

ПОСЕЩАЮЩИЙ  
В СООТВЕТСТВИИ  
Д



ОСНО

СОГЛАСОВАНО  
С СОВЕТОМ ПО ПИТАНИЮ  
«08.08» 2025 Г

(М)

МУНИЦИПАЛ

Для детей 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	120\10	6,0	8,0	32,4	237,2	0,5	220
	Чай с лимоном	150/3	3,1	3,1	17,1	103,0	0,5	412
	Печенье	15	2,9	0,1	22,5	96		
II Завтрак	Сок	100	0,54	0,18	27,8	94	6	418
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>398</b>	<b>12,81</b>	<b>21,33</b>	<b>96,02</b>	<b>611,2</b>	<b>11,2</b>	
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	1,6	6,2	13,6	115,4	7,7	33
	Суп картофельный с крупой	150	1,8	2,2	13,4	81,2	5,3	85
	Запеканка картофельная с печенью Сметанный соус	180/15	15,31	7,32	36,01	271	5,57	308
	Компот из свежих подов	150	0,4	0,1	34	140	13	393
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	-
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>555</b>	<b>24,78</b>	<b>30,1</b>	<b>114,89</b>	<b>870,1</b>	<b>36,5</b>	
Полдник	Кефир	140	5,22	4,5	7,38	91	1,44	420
	Булочка «Домашняя»	50	5,85	4,59	40,41	225	0	452
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>190</b>	<b>11.07</b>	<b>9.09</b>	<b>47.79</b>	<b>316</b>	<b>1.44</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1143</b>	<b>48.66</b>	<b>60.44</b>	<b>258.7</b>	<b>1797</b>	<b>47.7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	101
	Чай с лимоном	150\5	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
II Завтрак	Бутерброд с маслом	30\5	3,0	1,2	20,0	100,0	0	1
	Свежие фрукты	130	0,9	0	22,86	96	7,2	418
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>470</b>	<b>12,62</b>	<b>8,42</b>	<b>84,06</b>	<b>453,7</b>	<b>10,93</b>	
Обед								
	Щи из свежей капусты	150	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	67
	Птица, тушенная в соусе с овощами	140	21,9	20,7	22,7	371,5	10,5	319
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	90	417
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>565</b>	<b>29,97</b>	<b>16,97</b>	<b>94,74</b>	<b>830,12</b>	<b>107,74</b>	
Полдник								
	Сырники со сгущенным молоком	110	26,0	18,3	28,1	397,2	0,3	245
	Молоко кипяченое	150	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	
			2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	419
			3,0	1,2	20,0	100,0	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>32,6</b>	<b>24</b>	<b>72,2</b>	<b>644,16</b>	<b>2,9</b>	
Итого за 2 день:		<b>1295</b>	<b>75,19</b>	<b>49,39</b>	<b>251</b>	<b>1940,26</b>	<b>121,57</b>	

## Меню для 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150/2	5,6	6,1	18,2	140,9	0,7	101
	Чай	150	0,12	0,02	10,2	41		411
	Бутерброд с сыром	30\7	3,0	1,2	20,0	100,0		3
II Завтрак	Сок	100	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	418
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>425</b>						
Обед	Салат из кукурузы	30	1,4	3,1	4	49,5	9,3	12
	Свекольник	150	1,7	4,3	12,9	97,7	5,8	58
	Рыба запеченная	50	10,3	5,1	6,5	110,2	1,1	267
	Рис припущенный	135	3,1	3,7	33,1	236,8	0	333
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Компот из свежих плодов	150	0,3	0,12	23,5	90,8	25,8	394
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>565</b>						
Полдник	Яйцо отварное	40	4,3	3,9	0,2	53	0,2	227
	Икра кабачковая	40	1,4	5,2	8,5	236,8	9,2	137
	Чай лимоном	153	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Хлеб пшеничный	15	1,8	0,1	12,5	65		
	Печенье	15	2,0	0,1	22,5	98		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>253</b>						
<b>Итого за 3 д.</b>		<b>1243</b>	<b>58,1</b>	<b>45,39</b>	<b>217,39</b>	<b>1978,8</b>	<b>61,64</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150/2	7,0	5,7	35,1	211,1	0,9	101
	Чай с молоком	150	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	413
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0	1
II Завтрак	Свежие фрукты	80	1,8	0,18	5,22	30	18	418
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>417</b>						
Обед	Суп с бобовыми (фасоль)	150	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	87
	Котлета рубленая запеченная в молочном соусе	50	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	298
	Каша рассыпчатая (пшеничная с овощами)	120/3	6,1	7,3	28,3	205,9	0,4	180
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	95,0	0	-
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,4	14,9	73	-	-
	Компот из сухофруктов	150	0,4		25,6	111,0	0	394
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>563</b>					
Полдник	Пудинг из творога с рисом	110	21,4	18,0	24,8	362,8	1,8	250
	Соус ягодный	30	1,7	6,8	33,5	136	13,5	376
	Чай	150	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	411
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>290</b>						
Итого за 4 д.		<b>1270</b>	<b>70.4</b>	<b>74.12</b>	<b>241.2</b>	<b>2045,8</b>	<b>52,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150\2	5,52	5,92	29,63	194	1,99	101
	Чай с лимоном	150\3	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Бутерброд с маслом	30\5	3,0	1,2	20,0	100,0	0	1
II Завтрак	Сок фруктовый	100			20,1	76	3,6	418
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>440</b>						
Обед	Суп с рыбными фрикадельками	150	1,6	5,2	19,6	131,5	8,6	90
	Капуста тушеная с мясом	160	17,4	16,1	14,1	271,5	22,3	364
	Кисель из свежих плодов	150	0,3	0,8	1,2	15,5	0	
	Хлеб ржаной	30	0,14	0,04	27,47	110,8	1,83	396
	Хлеб пшеничный	20	3,3	0,6	16,7	87	0	-
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>510</b>						
Полдник	Кофейный напиток	150	2,37	0,3	14,49	71	0	-
	Печенье	25	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	414
<b>Итого за 5 д.:</b>		<b>1125</b>	<b>62,0</b>	<b>69,3</b>	<b>239,9</b>	<b>1856,2</b>	<b>57,65</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	120/3	7,43	11,92	57,4 7	367	1,71	180
	Чай с лимоном	150/3	3,9	4,1	16,5	113,2	0,6	412
	Бутерброд со сливочным маслом сыром	30/8/5	6,6	8,45	19,4	180	0,11	3
II Завтрак	Свежие фрукты	100	0,54	0,18	27,8	94	6	418
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>416</b>				<b>603,9</b>		
Обед	Икра свекольная	30	1,58	2,96	7,59	63,2	13,1	143
	Суп с крупой	150	2,3	2,3	16,2	9,2	5,3	85
	Мясо тушенное в соусе с овощами	140	18,9	17,5	16,3	276	24	290
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	-
	Компот из свежих плодов	150	0,3	0,12	23,5	90,8	19,8	393
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>540</b>				<b>955</b>		
Полдник	Какао с молоком	150	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	416
	Ватрушка с творогом	50	6,9	4,11	21,8	204	0,03	441
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>				<b>702,46</b>		
<b>Итого за 6 д.:</b>		<b>1056</b>	<b>64,57</b>	<b>68,3</b>	<b>279,69</b>	<b>1978,36</b>	<b>68,82</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150\2	9,7	6,5	34,5	225,7	0,9	101
	Кофейный напиток	150	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	414
	Бутерброд с маслом	30\5	2,45	7,55	14,62	136	0	1
II Завтрак	Свежие фрукты	100	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	368
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>437</b>				<b>595</b>		
Обед	Суп с фрикадельками	150	1,99	5,03	16,92	122,0	10,2	89
	Котлета рубленая из птицы	50	19,8	21,4	35,5	414,8	0,6	322
	Макароны отварные	120	0,9		32,5	452		218
	Кисель из свежих плодов	150	0,24	0,1	27,5	112	48,8	396
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>545</b>				<b>855,14</b>		
Полдник	Пудинг с яблоками и творогом	110	17,47	8,76	29,34	265,9	0,22	244
	Соус ягодный	15	0,9	2,4	6,7	50,8	0,1	376
	Ряженка	140	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	401
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>265</b>				<b>541</b>		
Итого за 7 день:		<b>1247</b>	<b>74,09</b>	<b>66,83</b>	<b>296,72</b>	<b>2082,4</b>	<b>72,92</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 8	Омлет	30	14,3	4,1	0,3	94,7	0,5	229
Завтрак	Икра кабачковая	30	21,9	22,7	20,7	371,51	10,5	7
	Чай	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	411
	Бутерброд с сыром	30,7	3,0	1,2	20,0	100,0	0	3
II Завтрак	Сок	100	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	418
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>440</b>						
Обед	Борщ со сметаной	150	1,3	3,9	7,8	72,7	6,7	63
	Жаркое по- домашнему	160	10	8,2	10,8	280	21	292
	Салат из консервированного горошка	25	25		37	215		10
	Компот из сухофруктов	150	0,4		25,6	111,0	0	394
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>535</b>						
Полдник	Суп молочный с крупой	150	9,3	5,7	39,0	235,17	0,9	101
	Печенье	15	3,0	20,7	22,7	371,5	10,5	412
	Чай с лимоном	150\3	0,1	3,9	30	166	0	-
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>253</b>						
Итого за 8 день:		<b>1228</b>	<b>75,84</b>	<b>81,7</b>	<b>304,4</b>	<b>2237,6</b>	<b>90,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Творожная запеканка с изюмом	110	0,9	4,2	5,7	64,7	6,5	251
	Сметанный соус	15	8,1	13,7	1,7	161,1	0,1	215
	Чай с молоком	150	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	413
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	0,9	15,0	75,0	0	1
<b>II Завтрак</b>	Свежие фрукты	100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>410</b>						
<b>Обед</b>								
	Суп рыбный	150	5,5	3	15,5	112,5	11,25	90
	Плов с птицей	160	18,4	17,3	3,5	249,30		321
	Компот из свежих плодов	150	0,3	0,12	23,5	90,8	11,8	393
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	-
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>540</b>						
<b>Полдник</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	100
	Чай	150	3,9	1,61	27,7	137,5	0,04	411
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>300</b>						
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1220</b>	<b>73,29</b>	<b>79,17</b>	<b>284,9</b>	<b>1930,3</b>	<b>62,35</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой	150	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9	101
	Какао с молоком	150	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	416
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>II Завтрак</b>	Йогурт	140	5.8	4.3	7.2	86	1.25	420
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>405</b>						
<b>Обед</b>								
	Рассольник	150	2,3	2,3	16,2	95,2	5,3	82
	Котлета рыбная	50	34,8	37,2	30,5	595,3	2,4	271
	Картофельное пюре	120	11	7.5	8.3	82	105	339
	Компот из свежих яблок	150	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	-
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>545</b>						
<b>Полдник</b>	Печенье	25	2,0	17,6	37,6	308,4	0	-
	Сок	140	0.108	0.70	60	2461	6.0	368
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>165</b>						
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1115</b>	<b>73.18</b>	<b>88.21</b>	<b>267.40</b>	<b>2149</b>	<b>123.1 7</b>	