

Российская федерация  
Муниципальное автономное дошкольное  
Образовательное учреждение  
Детский сад  
Общеразвивающего вида № 1  
с приоритетным осуществлением  
деятельности по  
художественно-эстетическому

**УТВЕРЖДАЮ:**  
*Заседатель МАДОУ ДС № 1*  
*Суктаева О.Н.*  
*01 октября 2024г.*



# **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*период осенний*

*Дети с 1,5 до 3х лет.*

### Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенний.

| Прием пищи  | Наименование блюда                              | Вес блюда   |             | Пищевые вещества |              |              |              | Энергетическая ценность |               | № рецептуры    |                |
|---|---|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|----------------|----------------|
|   |   |             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     |              |                         |               |                |                |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b> |   |             |             |                  |              |              |              |                         |               |                |                |
| <b>День 1 (понедельник).</b>                                |   |             |             |                  |              |              |              |                         |               |                |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>  | Каша молочная геркулесовая с масл.сливочным.    | 150         |             | 5.99             | 6.93         | 22.54        |              | 176.42                  |               | 173            |                |
|   | Батон нарезной Витамины. с маслом сливочным.    | 40          | 7           | 2.34             | 5.17         | 15.54        |              | 118.22                  |               | 8              |                |
|   | Чай с молоком сахаром                           | 180         |             | 2.38             | 2.39         | 11.54        |              | 77.22                   |               | 378            |                |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                     |   | <b>377</b>  |             | <b>10.71</b>     | <b>14.49</b> | <b>49.62</b> |              | <b>371.86</b>           |               |                |                |
| <b>10:00</b>  | Сок фруктовый.                                  | 200         |             | 0.82             | 0.16         | 26.20        |              | 110                     |               | 389            |                |
|   | Или нарезка из фруктов.                         | 95          |             | 1.42             | 0.48         | 19.95        |              | 91.2                    |               | 8              |                |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>                                       |   | <b>200</b>  | <b>95</b>   | <b>0.82</b>      | <b>1.42</b>  | <b>0.16</b>  | <b>0.48</b>  | <b>26.20</b>            | <b>19.95</b>  | <b>110</b>     | <b>91.2</b>    |
| <b>ОБЕД</b>   | Икра кабачковая.                                | 40          |             | 0.54             | 2.12         | 3.47         |              | 35.1                    |               | 73             |                |
|   | Суп крестьянский с рисом на мясном бульоне.     | 180         |             | 5.85             | 9.85         | 17.08        |              | 191.21                  |               | 98             |                |
|   | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным. | 120         |             | 5.11             | 2.17         | 31.36        |              | 165.24                  |               | 203            |                |
|   | Бефстроганов из мяса свинины.                   | 60          |             | 11.68            | 25.10        | 7.79         |              | 330.2                   |               | 7              |                |
|   | Компот из сухофруктов.                          | 180         |             | 0.05             | 0.00         | 10.58        |              | 40.3                    |               | 349            |                |
|   | Хлеб пшеничный витаминизир.(Валитек- 8).        | 20          |             | 1.32             | 0.18         | 7.60         |              | 39.8                    |               | 1              |                |
|   | Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).   | 20          |             | 1.32             | 0.24         | 6.68         |              | 34.8                    |               | 2              |                |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>  |   | <b>620</b>  |             | <b>25.87</b>     | <b>39.66</b> | <b>84.56</b> |              | <b>836.65</b>           |               |                |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>  | Каша гречневая молочная с маслом сливочным.     | 150         |             | 7.25             | 7.61         | 25.92        |              | 201.15                  |               | 183            |                |
|   | Напиток "Витошка " витаминизированный.          | 180         |             | 0.00             | 0.00         | 0.00         |              | 0                       |               | 353            |                |
|   | Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).   | 20          |             | 1.32             | 0.24         | 6.68         |              | 34.8                    |               | 2              |                |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                     |   | <b>350</b>  |             | <b>8.57</b>      | <b>7.85</b>  | <b>32.6</b>  |              | <b>235.95</b>           |               |                |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                       |   | <b>1547</b> | <b>1442</b> | <b>45.97</b>     | <b>46.57</b> | <b>62.16</b> | <b>62.48</b> | <b>192.98</b>           | <b>186.73</b> | <b>1554.46</b> | <b>1535.66</b> |

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенний.

| Прием пищи  | Наименование блюда                                       | Вес блюда   |             | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность |               | № рецепту ры  |                |                |
|---|--|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
|   |  |             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |               |               |                |                |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b> |  |             |             |                  |              |              |                         |               |               |                |                |
| <b>День 2 (вторник).</b>                                    |  |             |             |                  |              |              |                         |               |               |                |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>  | Каша манная молочная с маслом сливочным.                 | 150         |             | 6.18             | 5.82         | 27.06        |                         | 185.64        | 175           |                |                |
|   | Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с повидлом. | 40          | 10          | 1.98             | 0.27         | 11.40        |                         | 59.7          | 1/3           |                |                |
|   | Какао с молоком.   | 180         |             | 3.04             | 3.15         | 11.59        |                         | 86.49         | 382           |                |                |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                     |  | <b>380</b>  |             | <b>11.20</b>     | <b>9.24</b>  | <b>50.05</b> |                         | <b>331.83</b> |               |                |                |
| <b>10:00</b>  | Сок фруктовый.   | 200         |             | 0.82             | 0.16         | 26.20        |                         | 110           | 389           |                |                |
|   | Или нарезка из фруктов.                                  | 95          |             | 1.42             | 0.48         | 19.95        |                         | 91.2          | 8             |                |                |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>                                       |  | <b>200</b>  | <b>95</b>   | <b>0.82</b>      | <b>1.42</b>  | <b>0.16</b>  | <b>0.48</b>             | <b>26.20</b>  | <b>19.95</b>  | <b>110</b>     | <b>91.2</b>    |
| <b>ОБЕД</b>   | Суп с домашней лапшой на курином бульоне.                | 180         |             | 11.39            | 3.62         | 19.51        |                         | 157.48        | 217           |                |                |
|   | Картофель отварной запеченный.                           | 120         |             | 2.37             | 3.16         | 19.14        |                         | 114.7         | 313           |                |                |
|   | Шницель из рыбы.   | 60          |             | 14.81            | 5.75         | 9.10         |                         | 149.49        | 29            |                |                |
|   | Компот из изюма.   | 180         |             | 0.43             | 0.09         | 17.87        |                         | 69.89         | 348           |                |                |
|   | Хлеб пшеничный витаминизиро. (Валитек- 8).               | 20          |             | 1.32             | 0.18         | 7.60         |                         | 39.8          | 1             |                |                |
|   | Хлеб ржаной витаминизир. (Валитек - 8).                  | 40          |             | 2.64             | 0.48         | 13.36        |                         | 69.6          | 2             |                |                |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>  |  | <b>640</b>  |             | <b>32.96</b>     | <b>13.28</b> | <b>86.58</b> |                         | <b>600.96</b> |               |                |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>  | Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным.        | 105         | 25          | 18.10            | 15.83        | 21.97        |                         | 300.1         | 188           |                |                |
|   | Кофейный напиток с молоком                               | 180         |             | 2.75             | 3.02         | 11.38        |                         | 83.03         | 379           |                |                |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                     |  | <b>310</b>  |             | <b>20.85</b>     | <b>18.85</b> | <b>33.35</b> |                         | <b>383.13</b> |               |                |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                       |  | <b>1530</b> | <b>1425</b> | <b>65.83</b>     | <b>66.43</b> | <b>41.53</b> | <b>41.85</b>            | <b>196.18</b> | <b>189.93</b> | <b>1425.92</b> | <b>1407.12</b> |

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенний.

| Прием пищи  | Наименование блюда                                    | Вес блюда   |             | Пищевые вещества |              |              |              | Энергетическая ценность |               | № рецепту<br>ры |                |
|---|---|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-----------------|----------------|
|   |   |             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     |              |                         |               |                 |                |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b> |   |             |             |                  |              |              |              |                         |               |                 |                |
| <b>День 3 (среда).</b>                                      |   |             |             |                  |              |              |              |                         |               |                 |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>  | Суп молочный с крупой (рис) с маслом сливочным.       | 150         |             | 4.04             | 5.15         | 13.03        |              | 115.12                  | 121           |                 |                |
|   | Батон нарезной Витаминизированный с сыром.            | 30          | 15          | 4.85             | 3.52         | 15.77        |              | 114.16                  | 9             |                 |                |
|   | Напиток "Витошка " витаминизированный                 | 180         |             | 0.00             | 0.00         | 0.00         |              | 0                       | 353           |                 |                |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                     |   | <b>375</b>  |             | <b>8.89</b>      | <b>8.67</b>  | <b>28.80</b> |              | <b>229.28</b>           |               |                 |                |
| <b>10:00</b>  | Сок фруктовый.  | 200         |             | 0.82             | 0.16         | 26.20        |              | 110                     | 389           |                 |                |
|   | Или нарезка из фруктов.                               | 95          |             | 1.42             | 0.48         | 19.95        |              | 91.2                    | 8             |                 |                |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>                                       |   | <b>200</b>  | <b>95</b>   | <b>0.82</b>      | <b>1.42</b>  | <b>0.16</b>  | <b>0.48</b>  | <b>26.20</b>            | <b>19.95</b>  | <b>110</b>      | <b>91.2</b>    |
| <b>ОБЕД</b>   | Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной. | 180         |             | 8.96             | 15.37        | 18.50        |              | 266.71                  | 104           |                 |                |
|   | Каша гречневая рассыпчатая.                           | 120         |             | 5.06             | 2.56         | 22.87        |              | 134.53                  | 65            |                 |                |
|   | Котлета домашняя из мяса свинины.                     | 60          |             | 12.30            | 24.51        | 7.88         |              | 332.48                  | 271           |                 |                |
|   | Соус красный основной.                                | 35          |             | 0.60             | 2.15         | 3.36         |              | 35.58                   | 331           |                 |                |
|   | Чай с сахаром.  | 180         |             | 0.20             | 0.00         | 8.01         |              | 32.22                   | 376           |                 |                |
|   | Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек-8).        | 20          |             | 1.32             | 0.18         | 7.60         |              | 39.8                    | 1             |                 |                |
|   | Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).         | 40          |             | 2.64             | 0.48         | 13.36        |              | 69.6                    | 2             |                 |                |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>  |   | <b>640</b>  |             | <b>30.48</b>     | <b>43.1</b>  | <b>78.22</b> |              | <b>875.34</b>           |               |                 |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>  | Омлет натуральный запеченный с маслом сливочным.      | 130         |             | 7.89             | 10.01        | 3.60         |              | 136.55                  | 210           |                 |                |
|   | Молоко кипяченое.                                     | 180         |             | 5.22             | 5.76         | 8.46         |              | 108                     | 10            |                 |                |
|   | Кондитерское изделие.                                 | 40          |             | 3.00             | 4.72         | 29.96        |              | 166.84                  | 4             |                 |                |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                     |   | <b>350</b>  |             | <b>16.11</b>     | <b>20.49</b> | <b>42.02</b> |              | <b>411.39</b>           |               |                 |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                       |   | <b>1565</b> | <b>1460</b> | <b>56.3</b>      | <b>56.9</b>  | <b>72.42</b> | <b>72.74</b> | <b>175.24</b>           | <b>168.99</b> | <b>1626.01</b>  | <b>1607.21</b> |

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенний.

| Прием пищи  | Наименование блюда   | Вес блюда   |             | Пищевые вещества |              |               |              | Энергетическая<br>ценность |               | №<br>рецепту   |                |
|---|--|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|----------------|----------------|
|   |  |             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |              |                            |               |                |                |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b> |  |             |             |                  |              |               |              |                            |               |                |                |
| <b>День 4 (четверг).</b>                                    |  |             |             |                  |              |               |              |                            |               |                |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>  | Каша пшениная молочная с маслом сливочным.                       | 150         |             | 6.46             | 6.36         | 23.82         |              | 178.95                     | 182           |                |                |
|   | Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом сливочным. | 40          | 7           | 2.64             | 0.36         | 15.20         |              | 79.6                       | 14            |                |                |
|   | Кисель.  | 180         |             | 0.00             | 0.00         | 7.30          |              | 28.51                      | 358           |                |                |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                     |  | <b>377</b>  |             | <b>9.10</b>      | <b>6.72</b>  | <b>46.32</b>  |              | <b>287.06</b>              |               |                |                |
| <b>10:00</b>  | Сок фруктовый.   | 200         |             | 0.82             | 0.16         | 26.20         |              | 110                        | 389           |                |                |
|   | Или нарезка из фруктов.  | 95          |             | 1.42             | 0.48         | 19.95         |              | 91.2                       | 8             |                |                |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>                                       |  | <b>200</b>  | <b>95</b>   | <b>0.82</b>      | <b>1.42</b>  | <b>0.16</b>   | <b>0.48</b>  | <b>26.20</b>               | <b>19.95</b>  | <b>110</b>     | <b>91.2</b>    |
| <b>ОБЕД</b>   | Свекла отварная нарезанная соломкой.                             | 40          |             | 0.65             | 0.04         | 3.78          |              | 18.2                       | 81            |                |                |
|   | Суп "Снежок" на курином бульоне со сметаной.                     | 180         |             | 7.24             | 12.46        | 14.96         |              | 214.07                     | 101           |                |                |
|   | Жаркое по-домашнему с мясом кури.                                | 180         |             | 17.35            | 4.72         | 24.44         |              | 210.26                     | 259           |                |                |
|   | Компот из яблок.   | 180         |             | 0.11             | 0.11         | 11.43         |              | 45.86                      | 344           |                |                |
|   | Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек-8).                   | 20          |             | 1.32             | 0.18         | 7.60          |              | 39.8                       | 1             |                |                |
|   | Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).                    | 40          |             | 2.64             | 0.48         | 13.36         |              | 69.6                       | 2             |                |                |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>  |  | <b>640</b>  |             | <b>29.31</b>     | <b>17.99</b> | <b>75.571</b> |              | <b>597.79</b>              |               |                |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>  | Вареники ленивые из творога с молоком сгущенным.                 | 105         | 25          | 19.01            | 13.77        | 26.62         |              | 306.75                     | 55            |                |                |
|   | Какао с молоком.   | 180         |             | 3.04             | 3.15         | 11.59         |              | 86.49                      | 382           |                |                |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                     |  | <b>310</b>  |             | <b>22.05</b>     | <b>16.92</b> | <b>38.21</b>  |              | <b>393.24</b>              |               |                |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                       |  | <b>1527</b> | <b>1422</b> | <b>61.28</b>     | <b>61.88</b> | <b>41.79</b>  | <b>42.11</b> | <b>186.30</b>              | <b>180.05</b> | <b>1388.09</b> | <b>1369.29</b> |

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенний.

| Прием пищи  | Наименование блюда                                     | Вес блюда   |             | Пищевые вещества |              |              |              | Энергетическая ценность |               | № рецепту      |                |
|---|--|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|----------------|----------------|
|   |  |             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     |              |                         |               |                |                |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b> |  |             |             |                  |              |              |              |                         |               |                |                |
| <b>День 5 (пятница).</b>                                    |  |             |             |                  |              |              |              |                         |               |                |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>  | Суп молочный с макаронными изделиями маслом сливочным. | 150         |             | 5.12             | 5.84         | 16.50        |              | 139.5                   | 120           |                |                |
|   | Батон нарезной Витамилиз. с повидлом.                  | 40          | 10          | 3.00             | 1.60         | 20.56        |              | 104.8                   | 11            |                |                |
|   | Чай с сахаром.   | 180         |             | 0.20             | 0.00         | 8.01         |              | 32.22                   | 379           |                |                |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                     |  | <b>380</b>  |             | <b>8.32</b>      | <b>7.44</b>  | <b>45.07</b> |              | <b>276.52</b>           |               |                |                |
| <b>10:00</b>  | Сок фруктовый.   | 200         |             | 0.82             | 0.16         | 26.20        |              | 110                     | 389           |                |                |
|   | Или нарезка из фруктов.                                | 95          |             | 1.42             | 0.48         | 19.95        |              | 91.2                    | 8             |                |                |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>                                       |  | <b>200</b>  | <b>95</b>   | <b>0.82</b>      | <b>1.42</b>  | <b>0.16</b>  | <b>0.48</b>  | <b>26.20</b>            | <b>19.95</b>  | <b>110</b>     | <b>91.2</b>    |
| <b>ОБЕД</b>   | Борщ на мясном бульоне со сметаной.                    | 180         |             | 7.06             | 10.33        | 18.36        |              | 206.19                  | 27            |                |                |
|   | Плов из мяса свинины.                                  | 180         |             | 12.69            | 20.84        | 30.56        |              | 386.44                  | 244           |                |                |
|   | Напиток "Витошка " витаминизированный.                 | 180         |             | 0.00             | 0.00         | 0.00         |              | 0                       | 353           |                |                |
|   | Хлеб пшеничный витамин. (Валитек- 8).                  | 20          |             | 1.32             | 0.18         | 7.60         |              | 39.8                    | 1             |                |                |
|   | Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).          | 40          |             | 2.64             | 0.48         | 13.36        |              | 69.6                    | 2             |                |                |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>  |  | <b>640</b>  |             | <b>23.71</b>     | <b>31.83</b> | <b>69.88</b> |              | <b>702.03</b>           |               |                |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>  | Булочка дорожная с насыпкой.                           | 60          |             | 4.63             | 0.68         | 31.05        |              | 152.08                  | 418           |                |                |
|   | Компот из сухофруктов.                                 | 180         |             | 0.05             | 0.00         | 10.58        |              | 40.3                    | 349           |                |                |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                     |  | <b>255</b>  |             | <b>6</b>         | <b>0.86</b>  | <b>49.23</b> |              | <b>232.18</b>           |               |                |                |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                     |  | <b>435</b>  |             | <b>6.05</b>      | <b>0.86</b>  | <b>59.81</b> |              | <b>272.48</b>           |               |                |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                       |  | <b>1475</b> | <b>1370</b> | <b>38.85</b>     | <b>39.45</b> | <b>40.29</b> | <b>40.61</b> | <b>190.38</b>           | <b>184.13</b> | <b>1320.73</b> | <b>1301.93</b> |

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенний.

| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда       | Пищевые вещества   |                    |                      |  | Энергетическая ценность | № рецепту |
|---|---|-----------------|--------------------|--------------------|----------------------|--|-------------------------|-----------|
|   |   |                 | Белки              | Жиры               | Углеводы             |  |                         |           |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b> |   |                 |                    |                    |                      |  |                         |           |
| <b>День 6 (понедельник)</b>                                 |   |                 |                    |                    |                      |  |                         |           |
|   | Каша гречневая молочная с маслом сливочным.                 | 150             | 7.24               | 7.61               | 25.92                |  | 201.15                  | 183       |
|   | Батон нарезной Витаминизированный с сыром.                  | 40   10         | 3.00               | 1.60               | 20.56                |  | 104.8                   | 9         |
|   | Чай с молоком сахаром                                       | 180             | 2.38               | 2.39               | 11.54                |  | 77.22                   | 378       |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                     |   | <b>380</b>      | <b>12.62</b>       | <b>11.60</b>       | <b>58.02</b>         |  | <b>383.17</b>           |           |
| <b>10:00</b>  | Сок фруктовый.  | 200             | 0.82               | 0.16               | 26.20                |  | 110                     | 389       |
|   | Или нарезка из фруктов.                                     | 95              | 1.42               | 0.48               | 19.95                |  | 91.2                    | 8         |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>                                       |   | <b>200   95</b> | <b>0.82   1.42</b> | <b>0.16   0.48</b> | <b>26.20   19.95</b> |  | <b>110   91.2</b>       |           |
| <b>ОБЕД</b>   | Горошек зеленый консервированный.                           | 40              | 2                  | 0.08               | 3.32                 |  | 22                      | 131       |
|   | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне. | 180             | 6.84               | 9.91               | 21.73                |  | 214.43                  | 103       |
|   | Каша рисовая рассыпчатая.                                   | 120             | 3.40               | 2.40               | 28.07                |  | 147.7                   | 304       |
|   | Шницель из мяса свинины.                                    | 60              | 12.40              | 23.52              | 8.57                 |  | 236.8                   | 162       |
|   | Соус красный основной.                                      | 35              | 0.60               | 2.15               | 3.36                 |  | 35.58                   | 331       |
|   | Кисель.   | 180             | 0.00               | 0.00               | 8.39                 |  | 32.47                   | 358       |
|   | Хлеб пшеничный витамин. (Валитек- 8).                       | 20              | 1.32               | 0.18               | 7.60                 |  | 39.8                    | 1         |
|   | Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).               | 20              | 1.32               | 0.24               | 6.68                 |  | 34.8                    | 2         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>  |   | <b>655</b>      | <b>27.88</b>       | <b>38.48</b>       | <b>87.72</b>         |  | <b>763.58</b>           |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>  | Омлет натуральный запеченный с маслом сливочным.            | 130             | 7.89               | 10.01              | 3.60                 |  | 136.55                  | 210       |
|   | Кофейный напиток с молоком.                                 | 180             | 2.75               | 3.02               | 11.38                |  | 83.03                   | 348       |
|   | Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).               | 20              | 1.32               | 0.24               | 6.68                 |  | 34.8                    | 2         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                     |   | <b>330</b>      | <b>11.96</b>       | <b>13.27</b>       | <b>21.66</b>         |  | <b>254.38</b>           |           |

|                       |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |  |
|-----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> | <b>1565</b> | <b>1460</b> | <b>53.28</b> | <b>53.88</b> | <b>63.51</b> | <b>63.83</b> | <b>193.60</b> | <b>187.35</b> | <b>1511.13</b> | <b>1492.33</b> |  |
|-----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--|

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенний.

| Прием пищи  | Наименование блюда   | Вес блюда   |             | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность |               | № рецепту     |                |                |
|---|--|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
|   |  |             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |               |               |                |                |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b> |  |             |             |                  |              |              |                         |               |               |                |                |
| <b>День 7 (вторник).</b>                                    |  |             |             |                  |              |              |                         |               |               |                |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>  | Каша молочная ячневая с маслом сливочным                         | 150         |             | 6.12             |              | 5.90         |                         | 23.57         |               | 172.26         | 182            |
|   | Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом сливочным. | 40          | 7           | 2.64             |              | 0.36         |                         | 15.20         |               | 79.6           | 14             |
|   | Какао с молоком.   | 180         |             | 3.04             |              | 3.15         |                         | 11.59         |               | 86.49          | 382            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                     |  | <b>377</b>  |             | <b>11.80</b>     |              | <b>9.41</b>  |                         | <b>50.36</b>  |               | <b>338.35</b>  |                |
| <b>10:00</b>  | Сок фруктовый.   | 200         |             | 0.82             |              | 0.16         |                         | 26.20         |               | 110            | 389            |
|   | Или нарезка из фруктов.  | 95          |             | 1.42             |              | 0.48         |                         | 19.95         |               | 91.2           | 8              |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>                                       |  | <b>200</b>  | <b>95</b>   | <b>0.82</b>      | <b>1.42</b>  | <b>0.16</b>  | <b>0.48</b>             | <b>26.20</b>  | <b>19.95</b>  | <b>110</b>     | <b>91.2</b>    |
| <b>ОБЕД</b>   | Щи на курином бульоне со сметаной.                               | 180         |             | 8.73             |              | 3.44         |                         | 15.98         |               | 130.84         | 88             |
|   | Картофель тушеный в молоке.                                      | 120         |             | 3.34             |              | 3.06         |                         | 20.42         |               | 123.14         | 311            |
|   | Котлета рыбная   | 60          |             | 14.51            |              | 7.10         |                         | 15.88         |               | 188.4          | 7              |
|   | Компот из сухофруктов.   | 180         |             | 0.05             |              | 0.00         |                         | 10.58         |               | 40.3           | 349            |
|   | Хлеб пшеничный витаминизир. (Валитек- 8).                        | 20          |             | 1.32             |              | 0.18         |                         | 7.60          |               | 39.8           | 1              |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>  |  | <b>640</b>  |             | <b>30.59</b>     |              | <b>14.26</b> |                         | <b>83.82</b>  |               | <b>592.08</b>  |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>  | Запеканка пшеничная с творогом со сгущенным молоком.             | 105         | 25          | 14.63            |              | 12.95        |                         | 16.97         |               | 242.19         | 219            |
|   | Напиток "Витошка " витаминизированный.                           | 180         |             | 0.00             |              | 0.00         |                         | 0.00          |               | 0              | 353            |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                     |  | <b>310</b>  |             | <b>14.63</b>     |              | <b>12.95</b> |                         | <b>16.97</b>  |               | <b>242.19</b>  |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                       |  | <b>1527</b> | <b>1422</b> | <b>57.84</b>     | <b>58.44</b> | <b>36.78</b> | <b>37.10</b>            | <b>177.35</b> | <b>171.10</b> | <b>1282.62</b> | <b>1263.82</b> |



Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенний.

| Прием пищи  | Наименование блюда                             | Вес блюда   |             | Пищевые вещества |              |              |              | Энергетическая ценность |               | № рецепту<br>ры |                |
|---|--|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-----------------|----------------|
|   |  |             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     |              |                         |               |                 |                |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b> |  |             |             |                  |              |              |              |                         |               |                 |                |
| <b>День 8 (среда).</b>                                      |  |             |             |                  |              |              |              |                         |               |                 |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>  | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным. | 150         |             | 5.99             | 6.93         | 22.54        |              | 176.42                  |               | 173             |                |
|   | Батон нарезной Витамилиз. с повидлом.          | 40          | 10          | 3.00             | 1.60         | 20.56        |              | 104.8                   |               | 11              |                |
|   | Кисель.  | 180         |             | 0.00             | 0.00         | 8.39         |              | 32.47                   |               | 358             |                |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                     |  | <b>380</b>  |             | <b>8.99</b>      | <b>8.53</b>  | <b>51.49</b> |              | <b>313.69</b>           |               |                 |                |
| <b>10:00</b>  | Сок фруктовый.                                 | 200         |             | 0.82             | 0.16         | 26.2         |              | 110                     |               | 389             |                |
|   | Или нарезка из фруктов.                        | 95          |             | 1.42             | 0.48         | 19.95        |              | 91.2                    |               | 8               |                |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>                                       |  | <b>200</b>  | <b>95</b>   | <b>0.82</b>      | <b>1.42</b>  | <b>0.16</b>  | <b>0.48</b>  | <b>26.20</b>            | <b>19.95</b>  | <b>110</b>      | <b>91.2</b>    |
| <b>ОБЕД</b>   | Суп картофельный с клецками на мясном бульоне. | 180         |             | 6.75             | 11.57        | 18.72        |              | 217.66                  |               | 108             |                |
|   | Каша гречневая рассыпчатая.                    | 120         |             | 5.06             | 2.56         | 22.87        |              | 134.53                  |               | 65              |                |
|   | Печень куриная тушеная в молочном соусе.       | 60          |             | 14.8             | 9.38         | 4.35         |              | 161.6                   |               | 10              |                |
|   | Компот из изюма.                               | 180         |             | 0.43             | 0.09         | 16.88        |              | 66.13                   |               | 348             |                |
|   | Хлеб пшеничный витаминизир. (Валитек- 8).      | 20          |             | 1.32             | 0.18         | 7.60         |              | 39.8                    |               | 1               |                |
|   | Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).  | 20          |             | 1.32             | 0.24         | 6.68         |              | 34.8                    |               | 2               |                |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>  |  | <b>620</b>  |             | <b>29.68</b>     | <b>24.02</b> | <b>77.1</b>  |              | <b>654.52</b>           |               |                 |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>  | Суп манный молочный с маслом сливочным.        | 150         |             | 4.88             | 5.7          | 15.79        |              | 134.62                  |               | 1               |                |
|   | Чай с молоком сахаром                          | 180         |             | 2.38             | 2.39         | 11.54        |              | 77.22                   |               | 378             |                |
|   | Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).  | 20          |             | 1.32             | 0.24         | 6.68         |              | 34.8                    |               | 2               |                |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                     |  | <b>350</b>  |             | <b>8.58</b>      | <b>8.33</b>  | <b>34.01</b> |              | <b>246.64</b>           |               |                 |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                       |  | <b>1550</b> | <b>1445</b> | <b>48.07</b>     | <b>48.67</b> | <b>41.04</b> | <b>41.36</b> | <b>188.80</b>           | <b>182.55</b> | <b>1324.85</b>  | <b>1306.05</b> |

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенний.

| Прием пищи  | Наименование блюда                                    | Вес блюда   |             | Пищевые вещества |              |              |              | Энергетическая ценность |               | № рецепту<br>ры |                |
|---|---|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-----------------|----------------|
|   |   |             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     |              |                         |               |                 |                |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b> |   |             |             |                  |              |              |              |                         |               |                 |                |
| <b>День 9 (четверг).</b>                                    |   |             |             |                  |              |              |              |                         |               |                 |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>  | Суп молочный с крупой (пшено) с масл. сливоч..        | 150         |             | 6.48             | 7.25         | 21.22        |              | 147.4                   | 121           |                 |                |
|   | Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром. | 40          | 15          | 2.64             | 0.36         | 15.20        |              | 79.6                    | 14            |                 |                |
|   | Напиток "Витошка " витаминизированный.                | 180         |             | 0                | 0            | 0            |              | 0                       | 353           |                 |                |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                     |   | <b>385</b>  |             | <b>9.12</b>      | <b>7.61</b>  | <b>36.42</b> |              | <b>227</b>              |               |                 |                |
| <b>10:00</b>  | Сок фруктовый.  | 200         |             | 0.82             | 0.16         | 26.2         |              | 110                     | 389           |                 |                |
|   | Или нарезка из фруктов.                               | 95          |             | 1.42             | 0.48         | 19.95        |              | 91.2                    | 8             |                 |                |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>                                       |   | <b>200</b>  | <b>95</b>   | <b>0.82</b>      | <b>1.42</b>  | <b>0.16</b>  | <b>0.48</b>  | <b>26.2</b>             | <b>19.95</b>  | <b>110</b>      | <b>91.2</b>    |
| <b>ОБЕД</b>   | Икра кабачковая.                                      | 40          |             | 0.54             | 2.12         | 3.47         |              | 35.1                    | 73            |                 |                |
|   | Суп "Снежок" на курином бульоне со сметаной.          | 180         |             | 7.24             | 12.46        | 14.96        |              | 214.07                  | 101           |                 |                |
|   | Макаронные изделия отварные с масл.сливоч.            | 120         |             | 5.11             | 2.17         | 31.36        |              | 165.24                  | 203           |                 |                |
|   | Суфле из мяса кури.                                   | 60          |             | 19.09            | 7.82         | 2.59         |              | 157.36                  | 299           |                 |                |
|   | Компот из яблок.                                      | 180         |             | 0.11             | 0.11         | 11.43        |              | 45.86                   | 344           |                 |                |
|   | Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).         | 40          |             | 2.64             | 0.48         | 13.36        |              | 69.6                    | 2             |                 |                |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>  |   | <b>520</b>  |             | <b>30.94</b>     | <b>23.17</b> | <b>53.41</b> |              | <b>561.79</b>           |               |                 |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>  | Запеканка из творога с молоком сгущенным.             | 105         | 25          | 17.91            | 13.81        | 19.79        |              | 273.62                  | 223           |                 |                |
|   | Чай с сахаром.  | 180         |             | 0.20             | 0.00         | 8.01         |              | 32.22                   | 379           |                 |                |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                     |   | <b>310</b>  |             | <b>18.11</b>     | <b>13.81</b> | <b>27.8</b>  |              | <b>305.84</b>           |               |                 |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                       |   | <b>1415</b> | <b>1310</b> | <b>58.99</b>     | <b>59.59</b> | <b>44.75</b> | <b>45.07</b> | <b>143.83</b>           | <b>137.58</b> | <b>1204.63</b>  | <b>1185.83</b> |

Возрастная категория: с 1.5 до 3х лет.

Сезон осенний.

| Прием пищи  | Наименование блюда                                     | Вес блюда  |           | Пищевые вещества |              |              |             | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры |            |             |
|---|--|------------|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------|----------------------------|--------------------|------------|-------------|
|   |  |            |           | Белки            | Жиры         | Углеводы     |             |                            |                    |            |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b> |  |            |           |                  |              |              |             |                            |                    |            |             |
| <b>День 10 (пятница)</b>                                    |  |            |           |                  |              |              |             |                            |                    |            |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>  | Каша молочная рисовая с маслом сливочным               | 150        |           | 5.54             | 6.2          | 22.84        |             | 169.96                     | 174                |            |             |
|   | Батон нарезной Витаминизированный с маслом сливочным.  | 40         | 7         | 2.34             | 5.17         | 15.54        |             | 118.22                     | 8                  |            |             |
|   | Чай с молоком сахаром                                  | 180        |           | 2.38             | 2.39         | 11.54        |             | 77.22                      | 378                |            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                     |  | <b>377</b> |           | <b>10.26</b>     | <b>13.76</b> | <b>49.92</b> |             | <b>365.4</b>               |                    |            |             |
| <b>10:00</b>  | Сок фруктовый.   | 200        |           | 0.82             | 0.16         | 26.2         |             | 110                        | 389                |            |             |
|   | Или нарезка из фруктов.                                | 95         |           | 1.42             | 0.48         | 19.95        |             | 91.2                       | 8                  |            |             |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>                                       |  | <b>200</b> | <b>95</b> | <b>0.82</b>      | <b>1.42</b>  | <b>0.16</b>  | <b>0.48</b> | <b>26.20</b>               | <b>19.95</b>       | <b>110</b> | <b>91.2</b> |
| <b>ОБЕД</b>   | Свекольник на мясном бульоне со сметаной.              | 180        |           | 6.3              | 10.3         | 17.62        |             | 199.33                     | 34                 |            |             |
|   | Рагу из овощей с мясом свинины.                        | 180        |           | 12.1             | 18.41        | 30.19        |             | 357.34                     | 263                |            |             |
|   | Чай с сахаром.   | 180        |           | 0.20             | 0.00         | 8.01         |             | 32.22                      | 376                |            |             |
|   | Хлеб пшеничный витаминизир. (Валитек- 8).              | 20         |           | 1.32             | 0.18         | 7.60         |             | 39.8                       | 1                  |            |             |
|   | Хлеб ржаной витаминизированный (Валитек - 8).          | 40         |           | 2.64             | 0.48         | 13.36        |             | 69.6                       | 2                  |            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>  |  | <b>640</b> |           | <b>22.56</b>     | <b>29.37</b> | <b>76.78</b> |             | <b>698.29</b>              |                    |            |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>  | Суп молочный с макаронными изделиями маслом сливочным. | 150        |           | 6.12             | 5.90         | 23.57        |             | 172.26                     | 182                |            |             |
|   | Кофейный напиток с молоком.                            | 180        |           | 2.75             | 3.02         | 11.38        |             | 83.03                      | 348                |            |             |
|   | Кондитерское изделие.                                  | 40         |           | 3                | 4.72         | 29.96        |             | 166.84                     | 4                  |            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                     |  | <b>370</b> |           | <b>11.87</b>     | <b>13.64</b> | <b>64.91</b> |             | <b>422.13</b>              |                    |            |             |

|                |      |      |       |       |       |       |        |        |         |         |  |
|----------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|--|
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1587 | 1482 | 45.51 | 46.11 | 56.93 | 57.25 | 217.81 | 211.56 | 1595.82 | 1577.02 |  |
|----------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|--|





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712125

Владелец Тактаева Ольга Николаевна

Действителен с 08.07.2024 по 08.07.2025