

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МАДОУ
«Детский сад с.Липовка»
В.С.Степанченкова
Приказ № 6
от «24» 01 2022г.



Примерное цикличное (10-дневное) меню
с 12-часовым пребыванием
для детей от 1 года 6 месяцев до 3-х лет

Неделя: первая День: Понедельник Возрастная категория: с 1,6 – 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № Рецептуры |
|-------------------------------|------------------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша вязкая ячневая молочная | 150/4 | 4,98 | 5,69 | 21,10 | 153 | 1,46 | 84 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 76,67 | 0,83 | 2 |
| | Бутерброд с маслом | 20/4 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 0 | 16 |
| Всего в завтрак | | | 7,6 | 10,23 | 42,52 | 307,67 | 2,29 | |
| Второй завтрак | Сок | 150 | 0,75 | | 15,15 | 6 | 3,00 | 7 |
| Всего в завтрак второй | | | 0,75 | | 15,15 | 6 | 3 | |
| Обед | Икра кабачковая | 45 | 0,54 | 2,12 | 3,47 | 35,1 | 4,32 | 93 |
| | Суп крестьянский с крупой | 150 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 | | 42 |
| | Тефтели рыбные | 85 | 5,78 | 4,66 | 10,34 | 106,37 | 0,64 | 230 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 80 | 3,793 | 4,443 | 21,965 | 137,526 | 0,01 | 85 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 0,36 | 241 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 |
| Всего в обед | | | 16,083 | 18,103 | 96,745 | 605,366 | 5,33 | |
| Полдник | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,125 | 0,060 | 14,220 | 54,366 | 65,000 | 158 |
| | Пряник | 20 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 | 0 | 603 |
| Всего в полдник | | | 1,58 | 4,4 | 17,49 | 113,97 | 50,3 | |
| Ужин | Картофель в молоке | 150 | 3,33 | 3,20 | 1,48 | 132 | 0 | 126 |
| | Кисель | 150 | 1,02 | 0 | 21,76 | 87,14 | 0,3 | 384 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0 | 1 |
| Всего в ужин | | | 6,48 | 3,53 | 37,16 | 287,84 | 50,6 | |
| Итого | | | 32,493 | 36,263 | 209,065 | 1320,846 | 111,52 | |

Рекомендации родителям:

1. Плов с мясом
2. Молоко кипячённое

Неделя: Первая День: Вторник Возрастная категория: с 1,6 – 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С мг | № Рецептуры |
|-------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша вязкая овсяная «Геркулес» | 150/4 | 4,76 | 6,38 | 16,4 | 140,25 | 1,46 | 93 |
| | Какао напиток с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,20 | 397 |
| | Бутерброд с джемом или повидлом | 45 | 2,03 | 3,21 | 11,34 | 127 | 0,08 | 2 |
| Всего в завтрак | | | 9,94 | 12,31 | 40,7 | 356,25 | 2,74 | |
| Второй завтрак | Сок фруктово ягодный | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 3 | 7 |
| Всего в завтрак второй | | | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 3 | |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 3,98 | 3,11 | 9,26 | 81 | 6,72 | 83 |
| | Котлета, биточки, шницели из говядины | 50 | 7,03 | 5,73 | 5,11 | 99,38 | 0,58 | 161 |
| | Рис отварной с овощами | 100 | 2,57 | 4,67 | 17 | 141,33 | 3,97 | 191 |
| | Компот из ягоды свежо-замороженной | 150 | 0,12 | 0,12 | 11,92 | 45 | 4,95 | 240 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 |
| Всего в обед | | | 17,39 | 14,32 | 69,87 | 499,61 | 16,22 | |
| Полдник | Кефир, снежок, ряженка, йогурт | 150 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 401 |
| | Плюшка Московская | 50 | 3,253 | 3,25 | 28,1 | 147,635 | 0,2 | 148 |
| Всего в полдник | | | 8,473 | 7,75 | 35,3 | 237,635 | 1,46 | |
| Ужин | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | - | 213 |
| | Винегрет овощной | 40 | 0,54 | 2,47 | 3,37 | 36,72 | 4,2 | 45 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | 0 | 9,10 | 35 | 1,6 | 200,264 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0 | 1 |
| Всего в ужин | | | 7,79 | 7,4 | 26,67 | 203,42 | 5,8 | |
| Итого | | | 44,343 | 41,78 | 188,04 | 1360,915 | 29,22 | |

Рекомендации родителям:

1. Каша гречневая отварная
2. Подлива с мясом кур

Неделя: Первая День: Среда Возрастная категория: с 1,6 – 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин Смг | № Рецептуры |
|-------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой. | 150/4 | 4,32 | 4,97 | 13,71 | 117 | 0,88 | 43 |
| | Чай с молоком | 150 | 0,67 | 0,83 | 11,25 | 46,67 | 0,54 | 261 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 20/4/9 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 0,14 | 3 |
| Всего в завтрак | | | 8.6 | 11.2 | 34,71 | 269,67 | 1,56 | |
| Второй завтрак | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 10,00 | 368 |
| Всего в завтрак второй | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 10,00 | |
| Обед | Салат «Зимний» | 50 | 0,621 | 3,561 | 1,747 | 41,086 | 7,25 | 27 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 35 | 11,07 | 67 |
| | Гуляш | 60 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 123,6 | 0.6 | 152 |
| | Макаронны отварные | 100 | 3,67 | 3,01 | 17,63 | 112 | - | 317 |
| | Компот из кураги | 150 | 0,608 | 0,038 | 19,630 | 76,390 | 0,600 | 157 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 |
| Всего в обед | | | 14,129 | 15,929 | 72,527 | 520,976 | 19,52 | |
| Полдник | Сок фруктовый и ягодный | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,00 | 7 |
| | Конд.изд.Вафли | 20 | 1.5 | 13,1 | 30.6 | 87.5 | 0 | 23 |
| Всего в полдник | | | 2,25 | 13,1 | 45,75 | 151,5 | 3,00 | |
| Ужин | Сырники из творога со сгущ.мол. | 110/15 | 6.34 | 7,2 | 22.68 | 281,1 | 0.31 | 130 |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 150 | 1.02 | - | 21,76 | 87,14 | 0,3 | 384 |
| Всего в ужин | | | 7,36 | 7,2 | 44,44 | 368,24 | 0,61 | |
| Итого | | | 32,739 | 47,829 | 207,227 | 1354,86 | 34,69 | |

Рекомендации родителям:

1. Галушки с картошкой
2. Чай с лимоном

Неделя: Первая День: Четверг Возрастная категория: с 1,6– 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг С | № Рецептуры |
|-------------------------------|-----------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша вязкая манная молочная | 150/4 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | 144 | 1,46 | 88 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 76,67 | 0,83 | 253 |
| | Бутерброд с маслом. | 20/4 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 0 | 1 |
| Всего в завтрак | | | 7,28 | 10,14 | 33,24 | 298,67 | 2,44 | |
| Второй завтрак | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 10,00 | 368 |
| Всего в завтрак второй | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 10,00 | |
| Обед | Суп вермишелевый | 150 | 1,61 | 1,70 | 10,2 | 62,8 | 4,45 | 233 |
| | Котлеты рубленые из птицы» | 70 | 11,2 | 10,1 | 11,6 | 183,2 | 0,63 | 305 |
| | Капуста тушеная | 100 | 2,62 | 3,23 | 7,03 | 67,67 | 17,71 | 311 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 0,36 | 241 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0 | 1 |
| Всего в обед | | | 19,55 | 15,72 | 77,46 | 527,57 | 23,15 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 400 |
| | Вафли | 20 | 1,5 | 13,1 | 30,6 | 87,5 | - | 23 |
| Всего в полдник | | | 6,08 | 17,18 | 38,18 | 172,5 | 2,05 | |
| Ужин | Пудинг из творога с рисом | 120 | 17,67 | 11,92 | 22,71 | 268 | 0,22 | 236 |
| | Чай с сахаром | 150/9 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 0,27 | 263,264 |
| Всего в ужин | | | 17,67 | 11,92 | 31,69 | 298 | 0,49 | |
| Итого | | | 50,98 | 55,36 | 147,32 | 1340,74 | 38,13 | |

Рекомендации родителям:

1. Рыба тушенная с овощами, каша ячневая
2. Сок

День: Пятница Неделя: Первая Возрастная категория: с 1,6 – 3 лет

| Прием пищи | наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг С | № Рецептуры |
|-------------------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная «Дружба» | 150/4 | 4,66 | 5,79 | 20,78 | 150,75 | 1,46 | 99 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,20 | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 20/4/9 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | - | 1 |
| Всего в завтрак | | | 9,35 | 11,97 | 43,49 | 317,75 | 2,66 | |
| Второй завтрак | Апельсины | 100 | 0,60 | 0,14 | 15 | 66 | 40,00 | 368 |
| Всего в завтрак второй | | | 0,60 | 0,14 | 15 | 66 | 40,00 | |
| Обед | Салат из отварной свеклы с сол.огурцом | 45 | 0,56 | 3,41 | 2,8 | 45,75 | 3,0 | 75 |
| | Суп картофельный | 150 | 1,4 | 1,69 | 9,98 | 61 | 7,2 | 77 |
| | Рулет из мяса, птицы с луком и яйцом | 60 | 7,18 | 5,92 | 5,39 | 104 | 1,98 | 295 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,43 | - | 21,42 | 81 | 0,36 | 241 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 |
| Всего в обед | | | 13,26 | 11,71 | 66,17 | 424,65 | 12,54 | |
| Полдник | Йогурт | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92 | 0,54 | 401 |
| | Ватрушка с повидлом | 50 | 2,402 | 3,054 | 29,780 | 149,105 | 0,190 | 146 |
| Всего в полдник | | | 7,622 | 7,554 | 37,34 | 241,105 | 0,73 | |
| Ужин | Макароны отварные с сыром | 150 | 3,29 | 10,01 | 22,71 | 218 | 0,14 | 206 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 |
| | Чай с сахаром | 150/9 | - | - | 8,98 | 30 | 0,27 | 263,264 |
| Всего в ужин | | | 5,42 | 10,34 | 45,61 | 316,7 | 0,41 | |
| Итого | | | 36,252 | 41,714 | 207,61 | 1366,205 | 56,34 | |

Рекомендации родителям:

- 1.Жаркое по-домашнему
- 2.Кисель

День: Понедельник Неделя: вторая Возрастная категория с 1,6 – 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № Рецептуры |
|-------------------------------|--|--------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная рисовая | 150/4 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144 | 1,46 | 173 |
| | Какао напиток с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,20 | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 20/4 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | - | 1 |
| Всего в завтрак | | | 8,85 | 11,78 | 42,27 | 311 | 2,66 | |
| Второй завтрак | Соки фруктовые и ягодные | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,00 | 7 |
| Всего в завтрак второй | | | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,00 | |
| Обед | Икра кабачковая (промышленного производства) | 45 | 0,54 | 2,12 | 3,47 | 35,1 | 4,32 | 26 |
| | Суп картофельный с рыбой | 150 | 3,493 | 1,086 | 6,400 | 47,750 | 8,816 | 38 |
| | Рыба тушеная с овощами | 70 | 6,7 | 3,47 | 3,32 | 70,88 | 2,77 | 144 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 80 | 3,793 | 4,443 | 21,965 | 137,526 | 0,01 | 85 |
| | Компот из кураги | 150 | 0,608 | 0,038 | 19,630 | 76,390 | 0,600 | 157 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 |
| Всего в обед | | | 17,264 | 11,487 | 68,705 | 436,346 | 16,516 | |
| Полдник | Компот из шиповника | 150 | 0,125 | 0,060 | 14,220 | 54,366 | 65 | 158 |
| | Пряник | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 | - | 603 |
| Всего в полдник | | | 1,895 | 1,47 | 36,72 | 164,166 | 65 | |
| Ужин | Оладьи | 100/15 | 7,6 | 9,6 | 41,8 | 286,0 | 0,37 | 449 |
| | Чай с сахаром | 150/9 | - | - | 8,98 | 30 | 0.27 | 263,264 |
| Всего в ужин | | | 7,6 | 9,6 | 50,78 | 316 | 0,64 | |
| Итого | | | 36,359 | 34,337 | 213,625 | 1291,512 | 87,816 | |

Рекомендации родителям:

1. Запеканка из творога
2. Йогурт

День: Вторник Неделя: Вторая Возрастная категория: с 1,6 – 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Витамин С мг | № Рецептуры |
|-------------------------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|---|-----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша вязкая пшеничная молочная | 150/4 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,75 | 1,46 | 91 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 1,08 | 1,08 | 1,67 | 76,67 | 0,83 | 253 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 20/4 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 0,14 | 3 |
| Всего в завтрак | | | 9,95 | 12,55 | 32,71 | 342,42 | 2,43 | |
| Второй завтрак | Соки фруктовые и ягодные | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,00 | 7 |
| Всего в завтрак второй | | | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,00 | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,29 | 3,07 | 9,79 | 81 | 3,48 | 81 |
| | Тефтели из говядины | 50 | 6,41 | 6,78 | 5,22 | 107,5 | 0,56 | 174 |
| | Рагу из овощей | 150 | 2,23 | 4,04 | 10,16 | 86,67 | 14,33 | 77 |
| | Компот из ягоды свеже-заморож. | 150 | 0,12 | 0,12 | 11,92 | 45 | 4,95 | 240 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 |
| Всего в обед | | | 15,74 | 14,7 | 64,3 | 453,07 | 23,32 | |
| Полдник | Снежок | 150 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 401 |
| | Пирог открытый | 50 | 0,30 | 0,16 | 2,76 | 13,75 | 0,004 | 459 |
| Всего в полдник | | | 5,52 | 4,66 | 9,96 | 103,75 | 1,264 | |
| Ужин | Омлет натуральный с маслом | 80 | 7,21 | 10,01 | 1,79 | 125 | 0,39 | 110 |
| | Салат из отварной моркови с зеленым горошком | 45 | 0,75 | 3,8 | 2,27 | 42,75 | 2,14 | 11 |
| | Кисель из плодово- ягодного концентрата | 150 | 1,02 | - | 21,76 | 87,14 | 0,3 | 384 |
| | Хлеб | 40 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 67,7 | - | 1 |
| Всего в ужин | | | 1,11 | 14,14 | 64,15 | 199,38 | 2,83 | |
| Итого | | | 43,07 | 46,05 | 186,27 | 754,85 | 32,844 | |

Рекомендации родителям:

- 1.Плов с мясом кур
- 2.Сок

День: Среда Неделя: Вторая Возрастная категория: с 1,6 – 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин Смг | № Рецептуры |
|-------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша вязкая пшеничная молочная | 150/4 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,75 | 1,46 | 96 |
| | Чай с молоком | 150 | 0,67 | 0,83 | 11,25 | 46,67 | 0,54 | 261 |
| | Бутерброд с маслом сыром | 20/4/9 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 0,14 | 3 |
| Всего в завтрак | | | 9,54 | 12,3 | 42,29 | 312,42 | 2,14 | |
| Второй завтрак | Апельсины | 100 | 0,60 | 0,14 | 15,00 | 66 | 40,00 | 368 |
| Всего в завтрак второй | | | 0,60 | 0,14 | 15,00 | 66 | 40,00 | |
| Обед | Салат из моркови с яблоками | 40 | 0,43 | 0,07 | 3,44 | 16,16 | 2,5 | 38 |
| | Рассольник Ленинградский | 150 | 1,2 | 3,06 | 10,15 | 73 | 4,52 | 76 |
| | Жаркое – по домашнему | 170 | 8,02 | 11,797 | 24,1 | 243,2 | 29,47 | 81 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,43 | - | 21,42 | 81 | 0,36 | 241 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 |
| | Всего в обед | | | 13,77 | 15,617 | 86,32 | 546,26 | 36,85 |
| Полдник | Соки фруктовые и ягодные | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,00 | 7 |
| | Печенье | 20 | 4,02 | 11,0 | 38,2 | 114,5 | - | 58 |
| Всего в полдник | | | 4,77 | 11,0 | 53,35 | 178,5 | 3,00 | |
| Ужин | Творожная запеканка | 120 | 15,070 | 10,294 | 16,820 | 215,995 | 0,747 | 130 |
| | Компот из лимонов | 150 | 0,091 | 0,011 | 16,360 | 61,816 | 5,2 | 166 |
| Всего в ужин | | | 15,161 | 10,305 | 33,18 | 277,811 | 5,947 | |
| Итого | | | 43,841 | 49,362 | 230,14 | 1380,991 | 87,937 | |

Рекомендации родителям:

1. Омлет натуральный, салат из свеклы
2. Чай с лимоном

День: Четверг Неделя: Вторая Возрастная категория: с 1,6 – 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг С | № Рецептуры |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макар.изд. | 150/4 | 4,39 | 4,36 | 14,99 | 116,25 | 0,75 | 44 |
| | Какао напиток с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,20 | 397 |
| | Бутерброд с джемом или повидлом | 20/4 | 2,03 | 3,21 | 11,34 | 127 | 0,08 | 2 |
| Всего в завтрак | | | 9,57 | 10,29 | 39,29 | 332,25 | 2,03 | |
| Второй завтрак | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 10,00 | 368 |
| Всего в завтрак второй | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 10,00 | |
| Обед | Икра кабачковая | 45 | 0,54 | 2,12 | 3,47 | 35,1 | 4,32 | 26 |
| | Суп с клёцками | 150 | 2,090 | 2,354 | 14,056 | 82,261 | 9,752 | 42 |
| | Плов из птицы, мяса | 150 | 14,17 | 11,96 | 25,08 | 264 | 0,38 | 304 |
| | Компот из кураги | 150 | 0,608 | 0,038 | 19,630 | 76,390 | 0,600 | 157 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 |
| | Всего в обед | | | 21,098 | 17,162 | 89,446 | 590,651 | 15,052 |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 400 |
| | Вафли | 20 | 1,5 | 13,1 | 30,6 | 87,5 | - | 23 |
| Всего в полдник | | | 6,08 | 17,18 | 38,18 | 172,5 | 2,05 | |
| Ужин | Вареники ленивые | 120 | 13,892 | 9,784 | 22,150 | 226,681 | 0,428 | 134 |
| | Чай с сахаром | 150/9 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 0,27 | 263,264 |
| Всего в ужин | | | 13,892 | 9,784 | 31,13 | 256,681 | 0,698 | |
| Итого | | | 51,04 | 54,816 | 207,836 | 1396,082 | 29,83 | |

Рекомендации родителям:

- 1.Картофель отварной, винегрет овощной
- 2.Компот из лимонов

День: Пятница Неделя: Вторая Возрастная категория: с 1,6 – 3 лет

| Прием пищи | наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (кал) | Витамины мг | № Рецептуры |
|-------------------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша вязкая манная молочная | 150/4 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | 144 | 1,46 | 88 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 76,67 | 0,83 | 253 |
| | Бутерброд с маслом | 20/4 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | - | 1 |
| Всего в завтрак | | | 7,28 | 10,14 | 40,24 | 298,67 | 2,29 | |
| Второй завтрак | Апельсины | 100 | 0,60 | 0,14 | 15 | 66 | 40 | 368 |
| Всего в завтрак второй | | | 0,60 | 0,14 | 15 | 66 | 40 | |
| Обед | Салат из отварной свеклы с солёными огурцами | 45 | 0,56 | 3,41 | 2,8 | 45,75 | 3,0 | 21 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,04 | 2,94 | 7,32 | 60 | 4,82 | 57 |
| | Запеканка из печени с рисом | 100 | 17,59 | 7,4 | 20,51 | 223 | 8,71 | 294 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,43 | - | 21,42 | 81 | 0,36 | 241 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 |
| Всего в обед | | | 23,31 | 14,44 | 61,26 | 542,65 | 16,89 | |
| Полдник | Йогурт | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92 | 0,54 | 401 |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,586 | 4,942 | 30,670 | 173,840 | 0,160 | 143 |
| Всего в полдник | | | 8,806 | 9,442 | 38,23 | 265,84 | 0,7 | |
| Ужин | Картофель, тушенный с луком и томатом | 150 | 2,696 | 3,360 | 26,610 | 140,814 | 35,81 | 111 |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 150 | 1,02 | - | 21,76 | 87,14 | 0,3 | 384 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 |
| Всего в ужин | | | 5,846 | 3,69 | 62,29 | 296,654 | 36,11 | |
| Итого | | | 45,842 | 37,852 | 217,02 | 1469,814 | 95,99 | |

Рекомендации родителям:

1. Запеканка, творожная с морковью и молочным соусом
2. Кисель