

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МАДОУ «Детский сад №48»  
№ 134 от 20.05.2025г.



Заведующий  
Т.В. Мамонова

### **Примерное 10-дневное меню**

Для организации питания воспитанников возрастной категории от 1 до 3 лет

В Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 48»

с 12 – часовым пребыванием

(сезон: лето-осень)

Северск – 2025г.

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1 (поделник)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	163	4,01	4,29	21,46	141,36	0,80	182,1
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	40	2,01	4,05	17,27	117,56	0,39	2,1
	Чай с лимоном и сахаром	154	0,05	0,01	6,16	24,84	0,31	412
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>357</b>	<b>6,07</b>	<b>8,35</b>	<b>44,89</b>	<b>283,76</b>	<b>1,50</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	418
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>	<b>3,00</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Горошек зеленый отварной	20	6,90	3,36	15,99	31,20	0,00	5
	Свекольник с птицей и сметаной	161	4,24	5,03	13,54	112,42	3,00	64
	Гречка рассыпчатая	110	6,31	3,30	31,07	171,46	0,00	179
	Кнели куриные с рисом	50	6,89	6,20	3,35	97,04	0,04	329
	Соус белый основной	15	0,09	0,53	0,55	7,31	0,04	365
	Кисель из сока	150	0,52	0,05	27,18	75,61	30,00	400
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	4
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>556</b>	<b>28,94</b>	<b>19,45</b>	<b>114,61</b>	<b>609,94</b>	<b>33,08</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	Азу из говядины	140	11,43	12,21	14,56	212,00	13,00	292
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Какао с молоком цельным	150	2,72	2,35	13,37	84,90	1,18	416
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>310</b>	<b>16,52</b>	<b>14,86</b>	<b>42,42</b>	<b>367,40</b>	<b>14,18</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1323</b>	<b>52,28</b>	<b>42,66</b>	<b>217,07</b>	<b>1324,43</b>	<b>51,76</b>	

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2 (вторник)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Каша жидкая геркулесовая с маслом	153	6,73	7,06	20,73	174,42	1,81	182,2
	Бутерброд с сыром	50	4,66	3,82	15,30	115,50	0,00	14
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,39	2,78	16,09	99,15	0,29	415
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>353</b>	<b>13,78</b>	<b>13,66</b>	<b>52,12</b>	<b>389,07</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Напиток из сухофруктов	150	0,51	0,21	15,57	75,87	150,00	394/1
	Фрукты свежие	60	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	389
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>210</b>	<b>1,56</b>	<b>0,56</b>	<b>30,27</b>	<b>143,07</b>	<b>157,00</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Овощи свежие (огурцы)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,00	70
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	155	5,92	4,73	15,24	126,27	7,53	87
	Биточки паровые из мяса	50	10,18	8,29	4,39	133,28	0,04	306
	Рис припущенный	110	2,63	4,75	30,80	174,60	0,00	333
	Соус сметанный с луком	15	0,24	0,88	1,06	13,12	0,19	374
	Компот из свежо-мороженных ягод	150	0,23	0,09	16,60	69,75	45,00	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	4
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>560</b>	<b>23,52</b>	<b>19,78</b>	<b>92,16</b>	<b>639,12</b>	<b>52,76</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	Тефтели "Ежики" из птицы	80	16,78	14,63	12,68	246,77	0,05	329/1
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Макаронные изделия отварные	80	3,07	0,43	16,60	28,41	0,00	218
	Соус молочный	15	0,09	0,53	0,55	7,31	0,04	368
	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,89	31,93	0,00	411
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>345</b>	<b>22,35</b>	<b>15,89</b>	<b>52,21</b>	<b>384,92</b>	<b>0,09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1468</b>	<b>61,21</b>	<b>49,89</b>	<b>226,76</b>	<b>1556,18</b>	<b>211,95</b>	

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3 (среда)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом сливочным	205	5,94	6,84	19,54	164,32	0,36	100
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,47	5,26	12,94	117,93	0,07	13
	Чай с сахаром	150	0,05	0,00	9,47	38,32	0,00	411
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>395</b>	<b>10,46</b>	<b>12,10</b>	<b>41,95</b>	<b>320,57</b>	<b>0,43</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Напиток из сухофруктов	150	0,57	0,12	20,35	81,42	0,00	394/1
	Пюре фруктовое	62,5	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>212,5</b>	<b>0,57</b>	<b>0,12</b>	<b>27,85</b>	<b>111,42</b>	<b>0,00</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Овощи свежие (Помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,00	71
	Борщ с капустой, картофелем, курицей и сметаной	160	3,84	5,82	8,15	100,35	14,56	63
	Биточки рубленые из птицы	50	15,50	14,81	4,79	212,79	0,96	323
	Сложный гарнир	120	3,53	4,33	18,86	128,22	41,76	12
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	26,13	112,26	1,11	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	4
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>560</b>	<b>28,63</b>	<b>26,09</b>	<b>82,00</b>	<b>675,72</b>	<b>58,39</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	154	6,34	5,90	25,10	174,02	0,37	182,5
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Булочка Домашняя	50	3,88	4,57	30,77	179,51	0,00	452
	Кисломолочные напитки	150	4,05	3,75	16,20	118,50	1,35	11
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>354</b>	<b>14,27</b>	<b>14,22</b>	<b>72,07</b>	<b>472,03</b>	<b>1,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1521,5</b>	<b>53,93</b>	<b>52,53</b>	<b>223,87</b>	<b>1579,74</b>	<b>60,54</b>	

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4 (четверг)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	163	4,98	4,97	21,57	152,98	2,19	182,3
	Какао с молоком цельным	150	2,72	2,35	13,37	84,90	1,18	416
	Бутерброд с колбасой	50	4,55	4,46	14,49	118,02	0,00	9
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>363</b>	<b>12,25</b>	<b>11,78</b>	<b>49,43</b>	<b>355,90</b>	<b>3,37</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Напиток из сухофруктов	150	0,43	0,01	18,99	79,26	0,39	394/1
	Пюре фруктовое	62,5	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>212,5</b>	<b>0,43</b>	<b>0,01</b>	<b>26,49</b>	<b>109,26</b>	<b>0,39</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Овощи свежие (огурцы)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,00	70
	Рассольник с птицей и сметаной	160	4,40	4,59	12,52	107,08	7,58	80
	Суфле из рыбы (горбуша)	50	10,73	10,36	2,20	144,93	0,58	284
	Пюре картофельное	120	3,06	4,12	19,98	130,05	22,50	339
	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,89	31,94	0,00	411
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>560</b>	<b>22,55</b>	<b>20,11</b>	<b>66,66</b>	<b>536,10</b>	<b>30,66</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	Пудинг из творога с яблоками и молоком сгущенным	95	10,50	16,64	17,33	261,41	2,10	254
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Напиток из сухофруктов	150	0,51	0,21	15,57	75,87	150,00	394/1
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>265</b>	<b>13,38</b>	<b>17,15</b>	<b>47,39</b>	<b>407,78</b>	<b>152,10</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400,5</b>	<b>48,61</b>	<b>49,05</b>	<b>189,97</b>	<b>1409,04</b>	<b>186,52</b>	

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5 (пятница)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	163	6,31	5,89	26,66	185,88	1,74	182,6
	Бутерброд с повидлом	40	2,01	4,05	17,27	117,56	0,39	2
	Кофейный напиток с молоком цельным	150	2,52	2,24	12,30	78,31	0,98	414
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>353</b>	<b>10,84</b>	<b>12,18</b>	<b>56,23</b>	<b>381,75</b>	<b>3,11</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	418
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>	<b>3,00</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Овощи свежие (Помидоры)	30	0,24	0,06	0,78	4,20	0,00	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	156	13,41	3,13	11,66	128,84	14,50	88
	Пудинг из печени с морковью	50	12,77	4,75	5,21	115,11	2,20	307/1
	Рис припущенный	110	2,63	4,75	30,80	174,60	2,40	333
	Соус сметанный	15	0,28	1,59	0,75	18,65	0,03	372
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3,00	390
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	4
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>561</b>	<b>33,44</b>	<b>15,38</b>	<b>90,04</b>	<b>630,25</b>	<b>22,13</b>	
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Макаронные изделия отварные с колбасой	140	5,52	4,51	26,44	168,45	0,31	221
	Чай с лимоном и сахаром	154	0,05	0,01	6,16	24,84	0,31	412
	Фрукты свежие	60	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	389
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>354</b>	<b>6,62</b>	<b>4,87</b>	<b>47,30</b>	<b>260,49</b>	<b>7,62</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1368</b>	<b>51,65</b>	<b>32,43</b>	<b>208,72</b>	<b>1335,82</b>	<b>35,85</b>	

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6 (понедельник)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	154	6,34	5,90	25,10	174,02	0,37	182,5
	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,89	31,93	0,00	411
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	60	2,01	4,05	17,27	117,56	0,39	2,1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>364</b>	<b>8,39</b>	<b>9,95</b>	<b>50,26</b>	<b>323,51</b>	<b>0,76</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	399,4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>	<b>3,00</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Горошек зеленый отварной	20	6,90	3,36	15,99	31,20	0,00	5
	Борщ с капустой, картофелем, курицей и сметаной	160	3,84	5,82	8,15	100,35	14,56	63
	Кнели куриные с рисом	50	6,89	6,20	3,35	97,04	0,04	329
	Соус сметанный	15	0,28	1,59	0,75	18,65	0,03	372
	Макаронные изделия отварные	102	4,92	2,37	29,30	159,88	0,00	219
	Кисель из свежих ягод	150	0,52	0,05	27,18	75,61	30,00	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	4
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>547</b>	<b>27,34</b>	<b>20,37</b>	<b>107,65</b>	<b>597,63</b>	<b>44,63</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	95	13,50	17,97	20,95	299,39	0,54	251
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	4
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	26,13	112,26	1,11	394
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>275</b>	<b>17,31</b>	<b>18,36</b>	<b>61,57</b>	<b>482,15</b>	<b>1,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1286</b>	<b>53,79</b>	<b>48,68</b>	<b>234,63</b>	<b>1466,62</b>	<b>50,04</b>	

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7 (вторник)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	163	6,31	5,89	26,66	185,88	1,74	182,6
	Какао с молоком цельным	150	2,72	2,35	13,37	84,90	1,18	416
	Бутерброд с сыром	40	4,66	3,82	15,30	115,50	0,00	14
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>353</b>	<b>13,69</b>	<b>12,06</b>	<b>55,33</b>	<b>386,28</b>	<b>2,92</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Напиток из сухофруктов	150	0,51	1,21	15,57	75,87	150,00	394/1
	Фрукты свежие	100	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	389
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>1,56</b>	<b>1,56</b>	<b>30,27</b>	<b>143,07</b>	<b>157,00</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Овощи свежие (огурцы)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,00	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	156	13,41	3,13	11,66	128,84	14,50	88
	Биточки паровые из мяса	50	10,18	8,29	4,39	133,28	0,04	306
	Соус сметанный с луком	15	0,24	0,88	1,06	13,12	0,19	374
	Рис припущенный	110	2,63	4,75	30,80	174,60	0,00	333
	Компот из свежих яблок	150	0,23	0,09	16,60	69,75	45,00	390
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	4
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>561</b>	<b>31,01</b>	<b>18,18</b>	<b>88,58</b>	<b>641,69</b>	<b>59,73</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	163	7,50	6,80	31,43	218,74	1,41	182,3
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Пирожки с повидлом	50	3,21	1,16	21,11	107,64	0,00	437
	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,89	31,93	0,00	411
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>363</b>	<b>10,75</b>	<b>7,96</b>	<b>60,43</b>	<b>358,31</b>	<b>1,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1527</b>	<b>57,01</b>	<b>39,76</b>	<b>234,61</b>	<b>1529,35</b>	<b>221,06</b>	

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8 (среда)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	164	4,45	5,31	27,36	173,49	1,86	182,7
	Чай с молоком цельным	150	2,22	1,88	11,94	74,25	1,01	413
	Бутерброд с сыром и маслом	40	2,01	4,05	17,27	117,56	0,39	15
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>354</b>	<b>8,68</b>	<b>11,24</b>	<b>56,57</b>	<b>365,30</b>	<b>3,26</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Напиток из сухофруктов	150	0,43	0,01	18,99	79,26	0,39	394/1
	Пюре фруктовое	62,5	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>212,5</b>	<b>0,43</b>	<b>0,01</b>	<b>26,49</b>	<b>109,26</b>	<b>0,39</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Овощи свежие (Помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,00	71
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	155	5,92	4,73	15,24	125,26	7,53	87
	Плов из птицы	160	27,64	28,40	34,80	499,81	3,70	321
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	26,13	112,26	1,11	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	4
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>545</b>	<b>39,32</b>	<b>34,26</b>	<b>100,24</b>	<b>859,43</b>	<b>12,34</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	Омлет натуральный с маслом	63	5,73	11,04	1,10	90,20	0,10	229
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Кукуруза отварная (консервированная)	20	0,99	3,18	5,04	12,00	2,16	6
	Компот из свежих фруктов (Апельсин/Мандарин/Лимон)	150	0,33	0,08	25,50	105,90	22,50	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>263</b>	<b>9,42</b>	<b>14,60</b>	<b>46,13</b>	<b>278,60</b>	<b>24,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1374,5</b>	<b>57,85</b>	<b>60,11</b>	<b>229,43</b>	<b>1612,59</b>	<b>40,74</b>	

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9 (четверг)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	163	7,50	6,80	31,43	218,74	1,41	182,8
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,52	2,24	12,30	78,31	0,98	415
	Бутерброд с колбасой	50	4,55	4,46	14,49	118,02	0,00	9
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>363</b>	<b>14,57</b>	<b>13,50</b>	<b>58,22</b>	<b>415,07</b>	<b>2,39</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	418
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>	<b>3,00</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Овощи свежие (огурцы)	30	6,90	0,36	15,99	7,20	0,00	70
	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	156	2,70	4,10	7,36	93,22	16,56	73
	Биточки рыбные	50	13,31	4,04	4,60	108,39	0,44	271
	Пюре картофельное	120	3,06	4,12	19,98	130,05	22,50	339
	Кисель из сока	150	0,52	0,05	27,18	75,61	30,00	400
	Хлеб ржаной	20	1,54	0,28	7,54	40,20	0,00	3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>556</b>	<b>30,40</b>	<b>13,25</b>	<b>97,14</b>	<b>525,17</b>	<b>69,50</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	Макароны отварные с сыром	150	8,67	12,89	31,96	279,13	0,11	220
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Кисломолочные напитки	150	4,05	3,75	16,20	118,5	1,35	11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>330</b>	<b>15,09</b>	<b>16,94</b>	<b>62,65</b>	<b>468,13</b>	<b>1,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1349</b>	<b>60,81</b>	<b>43,69</b>	<b>233,16</b>	<b>1471,70</b>	<b>76,35</b>	

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10 (пятница)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	163	4,98	4,97	21,57	152,98	2,19	182.4
	Бутерброд с повидлом	40	2,01	4,05	17,27	117,56	0,39	2
	Чай с лимоном и сахаром	154	0,05	0,01	6,16	24,84	0,31	412
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>357</b>	<b>7,04</b>	<b>9,03</b>	<b>45</b>	<b>295,38</b>	<b>2,89</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Напиток из сухофруктов	150	0,43	0,01	18,99	79,26	0,39	394/1
	Фрукты свежие	100	1,05	0,35	14,70	67,2	7	389
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>1,48</b>	<b>0,36</b>	<b>33,69</b>	<b>146,46</b>	<b>7,39</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Овощи свежие (Помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0	71
	Суп овощной с птицей и сметаной	160	3,93	2,39	11,72	83,76	14,85	41
	Биточки рубленые из птицы	50	15,50	14,81	4,79	212,79	0,96	323
	Гречка рассыпчатая	120	6,68	3,60	33,89	187,04	0	179
	Соус белый основной	15	0,18	1,05	1,10	7,31	0,084	365
	Компот из свежо-мороженной ягоды	150	0,23	0,09	16,60	69,75	45	393
	Хлеб ржаной	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>575</b>	<b>30,76</b>	<b>22,58</b>	<b>91,27</b>	<b>678,55</b>	<b>60,894</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	Рагу овощное	150	1,05	2,91	6,40	56,18	13,005	19/3
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Молоко пастеризованное	150	4,35	3,75	7,20	81,00	1,95	419/1
	Булочка Российская	60	4,56	4,09	36,88	202,36	0,07	457
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>360</b>	<b>9,96</b>	<b>10,75</b>	<b>50,48</b>	<b>339,54</b>	<b>15,025</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1542</b>	<b>49,24</b>	<b>42,72</b>	<b>220,44</b>	<b>1459,93</b>	<b>86,199</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14159,5</b>	<b>546,38</b>	<b>461,52</b>	<b>2218,66</b>	<b>14745,4</b>	<b>1021,004</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1415,95</b>	<b>54,638</b>	<b>46,152</b>	<b>221,866</b>	<b>1474,54</b>	<b>102,1004</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в %</b>			<b>14,38</b>	<b>24,52</b>	<b>61,00</b>	<b>13397,36</b>	<b>28,44</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643093

Владелец Мамонова Татьяна Викторовна

Действителен с 13.03.2025 по 13.03.2026