

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                  | Вес<br>блю<br>да | Пищевые вещества |            |                | Энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|------------------|------------|----------------|--------------------------------|--------------------|
|                                |                                                     |                  | Белки<br>,г      | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                                |                    |
| 1 день<br>ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя |                                                     |                  |                  |            |                |                                |                    |
| ЗАВТРАК                        | Суп молочный с крупой<br>(пшѐнный)                  | 150              | 4,35             | 4,11       | 13,93          | 110,10                         | 94                 |
|                                | Чай с сахаром, вареньем,<br>джемом, мѐдом ,повидлом | 150              | 0,04             | 0,01       | 6,99           | 28,00                          | 392                |
|                                | Хлеб пшеничный                                      | 25               | 1,98             | 0,25       | 12,08          | 58,75                          | к/к                |
|                                | Хлеб ржаной                                         | 15               | 0,99             | 0,18       | 5,01           | 26,10                          | к/к                |
|                                | Масло порциями(сливочное)                           | 10               | 0,08             | 7,25       | 0,13           | 66,00                          | 6                  |
| Итого за завтрак               |                                                     | 350              | 7,44             | 11,8       | 38,14          | 288,95                         |                    |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК              | 10.00-Плоды и ягоды<br>свежие(яблоко)               | 100              | 0,40             | 0,40       | 9,80           | 44,00                          | 368                |
| Итого за второй<br>завтрак     |                                                     | 100              | 0,40             | 0,40       | 9,80           | 44,00                          |                    |
|                                |                                                     |                  |                  |            |                |                                |                    |
| ОБЕД                           | Борщ с капустой и<br>картофелем                     | 150              | 1,09             | 2,95       | 7,65           | 61,50                          | 57                 |
|                                | Котлеты рубленные из<br>птицы или кролика           | 65               | 11,66            | 2,75       | 9,98           | 111,00                         | 305                |
|                                | Каша гречневая рассыпчатая                          | 115              | 6,57             | 4,44       | 29,54          | 184,00                         | 165а               |
|                                | Овощи по сезону(помидор )                           | 30               | 0,33             | 0,03       | 0,48           | 4,80                           | к/к                |
|                                | Напиток из плодов<br>шиповника                      | 150              | 0,51             | 0,21       | 14,23          | 61,00                          | 398                |
|                                | Хлеб ржаной                                         | 15               | 0,99             | 0,18       | 5,01           | 26,10                          | к/к                |
|                                | Хлеб пшеничный                                      | 15               | 1,19             | 0,15       | 7,25           | 35,25                          | к/к                |
| Итого за обед                  |                                                     | 540              | 22,34            | 10,71      | 74,14          | 483,65                         |                    |
| ПОЛДНИК                        | Рыба запечѐнная в омлете                            | 60               | 9,81             | 3,15       | 1,75           | 75,00                          | 249                |
|                                | Кофейный напиток с<br>молоком сгущенным             | 150              | 2,15             | 1,46       | 15,50          | 84,00                          | 396                |
|                                | Итого за полдник                                    |                  | 210              | 11,96      | 4,61           | 17,25                          | 159,00             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                 |                                                     | 1200             | 42,14            | 27,52      | 139,33         | 975,60                         |                    |

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

| Прием пищи                 | Наименование блюда                             | Вес блю да | Пищевые вещества |         |             | Энергети ческая ценность | № рецепту ры |
|----------------------------|------------------------------------------------|------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|--------------|
|                            |                                                |            | Белк и,г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |              |
| 2 день<br>ВТОРНИК 1 неделя |                                                |            |                  |         |             |                          |              |
| ЗАВТРАК                    | Суп молочный с макаронными изделиями           | 150        | 4,31             | 3,91    | 14,13       | 108,90                   | 93           |
|                            | Чай с лимоном                                  | 150        | 0,07             | 0,01    | 7,10        | 29,00                    | 393          |
|                            | Хлеб пшеничный                                 | 25         | 1,98             | 0,25    | 12,08       | 58,75                    | к/к          |
|                            | Хлеб ржаной                                    | 15         | 0,99             | 0,18    | 5,01        | 26,10                    | к/к          |
|                            | Сыр порциями(Российский)                       | 10         | 2,32             | 2,95    | 0,00        | 36,00                    | 7            |
| Итого за завтрак           |                                                | 350        | 9,67             | 7,30    | 38,32       | 258,75                   |              |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК             | 10.00-Соки овощные, фруктовые и ягодные        | 150        | 0,75             | 0,00    | 15,15       | 64,00                    | 399          |
| Итого за второй завтрак    |                                                | 150        | 0,75             | 0,00    | 15,15       | 64,00                    |              |
| ОБЕД                       | Рассольник ленинградский                       | 150        | 1,26             | 3,07    | 9,95        | 72,45                    | 76           |
|                            | Мясо тушенное с овощами в соусе                | 170        | 16,20            | 13,28   | 11,03       | 228                      | 274          |
|                            | Овощи по сезону(огурец )                       | 30         | 0,30             | 0,03    | 0,51        | 3,30                     | к/к          |
|                            | Кисель из повидла,джема,варенья                | 150        | 0,07             | 0,00    | 16,70       | 67,05                    | 383          |
|                            | Хлеб ржаной                                    | 15         | 0,99             | 0,18    | 5,01        | 26,10                    | к/к          |
|                            | Хлеб пшеничный                                 | 15         | 1,19             | 0,15    | 7,25        | 35,25                    | к/к          |
| Итого за обед              |                                                | 530        | 20,01            | 16,71   | 50,45       | 432,15                   |              |
|                            |                                                |            |                  |         |             |                          |              |
| ПОЛДНИК                    | Пудинг из творога(запеченный)                  | 50         | 7,57             | 5,38    | 12,17       | 127,00                   | 235          |
|                            | Соус молочный (сладкий)                        | 15         | 0,29             | 0,68    | 1,99        | 15,23                    | 351          |
|                            | Кефир, ацидофилин, простокваша ,ряженка ,айран | 150        | 4,35             | 3,75    | 6,30        | 76,00                    | 401          |
| Итого за полдник           |                                                | 215        | 12,21            | 9,81    | 20,46       | 218,23                   |              |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:             |                                                | 1245       | 42,64            | 33,82   | 124,38      | 973,13                   |              |

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
Нижегородский детский сад «Ручеёк»  
\_\_\_\_\_  
Н.Н. Бальжик  
Приказ № 182-о от 29.11.2024

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                  | Вес<br>блю<br>да | Пищевые вещества |            |                | Энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|------------------|------------|----------------|--------------------------------|--------------------|
|                            |                                                     |                  | Белк<br>и,г      | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                                |                    |
| 3 день<br>СРЕДА 1 неделя   |                                                     |                  |                  |            |                |                                |                    |
| ЗАВТРАК                    | Суп молочный с крупой<br>(манный)                   | 150              | 3,90             | 3,81       | 12,32          | 99,15                          | 94                 |
|                            | Чай с сахаром, вареньем,<br>джемом, мёдом ,повидлом | 150              | 0,09             | 0,01       | 7,81           | 32,00                          | 392                |
|                            | Хлеб пшеничный                                      | 25               | 1,98             | 0,25       | 12,08          | 58,75                          | к/к                |
|                            | Хлеб ржаной                                         | 15               | 0,99             | 0,18       | 5,01           | 26,10                          | к/к                |
|                            | Масло порциями(сливочное)                           | 10               | 0,08             | 7,25       | 0,13           | 66,00                          | 6                  |
| Итого за завтрак           |                                                     | 350              | 7,04             | 11,50      | 37,35          | 282,00                         |                    |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК          | 10.00-Плоды и ягоды<br>свежие(яблоко)               | 100              | 0,40             | 0,40       | 9,80           | 44,00                          | 368                |
| Итого за второй<br>завтрак |                                                     | 100              | 0,40             | 0,40       | 9,80           | 44,00                          |                    |
|                            |                                                     |                  |                  |            |                |                                |                    |
| ОБЕД                       | Суп картофельный с<br>рыбными фрикадельками         | 150              | 3,36             | 1,82       | 9,40           | 67,35                          | 84/124             |
|                            | Макаронник с мясом или<br>печенью                   | 125              | 11,69            | 5,39       | 27,09          | 204,00                         | 292                |
|                            | Овощи по сезону(помидор )                           | 30               | 0,33             | 0,03       | 0,48           | 4,80                           | к/к                |
|                            | Какао с молоком                                     | 150              | 3,15             | 2,72       | 12,96          | 89,00                          | 397                |
|                            | Хлеб ржаной                                         | 15               | 0,99             | 0,18       | 5,01           | 26,10                          | к/к                |
|                            | Хлеб пшеничный                                      | 15               | 1,19             | 0,15       | 7,25           | 35,25                          | к/к                |
|                            |                                                     |                  |                  |            |                |                                |                    |
| Итого за обед              |                                                     | 485              | 20,71            | 10,29      | 62,19          | 426,50                         |                    |
|                            |                                                     |                  |                  |            |                |                                |                    |
|                            | Омлет натуральный                                   | 65               | 5,73             | 11,04      | 1,10           | 127,00                         | 215                |
|                            | Печенье                                             | 40               | 2,18             | 8,56       | 27,58          | 194,40                         | к/к                |
|                            | Кефир, ацидофилин,<br>простокваша ,айран            | 150              | 4,35             | 3,75       | 6,00           | 75,00                          | 401                |
|                            |                                                     |                  |                  |            |                |                                |                    |
| Итого за полдник           |                                                     | 255              | 12,26            | 23,35      | 34,68          | 396,40                         |                    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:             |                                                     | 1190             | 40,41            | 45,54      | 144,02         | 1148,90                        |                    |

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

| Прием пищи                 | Наименование блюда                      | Вес<br>блю<br>да | Пищевые<br>вещества |            |                | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры |
|----------------------------|-----------------------------------------|------------------|---------------------|------------|----------------|--------------------------------|--------------------|
|                            |                                         |                  | Бел<br>ки,<br>г     | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                                |                    |
| 4 день<br>ЧЕТВЕРГ 1 неделя |                                         |                  |                     |            |                |                                |                    |
| ЗАВТРАК                    | Суп молочный с крупой<br>(рисовый)      | 150              | 3,61                | 3,81       | 12,62          | 99,30                          | 94                 |
|                            | Чай с молоком или сливками              | 150              | 2,65                | 2,33       | 11,31          | 77,00                          | 394                |
|                            | Хлеб пшеничный                          | 25               | 1,98                | 0,25       | 12,08          | 58,75                          | к/к                |
|                            | Хлеб ржаной                             | 15               | 0,99                | 0,18       | 5,01           | 26,10                          | к/к                |
|                            | Масло порциями(сливочное)               | 10               | 0,08                | 7,25       | 0,13           | 66,00                          | 6                  |
| Итого за завтрак           |                                         | 350              | 9,31                | 13,82      | 41,15          | 327,15                         |                    |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК             | 10.00-Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150              | 0,75                | 0,00       | 15,15          | 64,00                          | 399                |
| Итого за второй завтрак    |                                         | 150              | 0,75                | 0,00       | 15,15          | 64,00                          |                    |
| ОБЕД                       | Суп картофельный с бобовыми(чечевица)   | 150              | 4,08                | 3,19       | 10,75          | 88,05                          | 81                 |
|                            | Рыба припущенная                        | 65               | 10,45               | 1,42       | 0,16           | 55,00                          | 245                |
|                            | Пюре картофельное                       | 110              | 2,24                | 3,52       | 14,99          | 100,65                         | 321                |
|                            | Овощи по сезону(огурец )                | 30               | 0,30                | 0,03       | 0,51           | 3,30                           | к/к                |
|                            | Напиток из плодов шиповника             | 150              | 0,51                | 0,21       | 14,23          | 61,00                          | 398                |
|                            | Хлеб ржаной                             | 15               | 0,99                | 0,18       | 5,01           | 26,10                          | к/к                |
|                            | Хлеб пшеничный                          | 15               | 1,19                | 0,15       | 7,25           | 35,25                          | к/к                |
|                            |                                         |                  |                     |            |                |                                |                    |
| Итого за обед              |                                         | 535              | 19,76               | 8,70       | 52,90          | 369,35                         |                    |
|                            |                                         |                  |                     |            |                |                                |                    |
| ПОЛДНИК                    |                                         |                  |                     |            |                |                                |                    |
|                            | Булочка ванильная                       | 80               | 6,32                | 6,50       | 43,58          | 257,60                         | 467                |
|                            | Молоко кипяченное                       | 150              | 4,58                | 4,08       | 7,58           | 85,00                          | 400                |
| Итого за полдник           |                                         | 230              | 10,90               | 10,58      | 51,16          | 342,60                         |                    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:             |                                         | 1265             | 40,72               | 33,10      | 160,36         | 1103,10                        |                    |

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                 | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества |            |                | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|----------------------------|----------------------------------------------------|--------------|---------------------|------------|----------------|--------------------------------|--------------------|
|                            |                                                    |              | Бел<br>ки,г         | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                                |                    |
| 5 день<br>ПЯТНИЦА 1 неделя |                                                    |              |                     |            |                |                                |                    |
| ЗАВТРАК                    | Суп молочный с крупой<br>(овсяный)                 | 150          | 4,44                | 4,45       | 13,45          | 111,60                         | 94                 |
|                            | Чай с сахаром, вареньем,<br>джемом, мёдом,повидлом | 150          | 0,04                | 0,01       | 6,99           | 28,00                          | 392                |
|                            | Хлеб пшеничный                                     | 25           | 1,98                | 0,25       | 12,08          | 58,75                          | к/к                |
|                            | Хлеб ржаной                                        | 15           | 0,99                | 0,18       | 5,01           | 26,1                           | к/к                |
|                            | Сыр порциями(Российский)                           | 10           | 2,32                | 2,95       | 0,00           | 36,00                          | 7                  |
| Итого за завтрак           |                                                    | 350          | 9,77                | 7,84       | 37,53          | 260,45                         |                    |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК          | 10.00-Плоды и ягоды<br>свежие(яблоко)              | 100          | 0,40                | 0,40       | 9,80           | 44,00                          | 368                |
| Итого за второй<br>завтрак |                                                    | 100          | 0,40                | 0,40       | 9,80           | 44,00                          |                    |
|                            |                                                    |              |                     |            |                |                                |                    |
| ОБЕД                       | Борщ с фасолью и<br>картофелем                     | 150          | 2,13                | 3,06       | 8,72           | 70,95                          | 63                 |
|                            | Голубцы ленивые                                    | 120          | 10,61               | 6,81       | 15,04          | 164,00                         | 298                |
|                            | Соус сметанный                                     | 15           | 0,21                | 0,75       | 0,88           | 11,12                          | 354                |
|                            | Овощи по сезону(помидор )                          | 30           | 0,33                | 0,03       | 0,48           | 4,80                           | к/к                |
|                            | Компот из свежих плодов                            | 150          | 0,12                | 0,12       | 17,91          | 73,20                          | 372                |
|                            | Хлеб ржаной                                        | 15           | 0,99                | 0,18       | 5,01           | 26,10                          | к/к                |
|                            | Хлеб пшеничный                                     | 15           | 1,19                | 0,15       | 7,25           | 35,25                          | к/к                |
| Итого за обед              |                                                    | 495          | 15,58               | 11,10      | 55,29          | 385,42                         |                    |
|                            |                                                    |              |                     |            |                |                                |                    |
| ПОЛДНИК                    | Ватрушка из дрожжевого<br>теста (с творогом)       | 70           | 9,22                | 5,48       | 29,18          | 202,00                         | 453/504/45<br>8    |
|                            | Кефир, ацидофилин,<br>простокваша ,ряженка ,айран  | 150          | 4,35                | 3,75       | 6,30           | 76,00                          | 401                |
| Итого за полдник           |                                                    | 220,00       | 13,57               | 9,23       | 35,48          | 278                            |                    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:             |                                                    | 1165,00      | 39,32               | 28,57      | 138,10         | 967,87                         |                    |

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                  | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества |            |                 | Энергетиче<br>ская<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|---------------------|------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
|                                |                                                     |              | Белки<br>,г         | Жиры,<br>г | Углево<br>ды, г |                                |                    |
| 6 день<br>ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя |                                                     |              |                     |            |                 |                                |                    |
| ЗАВТРАК                        | Суп молочный с крупой<br>(гречневый)                | 150          | 4,48                | 4,11       | 12,81           | 106,20                         | 94                 |
|                                | Чай с сахаром, вареньем,<br>джемом, мёдом ,повидлом | 150          | 0,09                | 0,01       | 7,81            | 32,00                          | 392                |
|                                | Хлеб пшеничный                                      | 25           | 1,98                | 0,25       | 12,08           | 58,75                          | к/к                |
|                                | Хлеб ржаной                                         | 15           | 0,99                | 0,18       | 5,01            | 26,10                          | к/к                |
|                                | Масло порциями(сливочное)                           | 10           | 0,08                | 7,25       | 0,13            | 66,00                          | 6                  |
| Итого за завтрак               |                                                     | 350          | 7,62                | 11,80      | 37,84           | 289,05                         |                    |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК              | 10.00-Соки овощные,<br>фруктовые и ягодные          | 150          | 0,75                | 0,00       | 15,15           | 64,00                          | 399                |
| Итого за второй<br>завтрак     |                                                     | 150          | 0,75                | 0,00       | 15,15           | 64,00                          |                    |
|                                |                                                     |              |                     |            |                 |                                |                    |
| ОБЕД                           | Суп картофельный с<br>бобовыми(горох)               | 150          | 3,29                | 3,16       | 9,79            | 80,85                          | 81                 |
|                                | Гренки из пшеничного хлеба                          | 15           | 1,87                | 0,24       | 11,41           | 55,23                          | 115                |
|                                | Плов из птицы                                       | 160          | 16,59               | 5,81       | 26,76           | 226,00                         | 304                |
|                                | Овощи по сезону(помидор )                           | 30           | 0,33                | 0,03       | 0,48            | 4,80                           | к/к                |
|                                | Компот из свежих плодов                             | 150          | 0,12                | 0,12       | 17,91           | 73,20                          | 372                |
|                                | Хлеб ржаной                                         | 15           | 0,99                | 0,18       | 5,01            | 26,1                           | к/к                |
|                                |                                                     |              |                     |            |                 |                                |                    |
| Итого за обед                  |                                                     | 520          | 23,19               | 9,54       | 71,36           | 466,18                         |                    |
| ПОЛДНИК                        |                                                     |              |                     |            |                 |                                |                    |
|                                | Вареники<br>ленивые(отварные)                       | 65           | 8,87                | 4,45       | 13,94           | 131,00                         | 229/230            |
|                                | Какао с молоком                                     | 150          | 3,15                | 2,72       | 12,96           | 89,00                          | 397                |
| Итого за полдник               |                                                     | 215          | 12,02               | 7,17       | 26,90           | 220,00                         |                    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                 |                                                     | 1235         | 43,58               | 28,51      | 151,25          | 1039,23                        |                    |

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

| Прием пищи                 | Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества |            |                 | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры |
|----------------------------|----------------------------------------|--------------|---------------------|------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
|                            |                                        |              | Белки<br>,г         | Жир<br>ы,г | Углевод<br>ы, г |                                |                    |
| 7 день<br>ВТОРНИК 2 неделя |                                        |              |                     |            |                 |                                |                    |
| ЗАВТРАК                    | Суп молочный с крупой<br>(манный)      | 150          | 3,90                | 3,81       | 12,32           | 99,15                          | 94                 |
|                            | Чай с лимоном                          | 150          | 0,07                | 0,01       | 7,10            | 29,00                          | 393                |
|                            | Хлеб пшеничный                         | 25           | 1,98                | 0,25       | 12,08           | 58,75                          | к/к                |
|                            | Хлеб ржаной                            | 15           | 0,99                | 0,18       | 5,01            | 26,10                          | к/к                |
|                            | Масло порциями(сливочное)              | 10           | 0,08                | 7,25       | 0,13            | 66,00                          | 6                  |
| Итого за завтрак           |                                        | 350          | 7,02                | 11,50      | 36,64           | 279,00                         |                    |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК          | 10.00-Плоды и ягоды<br>свежие(яблоко)  | 100          | 0,40                | 0,40       | 9,80            | 44,00                          | 368                |
| Итого за второй<br>завтрак |                                        | 100          | 0,40                | 0,40       | 9,80            | 44,00                          |                    |
| ОБЕД                       | Суп картофельный с<br>крупой(рисовый)  | 150          | 1,18                | 1,64       | 8,75            | 54,45                          | 80                 |
|                            | Котлеты, биточки, щницели<br>рубленные | 65           | 9,32                | 7,07       | 9,64            | 139,00                         | 282                |
|                            | Капуста тушеная                        | 110          | 2,27                | 3,56       | 10,37           | 82,61                          | 336                |
|                            | Напиток из плодов<br>шиповника         | 150          | 0,51                | 0,21       | 14,23           | 61,00                          | 398                |
|                            | Хлеб ржаной                            | 15           | 0,99                | 0,18       | 5,01            | 26,10                          | к/к                |
|                            | Хлеб пшеничный                         | 15           | 1,19                | 0,15       | 7,25            | 35,25                          | к/к                |
|                            |                                        |              |                     |            |                 |                                |                    |
| Итого за обед              |                                        | 505          | 15,46               | 12,81      | 55,25           | 398,41                         |                    |
|                            |                                        |              |                     |            |                 |                                |                    |
| ПОЛДНИК                    |                                        |              |                     |            |                 |                                |                    |
|                            | Печенье                                | 50           | 2,72                | 10,70      | 34,48           | 243,00                         | к/к                |
|                            | Молоко кипяченое                       | 150          | 4,58                | 4,08       | 7,58            | 85,00                          | 400                |
| Итого за полдник           |                                        | 200,00       | 7,30                | 14,78      | 42,06           | 328,00                         |                    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:             |                                        | 1155         | 30,18               | 39,49      | 143,75          | 1049,41                        |                    |

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                 | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества |            |                 | Энергетиче<br>ская<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|----------------------------|----------------------------------------------------|--------------|---------------------|------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
|                            |                                                    |              | Белки<br>,г         | Жир<br>ы,г | Углевод<br>ы, г |                                |                    |
| 8 день<br>СРЕДА 2 неделя   |                                                    |              |                     |            |                 |                                |                    |
| ЗАВТРАК                    | Суп молочный с крупой<br>(овсяный)                 | 150          | 4,44                | 4,45       | 13,45           | 111,60                         | 94                 |
|                            | Чай с сахаром, вареньем,<br>джемом, мёдом,повидлом | 150          | 0,04                | 0,01       | 6,99            | 28,00                          | 392                |
|                            | Хлеб пшеничный                                     | 25           | 1,98                | 0,25       | 12,08           | 58,75                          | к/к                |
|                            | Хлеб ржаной                                        | 15           | 0,99                | 0,18       | 5,01            | 26,10                          | к/к                |
|                            | Сыр порциями(Российский)                           | 10           | 2,32                | 2,95       | 0,00            | 36,00                          | 7                  |
| Итого за завтрак           |                                                    | 350          | 9,77                | 7,84       | 37,53           | 260,45                         |                    |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК          | 10.00-Соки овощные,<br>фруктовые и ягодные         | 150          | 0,75                | 0,00       | 15,15           | 64,00                          | 399                |
| Итого за второй<br>завтрак |                                                    | 150          | 0,75                | 0,00       | 15,15           | 64,00                          |                    |
|                            |                                                    |              |                     |            |                 |                                |                    |
| ОБЕД                       | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями        | 150          | 1,61                | 1,70       | 10,29           | 62,85                          | 82                 |
|                            | Запеканка из печени с рисом                        | 155          | 18,59               | 7,40       | 20,51           | 223,00                         | 294                |
|                            | Овощи по сезону(огурец )                           | 30           | 0,30                | 0,03       | 0,51            | 3,30                           | к/к                |
|                            | Компот из свежих плодов                            | 150          | 0,12                | 0,12       | 17,91           | 73,20                          | 372                |
|                            | Хлеб ржаной                                        | 15           | 0,99                | 0,18       | 5,01            | 26,10                          | к/к                |
|                            | Хлеб пшеничный                                     | 15           | 1,19                | 0,15       | 7,25            | 35,25                          | к/к                |
| Итого за обед              |                                                    | 515          | 22,80               | 9,58       | 61,48           | 423,70                         |                    |
|                            |                                                    |              |                     |            |                 |                                |                    |
| ПОЛДНИК                    | Яйца вареные                                       | 20           | 2,54                | 2,30       | 0,14            | 31,50                          | 213                |
|                            | Салат из горошка<br>консервированного              | 40           | 1,20                | 2,08       | 2,50            | 33,44                          | 10                 |
|                            | Кофейный напиток с<br>молоком сгущенным            | 150          | 2,15                | 1,46       | 15,50           | 84,00                          | 396                |
|                            |                                                    |              |                     |            |                 |                                |                    |
|                            | Итого за полдник                                   |              | 210                 | 5,89       | 5,84            | 18,14                          | 148,94             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:             |                                                    | 1225         | 39,21               | 23,26      | 132,30          | 897,09                         |                    |

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

| Прием пищи                 | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества |            |                 | Энергетиче-<br>ская<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|----------------------------|------------------------------------------------|--------------|---------------------|------------|-----------------|---------------------------------|--------------------|
|                            |                                                |              | Белки<br>,г         | Жир<br>ы,г | Углевод<br>ы, г |                                 |                    |
| 9 день<br>ЧЕТВЕРГ 2 неделя |                                                |              |                     |            |                 |                                 |                    |
| ЗАВТРАК                    | Суп молочный с макаронными изделиями           | 150          | 4,31                | 3,91       | 14,13           | 108,90                          | 93                 |
|                            | Чай с молоком или сливками                     | 150          | 2,65                | 2,33       | 11,31           | 77,00                           | 394                |
|                            | Хлеб пшеничный                                 | 25           | 1,98                | 0,25       | 12,08           | 58,75                           | к/к                |
|                            | Хлеб ржаной                                    | 15           | 0,99                | 0,18       | 5,01            | 26,10                           | к/к                |
|                            | Масло порциями(сливочное)                      | 10           | 0,08                | 7,25       | 0,13            | 66,00                           | 6                  |
| Итого за завтрак           |                                                | 350          | 10,01               | 13,92      | 42,66           | 336,75                          |                    |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК             | 10.00-Плоды и ягоды свежие(яблоко)             | 100          | 0,40                | 0,40       | 9,80            | 44,00                           | 368                |
| Итого за второй завтрак    |                                                | 100          | 0,40                | 0,40       | 9,80            | 44,00                           |                    |
|                            | Суп картофельный с клёцками                    | 150          | 1,26                | 2,02       | 7,28            | 52,35                           | 85                 |
|                            | Тефтели мясные (2 вариант)                     | 120          | 8,14                | 9,04       | 10,30           | 155,00                          | 287                |
|                            | Картофель отварной                             | 110          | 2,10                | 3,17       | 16,88           | 104,39                          | 318                |
|                            | Овощи по сезону(помидор )                      | 30           | 0,33                | 0,03       | 0,48            | 4,80                            | к/к                |
|                            | Напиток из плодов шиповника                    | 150          | 0,51                | 0,21       | 14,23           | 61,00                           | 398                |
|                            | Хлеб ржаной                                    | 15           | 0,99                | 0,18       | 5,01            | 26,10                           | к/к                |
|                            | Хлеб пшеничный                                 | 15           | 1,19                | 0,15       | 7,25            | 35,25                           | к/к                |
| Итого за обед              |                                                | 590          | 14,52               | 14,80      | 61,43           | 438,89                          |                    |
|                            |                                                |              |                     |            |                 |                                 |                    |
|                            | Ватрушка из дрожжевого теста (с повидлом)      | 70           | 4,46                | 2,98       | 44,12           | 222,00                          | 458                |
|                            | Кефир, ацидофилин, простокваша ,ряженка ,айран | 150          | 4,35                | 3,75       | 6,00            | 75,00                           | 401                |
| Итого за полдник           |                                                | 220          | 8,81                | 6,73       | 50,12           | 297,00                          |                    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:             |                                                | 1260         | 33,74               | 35,85      | 164,01          | 1116,64                         |                    |

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

| Прием пищи                      | Наименование блюда                                 | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества |            |                 | Энергетиче<br>ская<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|--------------|---------------------|------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
|                                 |                                                    |              | Белки<br>,г         | Жир<br>ы,г | Углевод<br>ы, г |                                |                    |
| 10 день<br>ПЯТНИЦА 2 неделя     |                                                    |              |                     |            |                 |                                |                    |
| ЗАВТРАК                         | Суп молочный с крупой<br>(рисовый)                 | 150          | 3,61                | 3,81       | 12,62           | 99,30                          | 94                 |
|                                 | Чай с сахаром, вареньем,<br>джемом, мёдом,повидлом | 150          | 0,09                | 0,01       | 7,81            | 32,00                          | 392                |
|                                 | Хлеб пшеничный                                     | 25           | 1,98                | 0,25       | 12,08           | 58,75                          | к/к                |
|                                 | Хлеб ржаной                                        | 15           | 0,99                | 0,18       | 5,01            | 26,10                          | к/к                |
|                                 | Масло порциями(сливочное)                          | 10           | 0,08                | 7,25       | 0,13            | 66,00                          | 6                  |
| Итого за завтрак                |                                                    | 350          | 6,75                | 11,50      | 37,65           | 282,15                         |                    |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК               | 10.00-Соки овощные,<br>фруктовые и ягодные         | 150          | 0,75                | 0,00       | 15,15           | 64,00                          | 399                |
| Итого за второй<br>завтрак      |                                                    | 150          | 0,75                | 0,00       | 15,15           | 64,00                          |                    |
|                                 |                                                    |              |                     |            |                 |                                |                    |
| ОБЕД                            | Борщ вегетарианский<br>(мелкошинкованный)          | 150          | 1,64                | 3,57       | 8,21            | 71,55                          | 59                 |
|                                 | Пудинг рыбный запеченный                           | 75           | 9,49                | 4,97       | 6,21            | 107,00                         | 269                |
|                                 | Пюре картофельное                                  | 110          | 2,24                | 3,52       | 14,99           | 100,65                         | 321                |
|                                 | Овощи по сезону(огурец )                           | 30           | 0,30                | 0,03       | 0,51            | 3,30                           | к/к                |
|                                 | Компот из свежих плодов                            | 150          | 0,12                | 0,12       | 17,91           | 73,20                          | 372                |
|                                 | Хлеб ржаной                                        | 15           | 0,99                | 0,18       | 5,01            | 26,10                          | к/к                |
|                                 | Хлеб пшеничный                                     | 15           | 1,19                | 0,15       | 7,25            | 35,25                          | к/к                |
| Итого за обед                   |                                                    | 545          | 15,97               | 12,54      | 60,09           | 417,05                         |                    |
|                                 |                                                    |              |                     |            |                 |                                |                    |
| ПОЛДНИК                         |                                                    |              |                     |            |                 |                                |                    |
|                                 | Омлет натуральный                                  | 65           | 5,73                | 11,04      | 1,10            | 127,00                         | 215                |
|                                 | Кофейный напиток с<br>молоком сгущенным            | 150          | 2,15                | 1,46       | 15,50           | 84,00                          | 396                |
| Итого за полдник                |                                                    | 215          | 7,88                | 12,50      | 16,60           | 211,00                         |                    |
| ИТОГО ЗА<br>ДЕНЬ:               |                                                    | 1260         | 31,35               | 36,54      | 129,49          | 974,20                         |                    |
| ИТОГО ЗА<br>ПЕРИОД (10<br>ДНЕЙ) |                                                    |              | 383,29              | 332,20     | 1426,99         | 10245,17                       |                    |
| СРЕДНЕЕ ЗА<br>ПЕРИОД (1 день)   |                                                    |              | 38,33               | 33,22      | 142,70          | 1024,52                        |                    |