166 | | | 9 | 0,5 | 10 | 27 | 6 | 1 |
| Итого за Полдник | | | 8 | 5 | 42 | 247 | 0,1 | 1 | 39 | 0,6 | 181 | 148 | 26 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 258 | Макароны отварные с овощами | 160 | 5 | 38 | 28 | 168 | 0,1 | 2 | 26 | 0,8 | 17 | 56 | 16 | 1 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | | | | 0,4 | 8 | 26 | 6 | |
| 459 | Чай с лимоном | 150 | | | 7 | 30 | | 1 | | | 6 | 7 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 8 | 38 | 55 | 292 | 0,1 | 3 | 26 | 1,2 | 31 | 89 | 22 | 2 |
| Итого за день | | | 52 | 75 | 290 | 1479 | 0,9 | 31 | 120 | 4,9 | 464 | 767 | 238 | 13 |

| Неделя:2 День: среда | | | | | | | Возраст:1,5-3 года | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------|------------|------------|----------------|---------------------------|-------------|------------|---------------|
| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 229 | Каша "Дружба" молочная | 150 | 4 | 5 | 20 | 139 | | 1 | 29 | 0,1 | 95 | 102 | 22 | |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2 | 2 | 10 | 66 | | 1 | 14 | | 81 | 57 | 9 | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 15 | 70 | | | | 0,3 | 6 | 20 | 4 | |
| 79 | Масло сливочное | 5 | | 4 | | 33 | | | 2 | | | | | |
| 75 | Сыр полутвердый | 10 | 2 | 3 | | 36 | | | 26 | 0,1 | 88 | 50 | 4 | |
| Итого за Завтрак | | | 10 | 14 | 45 | 344 | | 2 | 71 | 0,5 | 270 | 229 | 39 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 501,82 | Сок/Фрукты | 100/100 | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/2,21 |
| Итого за Завтрак2 | | | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/2,21 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Салат из свёклы отварной | 40 | 1 | 2 | 3 | 37 | | 3 | | 1,1 | 13 | 15 | 8 | 1 |
| 105 | Щи из квашеной капусты | 200 | 1 | 4 | 1 | 41 | 0,1 | 1 | | 1,8 | 33 | 24 | 12 | |
| 301 | Рыба, запеченная с яйцом | 100 | 1 | 3 | 9 | 102 | 0,1 | 1 | 33 | 1,7 | 33 | 139 | 19 | 1 |
| 152 | Картофель отварной с маслом | 100 | 3 | 5 | 11 | 103 | 0,1 | 14 | | 2,3 | 11 | 53 | 19 | 1 |
| 491 | Компот из свежемороженых ягод | 150 | | | 8 | 33 | | 12 | | 0,1 | 6 | 5 | 5 | |
| 574 | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 16 | 82 | 0,1 | | | 0,9 | 13 | 94 | 26 | 2 |
| Итого за Обед | | | 9 | 15 | 48 | 398 | 0,4 | 31 | 33 | 7,9 | 109 | 330 | 89 | 5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 470 | Кисломолочный напиток (кефир) | 150 | 4 | 4 | 6 | 76 | 0,1 | 1 | 30 | | 181 | 135 | 21 | |
| 576 | Батон нарезной | 40 | 3 | 1 | 21 | 104 | 0,4 | | | 0,7 | 8 | 26 | 5 | |
| 86 | Повидло, джем, варенье (порциями) | 20 | | | 13 | 52 | | | | | 3 | 2 | 1 | |
| Итого за Полдник | | | 7 | 5 | 40 | 232 | 0,5 | 1 | 30 | 0,7 | 192 | 163 | 27 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 282 | Запеканка рисовая с творогом | 130 | 9 | 4 | 34 | 207 | 0,1 | | 34 | 0,3 | 56 | 120 | 26 | 1 |
| 471 | Молоко сгущенное | 20 | 2 | 2 | 11 | 65 | | | 8 | | 61 | 44 | 7 | |
| 22 | Салат из моркови и яблок | 50 | 1 | 3 | 4 | 45 | | 3 | | 1,5 | 13 | 19 | 14 | 1 |
| 457 | Чай с сахаром | 180 | | | 8 | 34 | | | | | 5 | 7 | 4 | 1 |
| Итого за Ужин | | | 12 | 9 | 57 | 351 | 0,1 | 3 | 42 | 1,8 | 135 | 190 | 51 | 3 |
| Итого за день | | | 39 | 43 | 200 | 1468 | 1 | 39 | 176 | 11 | 713 | 919 | 210 | 9 |

| | | Неделя:2 День: четверг | | | | | Возраст:1,5-3 года | | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------|------------|-------------|----------------|---------------------------|-------------|------------|---------------|--|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 5 | 5 | 26 | 175 | 0,2 | 1 | 29 | 0,2 | 96 | 134 | 35 | 1 | |
| 462 | Какао с молоком | 150 | 3 | 2 | 11 | 78 | | 1 | 16 | | 93 | 76 | 19 | 1 | |
| 576 | Батон нарезной | 30 | 2 | 1 | 15 | 78 | 0,3 | | | 0,5 | 6 | 20 | 4 | | |
| 79 | Масло сливочное | 5 | | 4 | | 33 | | | 2 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 10 | 12 | 52 | 364 | 0,5 | 2 | 47 | 0,7 | 195 | 230 | 58 | 2 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 501,52 | Сок/Фрукты | 100/100 | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/2,21 | |
| Итого за Завтрак2 | | | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/2,21 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Овощи, консервированные отварные (горошек зеленый) | 40 | 1 | 1 | 2 | 25 | | 1 | 8 | 0,1 | 8 | 23 | 8 | | |
| 95 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1 | 4 | 6 | 60 | | 6 | | 1,9 | 29 | 39 | 19 | 1 | |
| 370 | Печень куриная, тушенная в соусе | 80 | 15 | 7 | 4 | 138 | 0,2 | 3 | 8217 | 2 | 55 | 218 | 20 | 12 | |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 13 | 5 | 34 | 210 | 0,2 | | 20 | 0,5 | 14 | 175 | 117 | 4 | |
| 495 | Компот из сухофруктов | 150 | | | 15 | 63 | | | | 0,3 | 15 | 14 | 11 | 1 | |
| 574 | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 16 | 82 | 0,1 | | | 0,9 | 13 | 94 | 26 | 2 | |
| Итого за Обед | | | 33 | 18 | 77 | 578 | 0,5 | 10 | 8245 | 5,7 | 134 | 563 | 201 | 20 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 469 | Молоко кипяченое | 150 | 4 | 4 | 7 | 81 | 0,1 | 1 | 30 | | 171 | 121 | 20 | | |
| 531 | Ватрушка с творожным фаршем | 50 | 12 | 5 | 23 | 186 | 0,1 | | 36 | 1,3 | 86 | 135 | 16 | 1 | |
| Итого за Полдник | | | 16 | 9 | 30 | 267 | 0,2 | 1 | 66 | 1,3 | 257 | 256 | 36 | 1 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 267 | Яйцо вареное | 20 | 3 | 23 | | 32 | | | 50 | 0,1 | 11 | 39 | 3 | 1 | |
| 176 | Рагу овощное | 150 | 4 | 5 | 15 | 122 | 0,1 | 8 | 12 | 0,3 | 71 | 88 | 35 | 1 | |
| 459 | Чай с лимоном | 150 | | | 7 | 30 | | 1 | | | 6 | 7 | | 1 | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | | | | 0,4 | 8 | 26 | 6 | | |
| Итого за Ужин | | | 10 | 28 | 42 | 278 | 0,1 | 9 | 62 | 0,8 | 96 | 160 | 44 | 3 | |
| Итого за день | | | 70 | 67 | 211 | 1530 | 1,3 | 24 | 8420 | 8,6 | 689 | 1216 | 343 | 27 | |

| | | Неделя:2 День: пятница | | | | | Возраст:1,5-3 года | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------|------------|-------------|----------------|---------------------------|-------------|------------|---------------|--|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | Суп молочный с крупой | 150 | 4 | 4 | 12 | 98 | | 1 | 42 | 0,2 | 95 | 107 | 20 | | |
| 460 | Чай с молоком | 150 | 1 | 1 | 9 | 48 | | | 7 | | 44 | 34 | 8 | 1 | |
| 576 | Батон нарезной | 30 | 2 | 1 | 15 | 78 | 0,3 | | | 0,5 | 6 | 20 | 4 | | |
| 79 | Масло сливочное | 5 | | 4 | | 33 | | | 2 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 7 | 10 | 36 | 257 | 0,3 | 1 | 51 | 0,7 | 145 | 161 | 32 | 1 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 501,82 | Сок/Фрукты | 100/100 | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/2,21 | |
| Итого за Завтрак2 | | | 1/0,4 | 0/0,4 | 10/9,8 | 43/44 | 0/0,3 | 2/7 | | 0,1/0,2 | 7/7 | 7/11 | 4/9 | 1/2,21 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | Рыба соленая (сельдь) | 40 | 9 | 5 | | 82 | 0,1 | | 12 | 1 | 16 | 2 | 24 | | |
| 129 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 2 | 3 | 10 | 78 | | 3 | 2 | 1,6 | 13 | 37 | 14 | 1 | |
| 334 | Залепанка картофельная с мясом | 150 | 17 | 12 | 13 | 225 | 0,2 | 8 | 20 | 0,8 | 23 | 167 | 33 | 3 | |
| 419 | Соус томатный | 40 | | 2 | 2 | 21 | | | 8 | 0,1 | 3 | 6 | 2 | | |
| 487 | Компот из яблок и лимона | 150 | | | 11 | 45 | | 2 | | 0,1 | 10 | 6 | 4 | 1 | |
| 574 | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 16 | 82 | 0,1 | | | 0,9 | 13 | 94 | 26 | 2 | |
| Итого за Обед | | | 31 | 23 | 52 | 533 | 0,4 | 13 | 42 | 4,5 | 78 | 312 | 103 | 7 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 479 | Кисель из свежих ягод (смородина) | 150 | | | 17 | 68 | | 1 | | 0,2 | 7 | 7 | 1 | | |
| 582 | Печенье | 30 | 2 | 2 | 23 | 125 | | | 3 | 1,4 | 9 | 27 | 6 | 1 | |
| Итого за Полдник | | | 2 | 2 | 40 | 193 | | 1 | 3 | 1,6 | 16 | 34 | 7 | 1 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Овощи, консервированные отварные (кукуруза) | 40 | 1 | 1 | 2 | 25 | | 1 | 8 | 0,1 | 8 | 23 | 8 | | |
| 275 | Омлет натуральный с сыром | 130 | 15 | 20 | 2 | 252 | 0,1 | | 250 | 0,8 | 309 | 288 | 26 | 2 | |
| 457 | Чай с сахаром | 150 | | | 7 | 29 | | | | | 4 | 6 | 3 | 1 | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | | | | 0,4 | 8 | 26 | 6 | | |
| Итого за Ужин | | | 19 | 21 | 31 | 400 | 0,1 | 1 | 258 | 1,3 | 329 | 343 | 43 | 3 | |
| Итого за день | | | 60 | 56 | 179 | 1470 | 0,8 | 25 | 357 | 8,4 | 591 | 868 | 198 | 15 | |
| Среднее значение за период: | | | 55,9 | 55,2 | 207 | 1453 | 0,98 | 32 | 1863 | 25,8 | 673 | 947 | 219 | 14 | |

Директор МАДОУ Детский сад 104 Сабинская О.А

Утверждаю:  Сабинская О.А