

Утверждаю:
Заведующий МДОУ детский сад
общеразвивающего вида «Елочка»
Н.А. Руденькая Н.А. Руденькая
Приказ № 195 от 25.08 2023 г



Примерное 10-ти дневное меню для дошкольных образовательных организаций
Казачинско-Ленского муниципального района
возрастная категория от 1,5-3 лет, время пребывания 12 часов

День: первый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : 1,5-3 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход порции | Энергетическая ценность в ккал | Пищевые вещества г. | | | Витамины, мг. | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | А | В1 | В2 | С | К | Ca | Mg | P | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| №100 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 108,99 | 4,31 | 3,91 | 14,14 | 22,97 | 0,06 | 0,15 | 0,68 | 175,33 | 121,33 | 18,12 | 103,58 | 0,38 |
| №416 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 90,53 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 18,0 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 131,7 | 113,2 | 12,6 | 81,0 | 0,12 |
| №6 | Масло порциями | 10 | 66,09 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 40,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3,0 | 2,4 | 0,00 | 3,0 | 0,02 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| | ИТОГО за завтрак | 360 | 312,37 | 8,82 | 13,77 | 38,29 | 80,97 | 0,13 | 0,31 | 1,85 | 336,63 | 241,53 | 37,32 | 204,98 | 0,92 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. вып | Сок сливовый | 150 | 94,35 | 0,45 | 0,15 | 22,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 6,00 | 180,0 | 15,0 | 10,5 | 27,0 | 0,45 |
| | ИТОГО за второй завтрак | 150 | 94,35 | 0,45 | 0,15 | 22,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 6,00 | 180,0 | 15,0 | 10,5 | 27,0 | 0,45 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| №20 | Салат из соленых огурцов с луком | 40 | 23,88 | 0,34 | 2,04 | 1,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,22 | 56,18 | 9,31 | 5,37 | 11,29 | 0,24 |
| №87 №80 | Суп гороховый на костном бульоне | 150 | 80,76 | 3,29 | 3,16 | 9,79 | 0,00 | 0,13 | 0,04 | 3,48 | 283,63 | 22,84 | 21,18 | 52,30 | 1,21 |
| №284 | Суфле рыбное с маслом | 60 | 90,23 | 9,70 | 4,63 | 2,44 | 26,00 | 0,05 | 0,07 | 0,19 | 170,8 | 29,5 | 15,5 | 124,0 | 0,49 |
| №339 | Пюре картофельное | 110 | 100,56 | 2,24 | 3,52 | 14,98 | 18,7 | 0,10 | 0,08 | 13,31 | 475,53 | 27,11 | 20,35 | 63,50 | 0,74 |
| №394 | Компот из сухофруктов | 150 | 82,89 | 0,33 | 0,01 | 20,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 87,36 | 23,86 | 4,5 | 11,55 | 0,93 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| Пром. вып | Хлеб ржаной | 20 | 34,16 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 49,0 | 7,0 | 9,4 | 31,6 | 0,78 |
| | ИТОГО за обед | 550 | 459,24 | 18,8 | 13,8 | 64,96 | 44,7 | 0,34 | 0,21 | 19,5 | 1149,1 | 124,22 | 82,9 | 311,64 | 4,79 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| №148 | Рагу из овощей | 150 | 123,43 | 2,85 | 6,47 | 13,45 | 39,15 | 0,08 | 0,08 | 10,25 | 363,04 | 42,97 | 28,66 | 75,9 | 1,04 |
| №413 | Чай с молоком б/с | 150 | 48,89 | 2,65 | 2,33 | 4,33 | 18,0 | 0,04 | 0,14 | 1,19 | 136,6 | 112,0 | 13,5 | 82,6 | 0,28 |
| Пром. вып | Яблоки свежие | 95 | 42,26 | 0,38 | 0,38 | 9,33 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 9,52 | 264,76 | 15,23 | 8,57 | 10,47 | 2,09 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 15 | 35,03 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,95 | 3,45 | 4,95 | 13,05 | 0,3 |
| Пром. вып | Хлеб ржаной | 15 | 25,62 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 36,75 | 5,25 | 7,05 | 23,7 | 0,58 |
| | ИТОГО за уплотненный полдник | 425 | 275,23 | 8,05 | 9,51 | 39,36 | 57,15 | 0,16 | 0,24 | 20,96 | 821,1 | 178,9 | 62,73 | 205,72 | 4,29 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1141,19 | 36,12 | 37,23 | 165,41 | 182,82 | 0,65 | 0,78 | 48,31 | 2486,83 | 559,65 | 193,45 | 749,34 | 10,45 |

День: второй

Неделя :первая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : 1,5-3 лет

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|----------------------------|---------------------------------------|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| №46 | Каша «Дружба» с маслом | 150 | 134,19 | 3,67 | 4,55 | 19,64 | 21,03 | 0,04 | 0,09 | 0,39 | 116,83 | 84,29 | 19,86 | 91,49 | 0,33 |
| №411 | Чай с сахаром | 180 | 40,38 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 7,7 | 10,0 | 1,3 | 2,5 | 0,28 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| | ИТОГО за завтрак | 350 | 221,33 | 5,31 | 4,77 | 39,29 | 21,03 | 0,07 | 0,1 | 0,42 | 151,13 | 98,89 | 27,76 | 111,39 | 1,01 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. вып | Кефир | 150 | 75,15 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 30,0 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 219,0 | 180,0 | 21,0 | 135,0 | 0,15 |
| | ИТОГО за второй завтрак | 150 | 75,15 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 30,0 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 219,0 | 180,0 | 21,0 | 135,0 | 0,15 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| №54 | Икра кабачковая | 40 | 27,8 | 0,36 | 1,88 | 2,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 103,40 | 7,26 | 5,27 | 9,11 | 0,24 |
| №81 №59 | Рассольник домашний на мясном бульоне | 150 | 67,85 | 1,24 | 3,05 | 8,86 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 7,08 | 326,80 | 21,09 | 16,68 | 38,94 | 0,62 |
| №304 | Тефтели мясные (1 вариант) | 60 | 85,31 | 4,43 | 4,91 | 5,85 | 19,5 | 0,03 | 0,05 | 0,42 | 106,15 | 21,95 | 10,8 | 53,35 | 0,48 |
| №338 | Овощи отварные с маслом | 110 | 49,00 | 1,99 | 2,84 | 3,87 | 15,4 | 0,02 | 0,04 | 36,52 | 296,62 | 50,91 | 15,76 | 33,38 | 0,59 |
| №396 | Кисель из клюквы | 150 | 78,91 | 0,06 | 0,03 | 19,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,37 | 16,23 | 8,07 | 1,8 | 4,8 | 0,11 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| Пром. вып | Хлеб ржаной | 20 | 34,16 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 49,0 | 7,0 | 9,4 | 31,6 | 0,78 |
| | ИТОГО за обед | 550 | 389,79 | 10,98 | 13,15 | 56,88 | 34,9 | 0,17 | 0,14 | 47,59 | 924,8 | 120,88 | 66,31 | 188,58 | 3,22 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| №251 | Запеканка из творога | 150 | 180,1 | 27,5 | 6,1 | 3,8 | 51,2 | 0,06 | 0,3 | 0,29 | 160 | 213 | 32 | 291 | 0,87 |
| №410 | Чай без сахара | 180 | 2,53 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,18 | 44,64 | 17,65 | 7,92 | 14,83 | 1,47 |
| Пром. вып | Пряник | 30 | 103,8 | 1,9 | 0,6 | 22,7 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 23,0 | 4,00 | 3,00 | 16,00 | 0,3 |
| Пром. вып | Груши свежие | 95 | 43,24 | 0,38 | 0,28 | 9,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 4,76 | 147,61 | 18,09 | 11,42 | 15,23 | 2,19 |
| Пром. вып | Хлеб ржаной | 15 | 25,62 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 36,75 | 5,25 | 7,05 | 23,7 | 0,58 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 15 | 35,03 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,95 | 3,45 | 4,95 | 13,05 | 0,3 |
| | ИТОГО за уплотненный полдник | 485 | 390,32 | 32,31 | 7,4 | 48,62 | 51,2 | 0,12 | 0,35 | 5,23 | 431,95 | 261,44 | 66,34 | 373,81 | 5,71 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1076,59 | 52,95 | 29,07 | 150,79 | 137,13 | 0,42 | 0,85 | 54,29 | 1726,88 | 661,21 | 181,41 | 808,78 | 10,09 |

День: третий

Неделя :первая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : 1,5-3 лет

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---------------------|--|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| ЗДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| №174 | Каша кукурузная на молоке | 150 | 219,51 | 5,39 | 2,75 | 43,30 | 10,57 | 0,05 | 0,10 | 0,68 | 162,88 | 97,40 | 22,57 | 107,57 | 1,20 |
| №415 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 102,03 | 2,65 | 1,79 | 18,83 | 9,0 | 0,02 | 0,07 | 0,34 | 129,2 | 115,9 | 11,6 | 77,9 | 0,07 |
| №6 | Масло сливочное | 10 | 66,09 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 40,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3,0 | 2,4 | 0,00 | 3,0 | 0,02 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| | ИТОГО за завтрак | 360 | 434,39 | 9,7 | 11,99 | 71,92 | 59,57 | 0,1 | 0,19 | 1,02 | 321,68 | 220,3 | 40,77 | 205,87 | 1,69 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. вып | Молоко | 150 | 85,36 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 32,0 | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 230,7 | 189,6 | 22,1 | 142,2 | 0,16 |
| | ИТОГО за второй завтрак | 150 | 85,36 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 32,0 | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 230,7 | 189,6 | 22,1 | 142,2 | 0,16 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| №13 | Салат из свежих огурцов | 40 | 26,87 | 0,30 | 2,43 | 0,95 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 3,8 | 53,58 | 8,74 | 5,32 | 16,00 | 0,22 |
| №64 №59 | Борщ с картофелем (свекольник) на мясном бульоне | 150 | 68,65 | 1,47 | 3,21 | 8,47 | 0,00 | 0,05 | 0,06 | 5,27 | 299,71 | 27,97 | 19,47 | 41,65 | 0,84 |
| №317 | Куры отварные порционные | 60 | 164,11 | 11,74 | 12,91 | 0,24 | 24,0 | 0,02 | 0,07 | 1,18 | 88,1 | 28,0 | 10,14 | 83,5 | 0,95 |
| №339 | Картофельное пюре | 110 | 100,56 | 2,24 | 3,52 | 14,98 | 18,7 | 0,10 | 0,08 | 13,31 | 475,53 | 27,11 | 20,35 | 63,50 | 0,74 |
| №394 | Компот из кураги | 150 | 85,47 | 0,58 | 0,03 | 20,72 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 0,45 | 193,5 | 24,24 | 13,17 | 16,42 | 0,36 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| Пром. вып | Хлеб ржаной | 20 | 34,16 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 49,0 | 7,0 | 9,4 | 31,6 | 0,78 |
| | ИТОГО за обед | 550 | 526,58 | 19,23 | 22,54 | 61,7 | 42,7 | 0,25 | 0,26 | 24,01 | 1186,02 | 127,66 | 84,45 | 270,07 | 4,29 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. вып | Бананы свежие | 95 | 89,91 | 1,42 | 0,47 | 20,0 | 0,00 | 0,03 | 0,04 | 9,52 | 331,42 | 7,61 | 40,00 | 26,66 | 0,57 |
| №220 | Макаронны отварные с сыром | 125/20/5 | 218,09 | 9,29 | 10,01 | 22,71 | 72 | 0,05 | 0,07 | 0,14 | 36,2 | 104,6 | 24,9 | 110,0 | 1,14 |
| №417 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 60,85 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 0,00 | 0,01 | 0,05 | 75,00 | 7,7 | 16,0 | 2,6 | 2,6 | 0,47 |
| Пром. вып | Хлеб ржаной | 15 | 25,62 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 36,75 | 5,25 | 7,05 | 23,7 | 0,58 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 15 | 35,03 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,95 | 3,45 | 4,95 | 13,05 | 0,3 |
| | ИТОГО за уплотненный полдник | 425 | 429,5 | 13,39 | 11,02 | 69,19 | 72 | 0,11 | 0,17 | 84,66 | 432,02 | 136,91 | 79,5 | 176,01 | 3,06 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1475,83 | 46,9 | 49,63 | 210,39 | 206,27 | 0,52 | 0,86 | 111,74 | 2170,42 | 674,47 | 226,82 | 794,15 | 9,2 |

День: четвертый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : 1,5-3 лет

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---------------------|-------------------------------------|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 4ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| №229 | Омлет натуральный с маслом | 100 | 163,43 | 9,36 | 13,19 | 1,82 | 191,0 | 0,05 | 0,31 | 0,15 | 120,3 | 62,8 | 10,4 | 138,6 | 1,54 |
| №10 | Горошек зеленый консервированный | 30 | 24,99 | 0,89 | 1,55 | 1,87 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 3,3 | 30,61 | 6,43 | 6,24 | 17,98 | 0,20 |
| №412 | Чай с лимоном | 180 | 41,46 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 19,2 | 12,8 | 2,2 | 4,0 | 0,32 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| | ИТОГО за завтрак | 350 | 276,64 | 11,95 | 14,96 | 23,55 | 191 | 0,11 | 0,33 | 6,28 | 196,71 | 86,63 | 25,44 | 177,98 | 2,46 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. вып | Ряженка | 150 | 76,35 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 30,0 | 0,03 | 0,20 | 0,45 | 219,0 | 186,0 | 21,0 | 138,0 | 0,15 |
| | ИТОГО за второй завтрак | 150 | 76,35 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 30,0 | 0,03 | 0,20 | 0,45 | 219,0 | 186,0 | 21,0 | 138,0 | 0,15 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| №25 | Салат из картофеля с помидорами | 40 | 40,13 | 0,67 | 2,13 | 4,57 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 9,6 | 185,4 | 6,42 | 9,28 | 18,86 | 0,37 |
| №86 | Суп картофельный с крупой | 150 | 62,64 | 1,60 | 1,68 | 10,28 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 4,95 | 291,91 | 15,66 | 17,1 | 49,59 | 0,78 |
| №333 | Рис припущенный | 110 | 146,55 | 2,66 | 3,15 | 26,89 | 15,40 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 29,51 | 1,77 | 13,93 | 44,44 | 0,37 |
| №277 №372 | Тефтели рыбные тушеные с соусом | 60/15 | 76,84 | 7,07 | 2,04 | 7,55 | 3,00 | 0,05 | 0,03 | 0,19 | 150,3 | 14,4 | 16,4 | 92,7 | 0,47 |
| №394 | Компот из сухих груш | 150 | 89,62 | 0,25 | 0,06 | 22,02 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,9 | 98,55 | 18,28 | 8,79 | 10,35 | 0,20 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| Пром.вып | Хлеб ржаной | 20 | 34,16 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 49,0 | 7,0 | 9,4 | 31,6 | 0,78 |
| | ИТОГО за обед | 565 | 496,7 | 15,15 | 9,5 | 87,65 | 18,4 | 0,23 | 0,12 | 15,64 | 831,27 | 68,13 | 81,5 | 264,94 | 3,37 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Царская ватрушка | 110 | 317,51 | 19,29 | 12,63 | 31,67 | 52,96 | 0,03 | 0,22 | 0,2 | 118,96 | 150,76 | 23,14 | 213,16 | 0,64 |
| Пром. вып | Яблоки свежие | 95 | 42,26 | 0,38 | 0,38 | 9,33 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 9,52 | 264,76 | 15,23 | 8,57 | 10,47 | 2,09 |
| №394 | Компот из изюма | 150 | 90,97 | 0,25 | 0,05 | 22,38 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 93,82 | 15,24 | 6,09 | 14,52 | 0,33 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 15 | 35,03 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,95 | 3,45 | 4,95 | 13,05 | 0,3 |
| Пром. вып | Хлеб ржаной | 15 | 25,62 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 36,75 | 5,25 | 7,05 | 23,7 | 0,58 |
| | ИТОГО за уплотненный полдник | 385 | 511,39 | 22,09 | 13,39 | 75,63 | 52,96 | 0,08 | 0,24 | 9,72 | 534,24 | 189,93 | 49,8 | 274,9 | 3,94 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1361,08 | 53,54 | 41,6 | 193,13 | 292,36 | 0,45 | 0,89 | 32,09 | 1781,22 | 530,69 | 177,74 | 855,82 | 9,92 |

День: пятый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : 1,5-3 лет

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|-----------------------|-------------------------------------|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| №182 | Каша манная молочная с маслом | 150/5 | 127,49 | 3,36 | 0,33 | 27,77 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 42,6 | 7,4 | 5,9 | 27,9 | 0,35 |
| №416 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 90,53 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 18,0 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 131,7 | 113,2 | 12,6 | 81,0 | 0,12 |
| №6 | Масло порциями | 10 | 66,09 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 40,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3,0 | 2,4 | 0,00 | 3,0 | 0,02 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| | ИТОГО за завтрак | 365 | 330,87 | 7,87 | 10,19 | 51,92 | 58 | 0,1 | 0,17 | 1,17 | 203,9 | 127,6 | 25,1 | 129,3 | 0,89 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. вып | Сок яблочный | 150 | 63,6 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 3,00 | 180,0 | 10,5 | 6,0 | 10,5 | 2,10 |
| | ИТОГО за второй завтрак | 150 | 63,6 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 3,00 | 180,0 | 10,5 | 6,0 | 10,5 | 2,10 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| №55 | Икра морковная | 40 | 37,35 | 0,87 | 1,83 | 4,35 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 2,04 | 141,8 | 12,25 | 16,51 | 28,0 | 0,48 |
| №99 №58 | Суп из овощей на мясном бульоне | 150 | 52,63 | 0,95 | 2,99 | 5,48 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 6,22 | 230,46 | 20,91 | 12,45 | 29,56 | 0,46 |
| №293 | Гуляш из отварной говядины | 60 | 94,56 | 7,71 | 6,20 | 1,98 | 8,0 | 0,02 | 0,05 | 0,3 | 90,75 | 14,6 | 13,6 | 62,1 | 0,57 |
| №330 | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 178,66 | 6,30 | 4,46 | 28,33 | 15,4 | 0,15 | 0,08 | 0,00 | 190,38 | 10,86 | 99,60 | 149,54 | 3,34 |
| №394 | Компот из сушеных яблок | 150 | 87,53 | 0,24 | 0,01 | 21,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 65,7 | 18,73 | 4,74 | 8,67 | 0,67 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| Пром. вып | Хлеб ржаной | 20 | 34,16 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 49,0 | 7,0 | 9,4 | 31,6 | 0,78 |
| | ИТОГО за обед | 550 | 531,65 | 18,97 | 15,93 | 78,1 | 23,4 | 0,29 | 0,19 | 8,78 | 794,69 | 88,95 | 162,9 | 326,87 | 6,7 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| №413 | Чай с молоком | 150 | 60,69 | 2,65 | 2,33 | 7,28 | 18,0 | 0,04 | 0,14 | 1,19 | 136,6 | 112,0 | 13,5 | 82,6 | 0,28 |
| Пром. вып | Груши свежие | 95 | 43,24 | 0,38 | 0,28 | 9,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 4,76 | 147,61 | 18,09 | 11,42 | 15,23 | 2,19 |
| №232 | Картофель по-селянски | 100 | 227,3 | 4,7 | 14,5 | 19,5 | 40,00 | 0,12 | 0,13 | 6,4 | 651,0 | 28,00 | 26,00 | 100,0 | 1,4 |
| Пром. вып. | Вафли | 30 | 104,69 | 0,82 | 0,97 | 23,17 | 0,75 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 27,00 | 4,5 | 3,00 | 10,5 | 0,45 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 15 | 35,03 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,95 | 3,45 | 4,95 | 13,05 | 0,3 |
| Пром. вып | Хлеб ржаной | 15 | 25,62 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 36,75 | 5,25 | 7,05 | 23,7 | 0,58 |
| | ИТОГО за уплотненный полдник | 405 | 496,57 | 10,72 | 18,41 | 72 | 58,75 | 0,2 | 0,31 | 12,35 | 1018,91 | 171,29 | 65,92 | 245,08 | 5,2 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1422,69 | 38,31 | 44,53 | 217,17 | 140,15 | 0,61 | 0,69 | 25,3 | 2197,5 | 398,34 | 259,92 | 711,75 | 14,89 |

День: шестой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : 1,5-3 лет

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---------------------|---|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 6ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| №174 | Каша кукурузная на молоке | 150 | 219,51 | 5,39 | 2,75 | 43,30 | 10,57 | 0,05 | 0,10 | 0,68 | 162,88 | 97,40 | 22,57 | 107,57 | 1,20 |
| №411 | Чай с сахаром | 180 | 40,38 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 7,7 | 10,0 | 1,3 | 2,5 | 0,28 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| | ИТОГО за завтрак | 350 | 306,65 | 7,03 | 2,97 | 62,95 | 10,57 | 0,08 | 0,11 | 0,71 | 197,18 | 112 | 30,47 | 127,47 | 1,88 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. вып | Йогурт | 150 | 94,2 | 7,5 | 4,8 | 5,25 | 30,0 | 0,06 | 0,3 | 0,9 | 220,5 | 183,0 | 22,5 | 144,0 | 0,15 |
| | ИТОГО за второй завтрак | 150 | 94,2 | 7,5 | 4,8 | 5,25 | 30,0 | 0,06 | 0,3 | 0,9 | 220,5 | 183,0 | 22,5 | 144,0 | 0,15 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| №29 | Салат из свеклы с черносливом | 40 | 52,55 | 0,62 | 2,07 | 7,86 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3,45 | 145,31 | 16,88 | 13,21 | 19,02 | 0,64 |
| №73 №59 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 150 | 50,85 | 1,04 | 2,93 | 5,08 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 11,07 | 227,80 | 25,99 | 13,35 | 28,57 | 0,47 |
| №303 | Тефтели мясные (1-й вариант) | 60 | 85,31 | 4,43 | 4,91 | 5,85 | 19,5 | 0,03 | 0,05 | 0,42 | 106,15 | 21,95 | 10,8 | 53,35 | 0,48 |
| №354 | Капуста тушеная | 110 | 71,58 | 2,03 | 3,54 | 7,90 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 11,28 | 330,45 | 53,66 | 20,40 | 39,66 | 0,80 |
| №394 | Компот из сухофруктов | 150 | 82,89 | 0,33 | 0,01 | 20,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 87,36 | 23,86 | 4,5 | 11,55 | 0,93 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| Пром. вып | Хлеб ржаной | 20 | 34,16 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 49,0 | 7,0 | 9,4 | 31,6 | 0,78 |
| | ИТОГО за обед | 550 | 424,1 | 11,35 | 13,9 | 63,4 | 19,5 | 0,13 | 0,11 | 26,52 | 972,67 | 153,94 | 78,26 | 201,15 | 4,5 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. вып | Бананы свежие | 95 | 89,91 | 1,42 | 0,47 | 20,0 | 0,00 | 0,03 | 0,04 | 9,52 | 331,42 | 7,61 | 40,00 | 26,66 | 0,57 |
| Пром. вып | Молоко | 150 | 85,36 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 32,0 | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 230,7 | 189,6 | 22,1 | 142,2 | 0,16 |
| №55 | Икра морковная | 40 | 37,35 | 0,87 | 1,83 | 4,35 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 2,04 | 141,8 | 12,25 | 16,51 | 28,0 | 0,48 |
| №410 | Ватрушка с повидлом | 75 | 221,14 | 4,46 | 2,98 | 44,12 | 18,0 | 0,08 | 0,04 | 0,08 | 88,2 | 15,6 | 17,4 | 42,8 | 1,08 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 15 | 35,03 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,95 | 3,45 | 4,95 | 13,05 | 0,3 |
| Пром. вып | Хлеб ржаной | 15 | 25,62 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 36,75 | 5,25 | 7,05 | 23,7 | 0,58 |
| | ИТОГО за уплотненный полдник | 390 | 494,41 | 13,5 | 9,69 | 88,3 | 50 | 0,21 | 0,35 | 13,69 | 848,82 | 233,76 | 108,01 | 276,41 | 3,17 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1319,36 | 39,38 | 31,36 | 219,9 | 110,07 | 0,48 | 0,87 | 41,82 | 2239,17 | 682,7 | 239,24 | 749,03 | 9,7 |

День: седьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : 1,5-3 лет

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---------------------|--|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 7ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| №182 | Каша пшеничная с маслом | 150/5 | 158,54 | 4,27 | 4,86 | 24,43 | 20,0 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 78,7 | 11,8 | 30,5 | 87,2 | 1,01 |
| №416 | Какао с молоком | 180 | 106,67 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 22,00 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 194,7 | 137,0 | 19,2 | 112,1 | 0,43 |
| №6 | Масло порциями | 10 | 66,09 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 40,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3,0 | 2,4 | 0,00 | 3,0 | 0,02 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| | ИТОГО за завтрак | 365 | 378,06 | 9,6 | 15,5 | 50,04 | 82 | 0,19 | 0,21 | 1,43 | 303 | 155,8 | 56,3 | 219,7 | 1,86 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. вып | Кефир | 150 | 75,15 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 30,0 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 219,0 | 180,0 | 21,0 | 135,0 | 0,15 |
| | ИТОГО за второй завтрак | 150 | 75,15 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 30,0 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 219,0 | 180,0 | 21,0 | 135,0 | 0,15 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| №14 | Салат из свежих помидор с луком | 40 | 31,55 | 0,45 | 2,47 | 1,88 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 8,16 | 100,46 | 7,03 | 7,11 | 13,15 | 0,33 |
| №91 №60 | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 150 | 53,95 | 1,46 | 2,03 | 7,46 | 12,3 | 0,05 | 0,04 | 3,45 | 203,79 | 15,58 | 13,47 | 32,92 | 0,51 |
| №438 | Азу | 50/120 | 173,4 | 10,71 | 6,8 | 17,34 | 0,00 | 0,11 | 0,15 | 6,46 | 674,9 | 28,9 | 37,4 | 151,3 | 2,04 |
| №390 | Компот из свежих яблок | 150 | 73,2 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,29 | 83,85 | 10,87 | 2,7 | 3,3 | 0,70 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| Пром. вып | Хлеб ржаной | 20 | 34,16 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 49,0 | 7,0 | 9,4 | 31,6 | 0,78 |
| | ИТОГО за обед | 550 | 413,02 | 15,64 | 11,86 | 60,93 | 12,3 | 0,24 | 0,22 | 19,36 | 1138,6 | 73,98 | 76,68 | 249,67 | 4,76 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. вып | Пряник | 30 | 103,8 | 1,9 | 0,6 | 22,7 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 23,0 | 4,00 | 3,00 | 16,00 | 0,3 |
| Пром. вып | Яблоки свежие | 95 | 42,26 | 0,38 | 0,38 | 9,33 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 9,52 | 264,76 | 15,23 | 8,57 | 10,47 | 2,09 |
| №271 | Котлета рыбная | 60 | 87,44 | 9,03 | 3,04 | 5,99 | 16,00 | 0,05 | 0,07 | 0,62 | 155,3 | 35,8 | 16,0 | 118,8 | 0,45 |
| №410 | Чай без сахара | 180 | 2,53 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,18 | 44,64 | 17,65 | 7,92 | 14,83 | 1,47 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 15 | 35,03 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,95 | 3,45 | 4,95 | 13,05 | 0,3 |
| Пром. вып | Хлеб ржаной | 15 | 25,62 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 36,75 | 5,25 | 7,05 | 23,7 | 0,58 |
| | ИТОГО за уплотненный полдник | 395 | 296,68 | 13,84 | 4,44 | 50,34 | 16 | 0,11 | 0,11 | 10,32 | 544,4 | 81,38 | 47,49 | 196,85 | 5,19 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1162,91 | 43,43 | 35,55 | 167,31 | 140,3 | 0,6 | 0,8 | 32,16 | 2205 | 491,16 | 201,47 | 801,22 | 11,96 |

День: восьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима;весна-лето

Возрастная категория : 1,5-3 лет

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|----------------------------|-------------------------------------|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 8ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| №182 | Каша манная молочная с маслом | 150/5 | 127,49 | 3,36 | 0,33 | 27,77 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 42,6 | 7,4 | 5,9 | 27,9 | 0,35 |
| №416 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 90,53 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 18,0 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 131,7 | 113,2 | 12,6 | 81,0 | 0,12 |
| №6 | Масло порциями | 10 | 66,09 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 40,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3,0 | 2,4 | 0,00 | 3,0 | 0,02 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| | ИТОГО за завтрак | 365 | 330,87 | 7,87 | 10,19 | 51,92 | 58 | 0,1 | 0,17 | 1,17 | 203,9 | 127,6 | 25,1 | 129,3 | 0,89 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. вып | Сок яблочный | 150 | 63,6 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 3,00 | 180,0 | 10,5 | 6,0 | 10,5 | 2,10 |
| | ИТОГО за второй завтрак | 150 | 63,6 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 3,00 | 180,0 | 10,5 | 6,0 | 10,5 | 2,10 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| №46 | Винегрет овощной | 40 | 37,87 | 0,54 | 2,47 | 3,37 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 4,1 | 113,62 | 9,28 | 8,3 | 17,98 | 0,34 |
| №83 | Суп картофельный | 150 | 60,73 | 1,40 | 1,69 | 9,98 | 0,00 | 0,07 | 0,04 | 7,2 | 405,91 | 15,51 | 18,67 | 46,08 | 0,70 |
| №440 | Мусака | 150 | 255,49 | 16,46 | 13,69 | 16,61 | 6,02 | 0,04 | 0,11 | 13,05 | 435,82 | 39,59 | 34,54 | 177,56 | 2,49 |
| №394 | Компот из сушеных груш | 150 | 89,62 | 0,25 | 0,06 | 22,02 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,9 | 98,55 | 18,28 | 8,79 | 10,35 | 0,20 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| Пром. вып | Хлеб ржаной | 20 | 34,16 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 49,0 | 7,0 | 9,4 | 31,6 | 0,78 |
| | ИТОГО за обед | 530 | 524,63 | 21,55 | 18,35 | 68,32 | 6,02 | 0,19 | 0,19 | 25,25 | 1129,5 | 94,26 | 86,3 | 300,97 | 4,91 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. вып | Груши свежие | 95 | 43,24 | 0,38 | 0,28 | 9,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 4,76 | 147,61 | 18,09 | 11,42 | 15,23 | 2,19 |
| №220 | Макароны отварные с сыром | 125/20/5 | 218,09 | 9,29 | 10,01 | 22,71 | 72 | 0,05 | 0,07 | 0,14 | 36,2 | 104,6 | 24,9 | 110,0 | 1,14 |
| №412 | Чай с лимоном б/с | 180 | 13,54 | 0,12 | 0,02 | 3,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 19,2 | 12,8 | 2,2 | 4,0 | 0,32 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 15 | 35,03 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,95 | 3,45 | 4,95 | 13,05 | 0,3 |
| Пром. вып | Хлеб ржаной | 15 | 25,62 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 36,75 | 5,25 | 7,05 | 23,7 | 0,58 |
| | ИТОГО за уплотненный полдник | 425 | 335,52 | 11,96 | 10,64 | 47,98 | 72 | 0,09 | 0,1 | 7,73 | 259,71 | 144,19 | 50,52 | 165,98 | 4,53 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1254,62 | 42,13 | 39,18 | 183,37 | 136,02 | 0,4 | 0,48 | 37,15 | 1773,11 | 376,55 | 167,92 | 606,75 | 12,43 |

День: девятый

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : 1,5-3 лет

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---------------------|-------------------------------------|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| 9ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| №182 | Каша ячневая молочная с маслом | 150/5 | 134,7 | 3,30 | 4,06 | 21,24 | 20,0 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 68,4 | 28,0 | 16,4 | 113,6 | 0,60 |
| №413 | Чай с молоком | 180 | 88,98 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 18,0 | 0,04 | 0,14 | 1,20 | 139,1 | 113,9 | 13,9 | 83,5 | 0,37 |
| №6 | Масло порциями | 10 | 66,09 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 40,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3,0 | 2,4 | 0,00 | 3,0 | 0,02 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| | ИТОГО за завтрак | 365 | 336,53 | 7,63 | 13,85 | 45,34 | 78 | 0,13 | 0,19 | 1,2 | 237,1 | 148,9 | 36,9 | 217,5 | 1,39 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. вып | Йогурт | 180 | 113,04 | 9,00 | 5,76 | 6,30 | 36,03 | 0,07 | 0,36 | 1,08 | 174,77 | 219,81 | 27,02 | 172,97 | 0,18 |
| | ИТОГО за второй завтрак | 180 | 113,04 | 9,00 | 5,76 | 6,30 | 36,03 | 0,07 | 0,36 | 1,08 | 174,77 | 219,81 | 27,02 | 172,97 | 0,18 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| №29 | Салат из свеклы с черносливом | 40 | 52,55 | 0,62 | 2,07 | 7,86 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3,45 | 145,31 | 16,88 | 13,21 | 19,02 | 0,64 |
| №81 | Рассольник домашний | 150 | 69,59 | 1,45 | 3,07 | 9,04 | 7,5 | 0,07 | 0,04 | 7,08 | 329,80 | 22,59 | 18,18 | 40,44 | 0,65 |
| №330 | Каша рассыпчатая перловая | 110 | 134,58 | 3,26 | 3,18 | 23,23 | 15,4 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 61,01 | 14,13 | 13,92 | 113,59 | 0,63 |
| №304 | Тефтели мясные (2 вариант) | 60 | 77,56 | 4,07 | 4,52 | 5,15 | 18,0 | 0,02 | 0,04 | 0,22 | 82,7 | 12,9 | 9,0 | 45,3 | 0,37 |
| №396 | Кисель из клюквы | 150 | 78,91 | 0,06 | 0,03 | 19,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,37 | 16,23 | 8,07 | 1,8 | 4,8 | 0,11 |
| Пром.вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| Пром. вып | Хлеб ржаной | 20 | 34,16 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 49,0 | 7,0 | 9,4 | 31,6 | 0,78 |
| | ИТОГО за обед | 550 | 494,11 | 12,36 | 13,31 | 81,22 | 40,9 | 0,17 | 0,12 | 12,12 | 710,65 | 86,17 | 72,11 | 272,15 | 3,58 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| №417 | Напиток из пшоповника | 150 | 60,85 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 0,00 | 0,01 | 0,05 | 75,00 | 7,7 | 16,0 | 2,6 | 2,6 | 0,47 |
| Пром. вып | Бананы свежие | 95 | 89,91 | 1,42 | 0,47 | 20,0 | 0,00 | 0,03 | 0,04 | 9,52 | 331,42 | 7,61 | 40,00 | 26,66 | 0,57 |
| №261 | Запеканка из творога | 150 | 180,1 | 27,5 | 6,1 | 3,8 | 51,2 | 0,06 | 0,3 | 0,29 | 160 | 213 | 32 | 291 | 0,87 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 15 | 35,03 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,95 | 3,45 | 4,95 | 13,05 | 0,3 |
| Пром. вып | Хлеб ржаной | 15 | 25,62 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 36,75 | 5,25 | 7,05 | 23,7 | 0,58 |
| | ИТОГО за уплотненный полдник | 425 | 391,51 | 31,6 | 7,11 | 50,28 | 51,2 | 0,12 | 0,4 | 84,81 | 555,82 | 245,31 | 86,6 | 357,01 | 2,79 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1335,19 | 60,59 | 40,03 | 183,14 | 206,13 | 0,49 | 1,07 | 99,21 | 1678,34 | 700,19 | 222,63 | 1019,63 | 7,94 |

День: десятый
 Неделя : вторая
 Сезон : осень-зима; весна-лето
 Возрастная категория : 1,5-3 лет

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|----------------------------|-------------------------------------|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| №182 | Каша пшеничная с маслом | 150/5 | 158,54 | 4,27 | 4,86 | 24,43 | 20,0 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 78,7 | 11,8 | 30,5 | 87,2 | 1,01 |
| №416 | Какао с молоком | 180 | 106,67 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 22,00 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 194,7 | 137,0 | 19,2 | 112,1 | 0,43 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| | ИТОГО за завтрак | 355 | 311,97 | 9,52 | 8,25 | 49,91 | 42 | 0,19 | 0,2 | 1,43 | 300 | 153,4 | 56,3 | 216,7 | 1,84 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. вып | Сок сливовый | 150 | 94,35 | 0,45 | 0,15 | 22,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 6,00 | 180,0 | 15,0 | 10,5 | 27,0 | 0,45 |
| | ИТОГО за второй завтрак | 150 | 94,35 | 0,45 | 0,15 | 22,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 6,00 | 180,0 | 15,0 | 10,5 | 27,0 | 0,45 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| №54 | Икра кабачковая | 40 | 27,8 | 0,36 | 1,88 | 2,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 103,40 | 7,26 | 5,27 | 9,11 | 0,24 |
| №68 | Борщ с мясом | 150 | 32,92 | 5,93 | 4,36 | 8,23 | 4,5 | 0,07 | 0,08 | 9,36 | 426,10 | 36,75 | 27,45 | 94,86 | 1,31 |
| №277 №372 | Тефтели рыбные тушеные с соусом | 60/15 | 76,84 | 7,07 | 2,04 | 7,55 | 3,00 | 0,05 | 0,03 | 0,19 | 150,3 | 14,4 | 16,4 | 92,7 | 0,47 |
| №339 | Картофельное пюре | 110 | 100,56 | 2,24 | 3,52 | 14,98 | 18,7 | 0,10 | 0,08 | 13,31 | 475,53 | 27,11 | 20,35 | 63,50 | 0,74 |
| №394 | Компот из сухофруктов | 150 | 82,89 | 0,33 | 0,01 | 20,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 87,36 | 23,86 | 4,5 | 11,55 | 0,93 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |
| Пром. вып | Хлеб ржаной | 20 | 34,16 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 49,0 | 7,0 | 9,4 | 31,6 | 0,78 |
| | ИТОГО за обед | 565 | 401,93 | 18,83 | 12,25 | 69,83 | 26,2 | 0,28 | 0,21 | 25,36 | 1318,29 | 120,98 | 89,97 | 320,72 | 4,87 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром. вып | Пряник | 1/30 | 103,8 | 1,9 | 0,6 | 22,7 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 23,0 | 4,00 | 3,00 | 16,00 | 0,3 |
| № 321 | Плов из птицы | 110/60 | 304,06 | 16,0 | 14,78 | 26,76 | 48,0 | 0,20 | 0,08 | 0,41 | 169,4 | 30,2 | 34,2 | 156,1 | 1,45 |
| №413 | Чай с молоком б/с | 180 | 61,06 | 2,67 | 2,34 | 7,33 | 18,0 | 0,04 | 0,14 | 1,20 | 139,1 | 113,9 | 13,9 | 83,5 | 0,37 |
| Пром. вып | Хлеб пшеничный | 15 | 35,03 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,95 | 3,45 | 4,95 | 13,05 | 0,3 |
| Пром. вып | Хлеб ржаной | 15 | 25,62 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 36,75 | 5,25 | 7,05 | 23,7 | 0,58 |
| | ИТОГО за уплотненный полдник | 410 | 529,57 | 22,74 | 18,05 | 69,04 | 66 | 0,28 | 0,24 | 1,61 | 388,2 | 156,8 | 63,1 | 292,35 | 3 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1337,82 | 51,54 | 38,7 | 211,58 | 134,2 | 0,77 | 0,67 | 34,4 | 2186,49 | 446,18 | 219,87 | 856,77 | 10,16 |
| | СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ | | 1288,72 | 46,48 | 38,68 | 190,21 | 168,54 | 0,53 | 0,79 | 51,64 | 2044,49 | 552,11 | 209,04 | 79,32 | 10,67 |

Использован: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.

Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016г. г. Москва

Сборник технически нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017 г.

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией Лапшиной, 2004 год

Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи плюс, 2012

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Меню составил специалист РОО _____ Сарбо Е.С.

ПРОНУМЕРОВАНО, ПРОШИТО, СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ
(ИСПОЛНЕНО НА 11 ЛИСТАХ)

Одшадцатъ



ЗАВЕДУЮЩАЯ МДОУ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА «ЕЛОЧКА»
Н.А. РУДЕНЬКАЯ

Руд