

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1



А.И. Михалев

СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МБДОУ "Детский сад № 2"
г.о.Самара



М.А.Шафигулина

**Примерное 10-дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания детей 1,5-3 лет
посещающих дошкольные образовательные
учреждения
в осенне-зимний период**

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

| Наименование блюда | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | Номер рецептуры |
|---|-------------|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|----------------|-----------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Первый завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным | 180 | 5,4 | 6,12 | 26,19 | 182 | 0,45 | 182 |
| Чай черный с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 38 | 0,03 | 411 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Итого: | 400 | 7,91 | 13,69 | 50,27 | 356 | 0,48 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Напиток / нарезка фруктовая | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | |
| Итого: | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 30 | 0,372 | 0,03 | 3,486 | 16 | 1,44 | 42 |
| Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью) | 180 | 1,468 | 4,282 | 6,221 | 69 | 9,664 | 73 |
| Шницели рубленые | 60 | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 139 | 0,09 | 299 |
| Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным | 130 | 11,255 | 5,658 | 28,909 | 210 | 0 | 197 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70 | 0 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0 | |
| Итого: | 640 | 27,175 | 17,72 | 97,766 | 658 | 11,554 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка "Домашняя" | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | 0 | 452 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105 | 8 | 418 |
| Итого: | 250 | 4,64 | 6,26 | 52,36 | 284 | 8 | |
| Первый ужин | | | | | | | |
| Макаронны отварные с сыром | 200 | 12,38 | 13,34 | 30,27 | 291 | 0,19 | 220 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,967 | 0,5 | 24,167 | 117 | 0 | |
| Напиток из ягодной смеси | 200 | 0,2 | 0,1 | 13 | 55 | 15,5 | 393 |
| Итого: | 450 | 16,547 | 13,94 | 67,437 | 463 | 15,69 | |
| Итого за день: | 1840 | 56,362 | 51,65 | 281,253 | 1815 | 47,924 | |

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

| Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | Номер рецептуры |
|--|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|-----------------|
| | Выход (г) | Белки | Жиры | | | | |
| Первый завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным | 180 | 4,41 | 6,03 | 26,91 | 181 | 0,45 | 182 |
| Кофейный напиток молочный с сахаром | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 414 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Итого: | 400 | 9,71 | 15,99 | 55,89 | 408 | 1,62 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Напиток / нарезка фруктовая | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | |
| Итого: | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 30 | 0,3 | 1,18 | 1,93 | 20 | 2,4 | 57 |
| Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной) | 180 | 1,624 | 4,092 | 10,967 | 87 | 4,715 | 82 |
| Мясо птицы в соусе (ф) | 60 | 7,32 | 9,3 | 2,16 | 122 | 0,84 | 161 |
| Пюре картофельное | 130 | 2,652 | 4,16 | 17,715 | 119 | 15,739 | 339 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 90 | 417 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70 | 0 | |
| Итого: | 640 | 16,866 | 19,642 | 75,962 | 549 | 113,694 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Бутерброды с повидлом | 55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 0,1 | 2 |
| Чай черный с сахаром | 200 | 0,067 | 0,022 | 10,511 | 42 | 0,033 | 411 |
| Итого: | 255 | 2,557 | 3,952 | 38,071 | 198 | 0,133 | |
| Первый ужин | | | | | | | |
| Запеканка из творога с морковью | 150 | 17,49 | 15,44 | 35,67 | 351 | 1,07 | 252 |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 0,967 | 2,267 | 6,633 | 50 | 0,167 | 369 |
| Кисель из смеси свежих ягод | 200 | 0,333 | 0,111 | 30,556 | 125 | 2,222 | 396 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,967 | 0,5 | 24,167 | 117 | 0 | |
| Итого: | 450 | 22,757 | 18,318 | 97,026 | 643 | 3,459 | |
| Итого за день: | 1845 | 51,98 | 57,942 | 280,369 | 1852 | 131,106 | |

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

| Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | Номер рецептуры |
|---|------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------------------------|----------------|-----------------|
| | Выход (г) | Белки | Жиры | | | | | |
| Первый завтрак | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным | 180 | 5,175 | 4,689 | 16,956 | 131 | 0,819 | 100 | |
| Бутерброд с сыром | 30/10 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,11 | 3 | |
| Какао с молоком и сахаром | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 416 | |
| Итого: | 400 | 15,525 | 16,329 | 52,166 | 418 | 2,359 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| Напиток / нарезка фруктовая | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | | |
| Итого: | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым) | 30 | 0,42 | 1,524 | 2,592 | 26 | 10,488 | 21 | |
| Суп картофельный с мучными клецками | 180 | 1,508 | 2,419 | 8,739 | 63 | 4,14 | 91 | |
| Котлеты рубленые из птицы с соусом | 60/20 | 9,7 | 13,92 | 7,89 | 196 | 0,26 | 324 | |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 130 | 7,453 | 5,278 | 33,523 | 211 | 0 | 330 | |
| Напиток из ягодной смеси | 180 | 0,18 | 0,09 | 11,7 | 49 | 13,95 | 393 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70 | 0 | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0 | | |
| Итого: | 660 | 23,621 | 23,891 | 88,964 | 667 | 28,838 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 5,6 | 5 | 22 | 156 | 0 | 420 | |
| Булочка российская | 50 | 3,517 | 4,008 | 27,758 | 161 | 0,008 | 457 | |
| Итого: | 250 | 9,117 | 9,008 | 49,758 | 317 | 0,008 | | |
| Первый ужин | | | | | | | | |
| Рагу из овощей | 200 | 2,955 | 14,194 | 18,632 | 214 | 11,187 | 148 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,967 | 0,5 | 24,167 | 117 | 0 | | |
| Напиток из яблок с вишней | 200 | 0,156 | 0,156 | 23,878 | 98 | 1,722 | 390 | |
| Итого: | 450 | 7,078 | 14,85 | 66,677 | 429 | 12,909 | | |
| Итого за день: | 1860 | 55,431 | 64,118 | 270,985 | 1885 | 56,314 | | |

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

| Наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | Номер рецептуры |
|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|-----------------|
| | Выход (г) | Белки | Жиры | | | | |
| Первый завтрак | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным | 180 | 5,589 | 6,069 | 31,474 | 203 | 0,446 | 182 |
| Чай черный с молоком и сахаром | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 413 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Итого: | 400 | 10,709 | 15,959 | 60,404 | 428 | 1,646 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Напиток / нарезка фруктовая | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | |
| Итого: | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с луком | 30 | 0,228 | 1,824 | 0,714 | 20 | 2,85 | 13 |
| Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью) | 180 | 1,46 | 3,78 | 8,71 | 75 | 5,786 | 63 |
| Фрикадельки мясные в соусе томатном (х) | 40/40 | 5,81 | 6,58 | 5,01 | 102 | 0,37 | 305 |
| Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным | 130 | 3,82 | 3,29 | 26,41 | 151 | 0 | 330 |
| Компот из кураги | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,39 | 102 | 0,36 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70 | 0 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0 | |
| Итого: | 660 | 16,068 | 16,154 | 89,754 | 572 | 9,366 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 209 | 0 | |
| Напиток из ягодной смеси | 200 | 0,2 | 0,1 | 13 | 55 | 15,5 | 393 |
| Итого: | 250 | 3,95 | 5 | 50,2 | 264 | 15,5 | |
| Первый ужин | | | | | | | |
| Фрукт свежий | 100 | 0,933 | 0,2 | 8,067 | 43 | 60 | 386 |
| Пудинг из творога (запеченный) | 120 | 18,173 | 12,912 | 29,194 | 306 | 0,23 | 249 |
| Соус молочный (сладкий) | 30 | 0,58 | 1,36 | 3,98 | 30 | 0,1 | 369 |
| Чай черный с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 38 | 0,03 | 411 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,385 | 0,3 | 14,505 | 71 | 0 | |
| Итого: | 460 | 22,131 | 14,792 | 65,206 | 488 | 60,36 | |
| Итого за день: | 1870 | 52,948 | 51,945 | 278,984 | 1806 | 99,072 | |

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

| Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | Номер рецептуры |
|---|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|-----------------|
| | Выход (г) | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Первый завтрак | | | | | | | |
| Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным | 180 | 8,049 | 7,209 | 37,303 | 247 | 1,869 | 182 |
| Кофейный напиток молочный с сахаром | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 414 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Итого: | 400 | 13,349 | 17,169 | 66,283 | 474 | 3,039 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Напиток / нарезка фруктовая | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | |
| Итого: | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат овощной с яблоками и свеклой | 30 | 0,351 | 0,06 | 2,186 | 11 | 6,741 | 38 |
| Суп картофельный с крупой пшеничной | 180 | 1,827 | 1,845 | 13,437 | 77 | 4,752 | 86 |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 160 | 8,08 | 5,778 | 14,658 | 232 | 6,524 | 319 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70 | 0 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0 | |
| Итого: | 610 | 15,018 | 8,363 | 79,791 | 544 | 18,377 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка "Дорожная" | 50 | 3,39 | 6,98 | 26,07 | 181 | 0 | 453 |
| Кисломолочный напиток "Варенец" | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 1,4 | 420 |
| Итого: | 250 | 9,19 | 11,98 | 34,07 | 281 | 1,4 | |
| Первый ужин | | | | | | | |
| Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом | 60/20 | 8,2 | 5,8 | 6,4 | 126 | 1 | 277 |
| Рис отварной с маслом сливочным | 130 | 3,094 | 4,429 | 30,212 | 182 | 0 | 332 |
| Чай черный с сахаром и лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,63 | 412 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,967 | 0,5 | 24,167 | 117 | 0 | |
| Итого: | 460 | 15,381 | 10,749 | 70,979 | 466 | 3,63 | |
| Итого за день: | 1820 | 53,028 | 48,301 | 264,543 | 1819 | 38,646 | |

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

| Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | Номер рецептуры |
|--|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|-----------------|
| | Выход (г) | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Первый завтрак | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным | 180 | 9,497 | 8,246 | 35,014 | 252 | 1,869 | 182 |
| Чай черный с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 38 | 0,03 | 411 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Итого: | 400 | 12,007 | 15,816 | 59,094 | 426 | 1,899 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Напиток / нарезка фруктовая | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | |
| Итого: | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 30 | 0,42 | 1,524 | 2,706 | 26 | 9,738 | 21 |
| Суп с рыбными консервами | 180 | 6,192 | 6,048 | 10,323 | 121 | 6,561 | 95 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 130 | 4,764 | 3,657 | 22,855 | 143 | 0 | 335 |
| Тефтели мясные в соусе томатном | 40/40 | 7,6 | 12,5 | 13,8 | 110 | 1,2 | 303 |
| Напиток из ягодной смеси | 180 | 0,18 | 0,09 | 11,7 | 49 | 13,95 | 393 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,385 | 0,3 | 14,505 | 71 | 0 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0 | |
| Итого: | 660 | 23,521 | 24,479 | 85,909 | 572 | 31,449 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка "Домашняя" | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | 0 | 452 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105 | 8 | 418 |
| Итого: | 250 | 4,64 | 6,26 | 52,36 | 284 | 8 | |
| Первый ужин | | | | | | | |
| Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром | 200 | 4,96 | 14,46 | 25,811 | 250 | 5,722 | 163 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,444 | 0,022 | 27,767 | 113 | 0,4 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,967 | 0,5 | 24,167 | 117 | 0 | |
| Итого: | 450 | 9,371 | 14,982 | 77,745 | 480 | 6,122 | |
| Итого за день: | 1860 | 49,629 | 61,577 | 288,528 | 1816 | 59,67 | |

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

| Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | Номер рецептуры |
|---|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|-----------------|
| | Выход (г) | Белки | Жиры | | | | |
| Первый завтрак | | | | | | | |
| Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным | 180 | 8,074 | 8,991 | 28,534 | 227 | 2,169 | 199 |
| Какао с молоком и сахаром | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 416 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Итого: | 400 | 14,194 | 19,731 | 58,974 | 470 | 3,599 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Напиток / нарезка фруктовая | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | |
| Итого: | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет с луком репчатым | 30 | 0,408 | 1,854 | 2,532 | 28 | 3,078 | 46 |
| Суп картофельный с горохом | 180 | 3,951 | 3,789 | 11,745 | 96 | 4,185 | 87 |
| Жаркое по-домашнему | 160 | 17,067 | 18,133 | 16 | 267 | 6,4 | 259 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 90 | 417 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70 | 0 | |
| Итого: | 610 | 26,396 | 24,686 | 73,467 | 592 | 103,663 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка российская | 50 | 3,517 | 4,008 | 27,758 | 161 | 0,008 | 457 |
| Кисломолочный продукт "Ряженка" | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 102 | 0,6 | 420 |
| Итого: | 250 | 9,317 | 9,008 | 36,158 | 263 | 0,608 | |
| Первый ужин | | | | | | | |
| Рис отварной с овощами | 200 | 4,286 | 4,571 | 42,171 | 279 | 0,762 | 180 |
| Чай черный с сахаром и лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,63 | 412 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,967 | 0,5 | 24,167 | 117 | 0 | |
| Итого: | 450 | 8,373 | 5,091 | 76,538 | 437 | 3,392 | |
| Итого за день: | 1810 | 58,37 | 58,556 | 258,557 | 1816 | 123,462 | |

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

| Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | Номер рецептуры |
|--|------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|-----------------|
| | Выход (г) | Белки | Жиры | | | | |
| Первый завтрак | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным | 180 | 6,21 | 7,02 | 27,18 | 197 | 0,63 | 182 |
| Кофейный напиток молочный с сахаром | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 414 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Итого: | 400 | 11,51 | 16,98 | 56,16 | 424 | 1,8 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Напиток / нарезка фруктовая | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | |
| Итого: | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат картофельный с зеленым горошком | 30 | 0,509 | 1,573 | 2,933 | 28 | 4,698 | 26 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1,935 | 2,043 | 12,339 | 76 | 5,94 | 88 |
| Капуста тушеная с мясом птицы | 160 | 17,6 | 17,6 | 10,667 | 272 | 23,147 | 5410 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,385 | 0,3 | 14,505 | 71 | 0 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0 | |
| Итого: | 610 | 24,809 | 21,896 | 75,454 | 601 | 34,145 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка "Школьная" | 50 | 4,175 | 1,6 | 2,975 | 153 | 0 | 455 |
| Чай черный с сахаром | 200 | 0,067 | 0,022 | 10,511 | 42 | 0,033 | 411 |
| Итого: | 250 | 4,242 | 1,622 | 13,486 | 195 | 0,033 | |
| Первый ужин | | | | | | | |
| Фрукт свежий | 100 | 0,933 | 0,2 | 8,067 | 43 | 60 | 386 |
| Запеканка из творога | 120 | 21,048 | 14,46 | 20,58 | 296 | 0,288 | 251 |
| Соус молочный (сладкий) | 30 | 0,58 | 1,36 | 3,98 | 30 | 0,1 | 369 |
| Кисель из смеси свежих ягод | 180 | 0,3 | 0,1 | 27,5 | 113 | 2 | 396 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,173 | 0,4 | 19,333 | 93 | 0 | |
| Итого: | 470 | 26,034 | 16,52 | 79,46 | 575 | 62,388 | |
| Итого за день: | 1830 | 66,685 | 57,058 | 237,98 | 1849 | 110,566 | |

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

| Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | Номер рецептуры |
|---|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|-----------------|
| | Выход (г) | Белки | Жиры | | | | |
| Первый завтрак | | | | | | | |
| Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным | 180 | 8,049 | 7,209 | 37,303 | 247 | 1,869 | 182 |
| Чай черный с молоком и сахаром | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 413 |
| Бутерброд с сыром | 30/10 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,11 | 3 |
| Итого: | 400 | 17,399 | 17,999 | 71,003 | 516 | 3,179 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Напиток / нарезка фруктовая | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | |
| Итого: | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец свежий | 30 | 0,257 | 0,043 | 0,729 | 4 | 3 | 71 |
| Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью) | 180 | 1,468 | 4,282 | 6,221 | 69 | 9,664 | 73 |
| Оладьи из печени с соусом | 40/40 | 7,74 | 7,62 | 7,03 | 128 | 9,04 | 282 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 130 | 7,453 | 5,278 | 33,523 | 211 | 0 | 330 |
| Компот из кураги | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,39 | 102 | 0,36 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70 | 0 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0 | |
| Итого: | 660 | 21,668 | 17,903 | 96,413 | 636 | 22,064 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Пряники | 50 | 3,233 | 4,1 | 34,15 | 187 | 0 | |
| Кефир | 200 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0 | 420 |
| Итого: | 250 | 8,453 | 8,6 | 41,35 | 277 | 0 | |
| Первый ужин | | | | | | | |
| Суфле из рыбы | 60 | 9,7 | 4,63 | 2,44 | 90 | 0,19 | 284 |
| Картофель отварной с маслом сливочным | 140 | 2,67 | 4,03 | 21,48 | 133 | 19,6 | 136 |
| Чай черный с сахаром | 200 | 0,067 | 0,022 | 10,511 | 42 | 0,033 | 411 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,967 | 0,5 | 24,167 | 117 | 0 | |
| Итого: | 450 | 16,404 | 9,182 | 58,598 | 382 | 19,823 | |
| Итого за день: | 1860 | 64,014 | 53,724 | 280,784 | 1865 | 57,266 | |

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

| Наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | Номер рецептуры |
|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|-----------------|
| | Выход (г) | Белки | Жиры | | | | |
| Первый завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным | 180 | 8,529 | 8,289 | 34,397 | 246 | 2,057 | 199 |
| Какао с молоком и сахаром | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 416 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Итого: | 400 | 14,649 | 19,029 | 64,837 | 489 | 3,487 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Напиток / нарезка фруктовая | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | |
| Итого: | 100 | 0,09 | 0,04 | 13,42 | 54 | 12,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 30 | 0,426 | 1,824 | 2,508 | 28 | 2,85 | 34 |
| Суп из овощей | 180 | 2,952 | 5,616 | 8,136 | 98 | 6,12 | 99 |
| Котлеты рубленые из курицы | 60 | 9,43 | 9,65 | 9,98 | 164 | 0,5 | 322 |
| Каша рисовая с маслом сливочным | 130 | 1,967 | 3,233 | 19,188 | 133 | 0 | 331 |
| Напиток из яблок с вишней | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 88 | 1,55 | 390 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70 | 0 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0 | |
| Итого: | 640 | 19,275 | 21,123 | 85,822 | 633 | 11,02 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 50 | 6,58 | 3,914 | 20,84 | 144 | 0,029 | 441 |
| Чай черный со свежей ягодой и сахаром | 200 | 0,384 | 0,06 | 11,05 | 44 | 8,53 | 412 |
| Итого: | 250 | 6,964 | 3,974 | 31,89 | 188 | 8,559 | |
| Первый ужин | | | | | | | |
| Макароны, запеченные с яйцом | 200 | 10,146 | 9,249 | 30,283 | 273 | 0,42 | 222 |
| Напиток из ягодной смеси | 200 | 0,2 | 0,1 | 13 | 55 | 15,5 | 393 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,967 | 0,5 | 24,167 | 117 | 0 | |
| Итого: | 450 | 14,313 | 9,849 | 67,45 | 445 | 15,92 | |
| Итого за день: | 1840 | 55,291 | 54,015 | 263,419 | 1809 | 51,186 | |
| Среднее за 1 день | 1844 | 56 | 56 | 271 | 1833 | 78 | |