

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Города Новосибирска «Детский сад № 376 «Дельфинёнок»
630099, г. Новосибирск, ул. Чаплыгина, 101, 383/2238476



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ д/с №376
Т.С. Ануфриева
2024.

Примерное 10-дневное меню для детей с 1 года до 3 лет

| Категория питающихся Дети 1-3 года | | | | | | | |
|------------------------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-----------------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1, день 1 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшенная молочная жидкая на сухом молоке | 150 | 5,85 | 7,095 | 26,85 | 212,7 | 273 |
| | Бутерброд с маслом (1-й вариант) | 30 | 1,2 | 8,25 | 7,5 | 109,5 | 69 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 4,8 | 19,6 | 54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет) |
| | Итого за завтрак | 330 | 7,15 | 15,345 | 39,15 | 341,8 | |
| завтрак № 2 | | | | | | | |
| | Сок | 90 | 0,225 | 0,045 | 4,545 | 19,35 | 501 |
| | Итого за завтрак № 2 | 90 | 0,225 | 0,045 | 4,545 | 19,35 | |
| о б е д | | | | | | | |
| | Икра кабачковая для детского питания | 20 | 0,38 | 1,78 | 1,54 | 23,6 | 150 |
| | Рассольник домашний со сметаной | 150 | 1,245 | 3,12 | 7,68 | 63,75 | 137 |
| | Мясо тушеное | 50 | 7,65 | 8,7 | 1,15 | 113,5 | 321 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 3,75 | 3,84 | 6,55 | 115,7 | 202 |
| | Кисель из облепихи | 150 | 0,15 | 0,075 | 9,225 | 38,1 | 54-12хн-2020 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |
| | Итого за о б е д | 510 | 16,015 | 17,915 | 42,665 | 436,45 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Снежок | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 535 |
| | Булочка российская | 50 | 3,417 | 3,5 | 23,75 | 140 | 544 |
| | Итого за полдник | 200 | 7,767 | 7,25 | 29,75 | 215 | |
| у ж и н | | | | | | | |
| | Салат из моркови с зеленым горошком | 20 | 0,38 | 1,22 | 1,16 | 17,2 | 25 |
| | Омлет натуральный | 120 | 10,339 | 11,631 | 2,585 | 156,924 | 268 |
| | Напиток из шиповника. | 150 | 0,525 | 0,225 | 17,1 | 72,75 | 538 |

| | | | | | | | |
|------------------|--|------|--------|--------|---------|----------|-----------------------------|
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |
| | Итого за у ж и н | 330 | 14,084 | 13,476 | 37,365 | 328,674 | |
| Итого за день | | 1460 | 45,241 | 54,031 | 153,475 | 1341,274 | |
| Неделя 1, день 2 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша кукурузная молочная жидкая | 150 | 4,02 | 4,86 | 22,815 | 151,05 | 231 |
| | Бутерброды с сыром (3-й вариант) | 30 | 4,32 | 7,8 | 6 | 111,6 | 65 |
| | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 150 | 2,4 | 2,025 | 11,925 | 59,25 | 513 |
| | Итого за завтрак | 330 | 10,74 | 14,685 | 40,74 | 321,9 | |
| завтрак № 2 | | | | | | | |
| | Бананы | 90 | 1,35 | 0,45 | 18,9 | 86,4 | 118 |
| | Итого за завтрак № 2 | 90 | 1,35 | 0,45 | 18,9 | 86,4 | |
| о б е д | | | | | | | |
| | Огурцы соленые порционно | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 2,6 | 113 |
| | Свекольник со сметаной | 150 | 1,305 | 2,67 | 7,215 | 58,2 | 136 |
| | Жаркое по - домашнему | 140 | 15,027 | 14,467 | 13,16 | 234,267 | 153 |
| | Компот из кураги | 150 | 0,247 | 0 | 16,995 | 68,985 | 239 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |
| | Итого за о б е д | 500 | 19,579 | 17,557 | 54,23 | 445,852 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 535 |
| | Пряники в ассортименте | 25 | 1,475 | 1,175 | 18,75 | 91,5 | 608 |
| | Итого за полдник | 175 | 5,825 | 4,925 | 24,75 | 166,5 | |
| у ж и н | | | | | | | |
| | Пудинг творожный запеченный | 110 | 15,18 | 14,447 | 23,247 | 283,8 | 325 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,1 | 0 | 4,9 | 20,4 | 54-Згн-2020 (от 1 до 3 лет) |
| | Молоко сгущенное | 8 | 0,576 | 0,68 | 4,44 | 26,24 | 490 |

| | | | | | | | |
|------------------|---|------|--------|--------|---------|----------|-------------|
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |
| | Итого за у ж и н | 308 | 18,696 | 15,527 | 49,107 | 412,24 | |
| Итого за день | | 1403 | 56,19 | 53,144 | 187,727 | 1432,892 | |
| Неделя 1, день 3 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 4,095 | 4,65 | 19,365 | 135,75 | 230 |
| | Бутерброд с джемом (2-й вариант) | 20 | 0,8 | 1,9 | 10,1 | 60,5 | 73 |
| | Какао с молоком (2-й вариант) | 150 | 3,75 | 3,3 | 23,775 | 139,5 | 509 |
| | Итого за завтрак | 320 | 8,645 | 9,85 | 53,24 | 335,75 | |
| завтрак № 2 | | | | | | | |
| | Яблоки | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | 118 |
| | Итого за завтрак № 2 | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | |
| о б е д | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 150 | 1,38 | 2,55 | 9,075 | 64,8 | 149 |
| | Биточки из свинины | 50 | 6,81 | 8,04 | 7,15 | 145,2 | 466 |
| | Рагу из овощей | 110 | 2,2 | 58,85 | 9,35 | 99 | 201 |
| | Кисель из брусники | 150 | 0,15 | 0,15 | 16,5 | 67,5 | 479 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |
| | Итого за о б е д | 500 | 13,38 | 69,99 | 58,595 | 458,3 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 79,5 | 534 |
| | Вафли | 20 | 0,56 | 0,66 | 15,46 | 70 | 607 |
| | Итого за полдник | 170 | 4,91 | 4,41 | 22,66 | 149,5 | |
| у ж и н | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 30 | 0,21 | 1,83 | 0,54 | 19,5 | 14 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 50 | 8,072 | 5,643 | 3,143 | 95,929 | 54-10р-2020 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 110 | 2,376 | 3,476 | 16,555 | 107,03 | 207 |

| | | | | | | | |
|------------------|--|------|--------|--------|---------|----------|-----------------------------|
| | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 4,8 | 19,6 | 54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет) |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |
| | Итого за у ж и н | 380 | 13,598 | 11,349 | 41,558 | 323,859 | |
| Итого за день | | 1460 | 40,893 | 95,959 | 184,873 | 1309,709 | |
| Неделя 1, день 4 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 4,155 | 6,465 | 24,3 | 172,05 | 274 |
| | Бутерброд с маслом (1-й вариант) | 30 | 1,2 | 8,25 | 7,5 | 109,5 | 69 |
| | Чай с молоком | 150 | 1,1 | 0,8 | 6,4 | 37,7 | 54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет) |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,4 | 115 |
| | Итого за завтрак | 340 | 7,115 | 15,635 | 41,54 | 336,65 | |
| завтрак № 2 | | | | | | | |
| | Сок | 90 | 0,225 | 0,045 | 4,545 | 19,35 | 501 |
| | Итого за завтрак № 2 | 90 | 0,225 | 0,045 | 4,545 | 19,35 | |
| о б е д | | | | | | | |
| | Горошек зелёный | 20 | 0,6 | 0,067 | 1,2 | 7,4 | 54-20з-2020 (от 1 до 3 лет) |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 1,29 | 3,66 | 7,785 | 69,255 | 54-2с-2020 |
| | Печень говяжья по -строгановски | 50 | 8,182 | 6,273 | 1,955 | 96,819 | 403 |
| | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,77 | 0,45 | 19,36 | 96,6 | 297 |
| | Компот из сливы | 150 | 0,075 | 0,075 | 8,325 | 34,5 | 486 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |
| | Итого за о б е д | 510 | 16,757 | 10,925 | 55,145 | 386,374 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Йогурт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 536 |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,75 | 6,5 | 2,667 | 194,167 | 583 |
| | Итого за полдник | 200 | 8,1 | 10,25 | 8,667 | 269,167 | |
| у ж и н | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------|---|------|--------|--------|---------|----------|-----|
| | Птица отварная | 50 | 11,786 | 8,143 | 0,286 | 121,429 | 409 |
| | Капуста тушеная | 110 | 2,882 | 3,553 | 14,795 | 95,876 | 200 |
| | Напиток из шиповника. | 150 | 0,525 | 0,225 | 17,1 | 72,75 | 538 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |
| | Итого за у ж и н | 350 | 18,033 | 12,321 | 48,701 | 371,855 | |
| Итого за день | | 1490 | 50,23 | 49,176 | 158,598 | 1383,396 | |
| Неделя 1, день 5 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 150 | 4,845 | 6,09 | 19,23 | 151,2 | 232 |
| | Бутерброды с сыром (3-й вариант) | 30 | 4,32 | 7,8 | 6 | 111,6 | 65 |
| | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 150 | 2,4 | 2,025 | 11,925 | 59,25 | 513 |
| | Итого за завтрак | 330 | 11,565 | 15,915 | 37,155 | 322,05 | |
| завтрак № 2 | | | | | | | |
| | Яблоки | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | 118 |
| | Итого за завтрак № 2 | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | |
| о б е д | | | | | | | |
| | Икра свекольная | 20 | 0,46 | 1,1 | 2,36 | 21,2 | 53 |
| | Суп из овощей с фасолью со сметаной | 150 | 2,205 | 2,64 | 9,165 | 69,3 | 148 |
| | Котлеты из говядины | 50 | 8,7 | 6,9 | 7,8 | 128 | 339 |
| | Соус сметанный | 10 | 0,154 | 1,063 | 0,338 | 11,53 | 451 |
| | Картофель отварной с маслом | 110 | 2,096 | 5,658 | 11,629 | 105,81 | 152 |
| | Напиток клюквенный | 150 | 0,075 | 0,03 | 7,425 | 30,75 | 497 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |
| | Итого за о б е д | 530 | 16,53 | 17,791 | 55,237 | 448,39 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Варенец | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 401 |

| | | | | | | | |
|------------------|--|------|--------|--------|---------|----------|-----|
| | Печенье "Овсяное" | 25 | 1,875 | 2,45 | 18,6 | 104,25 | 609 |
| | Итого за полдник | 175 | 6,225 | 6,2 | 24,6 | 179,25 | |
| у ж и н | | | | | | | |
| | Запеканка из творога. | 110 | 17,6 | 18,48 | 17,527 | 311,667 | 319 |
| | Компот из кураги | 150 | 0,247 | 0 | 16,995 | 68,985 | 239 |
| | Джем фруктовый | 8 | 0,032 | 0 | 5,2 | 20,96 | 86 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |
| | Итого за у ж и н | 308 | 20,719 | 18,88 | 56,242 | 483,412 | |
| Итого за день | | 1433 | 55,399 | 59,146 | 182,054 | 1475,402 | |
| Неделя 2, день 1 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшенная молочная жидкая на сухом молоке | 150 | 5,85 | 7,095 | 26,85 | 212,7 | 273 |
| | Какао с молоком сгущенным | 150 | 2,4 | 2,7 | 14,4 | 91,5 | 463 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 117 |
| | Итого за завтрак | 320 | 9,75 | 10,375 | 51,53 | 356,6 | |
| завтрак № 2 | | | | | | | |
| | Сок | 90 | 0,225 | 0,045 | 4,545 | 19,35 | 501 |
| | Итого за завтрак № 2 | 90 | 0,225 | 0,045 | 4,545 | 19,35 | |
| о б е д | | | | | | | |
| | Икра кабачковая для детского питания | 20 | 0,38 | 1,78 | 1,54 | 23,6 | 150 |
| | Суп с рыбными консервами | 150 | 5,25 | 6,84 | 8,085 | 114,9 | 123 |
| | Плов из отварной говядины | 140 | 10,08 | 10,416 | 23,632 | 228,48 | 330 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,375 | 0 | 20,25 | 82,5 | 527 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |
| | Итого за о б е д | 500 | 18,925 | 19,436 | 70,027 | 531,28 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Снежок | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 535 |

| | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|------|--------|--------|---------|---------|-----------------------------|
| | Булочка дорожная | 50 | 3,584 | 6,667 | 24 | 170,834 | 543 |
| | Итого за полдник | 200 | 7,934 | 10,417 | 30 | 245,834 | |
| у ж и н | | | | | | | |
| | Рыба, запеченная в омлете(минтай) | 60 | 7,56 | 2,82 | 4,62 | 74,4 | 300 |
| | Капуста тушеная | 110 | 2,882 | 3,553 | 14,795 | 95,876 | 200 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,1 | 0 | 4,9 | 20,4 | 54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет) |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |
| | Итого за у ж и н | 360 | 13,382 | 6,773 | 40,835 | 272,476 | |
| Итого за день | | 1470 | 50,216 | 47,046 | 196,937 | 1425,54 | |
| Неделя 2, день 2 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,65 | 5,595 | 23,145 | 161,55 | 268 |
| | Бутерброд с джемом (2-й вариант) | 30 | 1,2 | 2,85 | 15,15 | 90,75 | 73 |
| | Чай с молоком | 150 | 1,1 | 0,8 | 6,4 | 37,7 | 54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет) |
| | Итого за завтрак | 330 | 6,95 | 9,245 | 44,695 | 290 | |
| завтрак № 2 | | | | | | | |
| | Бананы | 90 | 1,35 | 0,45 | 18,9 | 86,4 | 118 |
| | Итого за завтрак № 2 | 90 | 1,35 | 0,45 | 18,9 | 86,4 | |
| о б е д | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной | 30 | 0,42 | 1,83 | 2,28 | 27,3 | 26 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 150 | 1,23 | 3,15 | 9,75 | 72,75 | 139 |
| | Тефтели в томатном соусе | 80 | 11,2 | 9,696 | 9,688 | 159,496 | 472 |
| | Картофель отварной с маслом | 110 | 2,096 | 5,658 | 11,629 | 105,81 | 152 |
| | Кисель из облепихи | 150 | 0,15 | 0,075 | 9,225 | 38,1 | 54-12хн-2020 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |
| | Итого за о б е д | 560 | 17,936 | 20,809 | 59,092 | 485,256 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Йогурт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 536 |

| | | | | | | | |
|------------------|---|------|--------|--------|---------|----------|-----|
| | Вафли | 20 | 0,56 | 0,66 | 15,46 | 70 | 607 |
| | Итого за полдник | 170 | 4,91 | 4,41 | 21,46 | 145 | |
| у ж и н | | | | | | | |
| | Пудинг творожный запеченный | 110 | 15,18 | 14,447 | 23,247 | 283,8 | 325 |
| | Соус молочный к блюдам (1-й вариант) | 10 | 0,333 | 0,619 | 0,637 | 9,45 | 403 |
| | Напиток из шиповника. | 150 | 0,525 | 0,225 | 17,1 | 72,75 | 538 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |
| | Итого за у ж и н | 310 | 18,878 | 15,691 | 57,504 | 447,8 | |
| Итого за день | | 1460 | 50,024 | 50,605 | 201,651 | 1454,456 | |
| Неделя 2, день 3 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая вязкая | 150 | 4,8 | 8,55 | 26,82 | 203,4 | 261 |
| | Бутерброды с сыром (3-й вариант) | 30 | 4,32 | 7,8 | 6 | 111,6 | 65 |
| | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 150 | 2,4 | 2,025 | 11,925 | 59,25 | 513 |
| | Итого за завтрак | 330 | 11,52 | 18,375 | 44,745 | 374,25 | |
| завтрак № 2 | | | | | | | |
| | Яблоки | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | 118 |
| | Итого за завтрак № 2 | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | |
| о б е д | | | | | | | |
| | Огурцы свежие | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,2 | 112 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150 | 0,945 | 2,7 | 3,465 | 42 | 104 |
| | Суфле из птицы | 50 | 9,143 | 9,5 | 2 | 130 | 368 |
| | Соус сметанный | 10 | 0,154 | 1,063 | 0,338 | 11,53 | 451 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 4,147 | 0,495 | 21,296 | 106,26 | 297 |
| | Компот из чернослива | 150 | 0,225 | 0 | 15,075 | 60,75 | 531 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |

| | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------------|------|--------|--------|---------|---------|-----------------------------|
| | Итого за о б е д | 540 | 17,694 | 14,188 | 59,444 | 436,54 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 79,5 | 534 |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 609 |
| | Итого за полдник | 170 | 5,85 | 5,71 | 22,08 | 162,9 | |
| у ж и н | | | | | | | |
| | Запеканка капустная с мясом | 130 | 15,21 | 10,595 | 7,8 | 187,2 | 335 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 4,8 | 19,6 | 54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет) |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |
| | Итого за у ж и н | 320 | 18,15 | 10,995 | 29,12 | 288,6 | |
| Итого за день | | 1450 | 53,574 | 49,628 | 164,209 | 1304,59 | |
| Неделя 2, день 4 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша кукурузная молочная жидкая | 150 | 4,02 | 4,86 | 22,815 | 151,05 | 231 |
| | Бутерброд с маслом (1-й вариант) | 30 | 1,2 | 8,25 | 7,5 | 109,5 | 69 |
| | Какао с молоком (1-й вариант) | 150 | 2,7 | 2,475 | 18,75 | 108 | 508 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,4 | 115 |
| | Итого за завтрак | 340 | 8,58 | 15,705 | 52,405 | 385,95 | |
| завтрак № 2 | | | | | | | |
| | Сок | 90 | 0,225 | 0,045 | 4,545 | 19,35 | 501 |
| | Итого за завтрак № 2 | 90 | 0,225 | 0,045 | 4,545 | 19,35 | |
| о б е д | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты с луком | 20 | 0,32 | 2,02 | 0,6 | 21,8 | 17 |
| | Борщ с картофелем со сметаной | 150 | 1,215 | 2,715 | 6,03 | 53,55 | 94 |
| | Суфле рыбное (минтай) | 50 | 8,584 | 4 | 2,167 | 78,917 | 54-8р-2020 |
| | Соус томатный | 10 | 0,108 | 0,373 | 0,694 | 6,56 | 462 |
| | Картофель отварной с маслом | 110 | 2,096 | 5,658 | 11,629 | 105,81 | 152 |
| | Кисель из клюквы | 150 | 0,075 | 0 | 17,25 | 72 | 515 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |

| | | | | | | | |
|------------------|--|------|--------|--------|---------|----------|-----------------------------|
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |
| | Итого за о б е д | 530 | 15,238 | 15,166 | 54,89 | 420,437 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 535 |
| | Булочка "Осенняя" | 50 | 3,5 | 5,167 | 26,5 | 166,667 | 580 |
| | Итого за полдник | 200 | 7,85 | 8,917 | 32,5 | 241,667 | |
| у ж и н | | | | | | | |
| | Запеканка из печени с рисом | 130 | 15,53 | 5,06 | 14,265 | 164,433 | 355 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 10 | 0,206 | 0,525 | 0,71 | 8,38 | 368 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,1 | 0 | 4,9 | 20,4 | 54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет) |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |
| | Итого за у ж и н | 330 | 18,676 | 5,985 | 36,395 | 275,013 | |
| Итого за день | | 1490 | 50,569 | 45,818 | 180,735 | 1342,417 | |
| Неделя 2, день 5 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша "Дружба" на молоке | 150 | 3,945 | 8,745 | 18,795 | 169,65 | 266 |
| | Бутерброд с джемом (2-й вариант) | 30 | 1,2 | 2,85 | 15,15 | 90,75 | 73 |
| | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 150 | 2,4 | 2,025 | 11,925 | 59,25 | 513 |
| | Итого за завтрак | 330 | 7,545 | 13,62 | 45,87 | 319,65 | |
| завтрак № 2 | | | | | | | |
| | Яблоки | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | 118 |
| | Итого за завтрак № 2 | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | |
| о б е д | | | | | | | |
| | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 150 | 1,545 | 1,665 | 11,13 | 65,7 | 164 |
| | Котлеты из птицы | 50 | 7,715 | 4,786 | 4,429 | 91,429 | 372 |
| | Капуста тушеная | 110 | 2,882 | 3,553 | 14,795 | 95,876 | 200 |
| | Компот из изюма | 150 | 0,225 | 0,008 | 13,125 | 54 | 494 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------|--------|--------|--------|---------|----------|-----------------------------|
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |
| | Итого за о б е д | 500 | 15,207 | 10,412 | 59,999 | 388,805 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Варенец | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 401 |
| | Печенье "Овсяное" | 25 | 1,875 | 2,45 | 18,6 | 104,25 | 609 |
| | Итого за полдник | 175 | 6,225 | 6,2 | 24,6 | 179,25 | |
| у ж и н | | | | | | | |
| | Икра морковная | 30 | 0,63 | 1,65 | 2,79 | 28,5 | 54 |
| | Омлет с говядиной | 130 | 16,987 | 18,2 | 2,6 | 242,667 | 274 |
| | Чай с молоком | 150 | 1,1 | 0,8 | 6,4 | 37,7 | 54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет) |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 114 |
| | Итого за у ж и н | 350 | 21,557 | 21,05 | 28,31 | 390,667 | |
| Итого за день | | 1445 | 50,894 | 51,642 | 167,599 | 1320,672 | |
| Среднее значение за период: | | 1456,1 | 50,323 | 55,62 | 177,786 | 1379,035 | |