

УТВЕРЖДАЮ:  
Врио заведующего  
МБДОУ Речанский детский сад  
\_\_\_\_\_  
Ю.А. Павлова  
Приказ № 21  
от «28» августа 2026 года

Примерное 10-дневное сбалансированное меню организации  
питания детей в возрасте от 1,5 лет до 3 лет с 10 часовым  
пребыванием на весенне-летний период

МБДОУ Речанский детский сад

**Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет**

**ДЕНЬ 1**

| наименование блюда         | вес<br>блюда,<br>Г | пищевая ценность |              |               | энергетическая<br>ценность, кал | номер<br>рецептуры |
|----------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------------|
|                            |                    | белки, Г         | жиры, Г      | углеводы, Г   |                                 |                    |
| <b>завтрак</b>             |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Каша манная с маслом       | 154                | 3,40             | 3,96         | 22,94         | 141,00                          | 168                |
| Чай с сахаром              | 150                | 0,04             | 0,01         | 8,98          | 30,00                           | 392                |
| Бутерброд с маслом         | 30                 | 2,01             | 3,87         | 12,13         | 91,33                           | 1                  |
| итого за завтрак           | 334                | 5,45             | 7,84         | 44,05         | 262,33                          |                    |
| <b>второй завтрак</b>      |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| фрукты: яблоко             | 100                | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                           | 11001              |
| итого за второй завтрак    | 100                | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                           |                    |
| <b>обед</b>                |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Салат из свеклы            | 40                 | 0,77             | 2,43         | 3,34          | 37,56                           | 33                 |
| Суп гороховый              | 150                | 3,29             | 3,07         | 9,79          | 81,00                           | 81                 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100                | 5,73             | 4,06         | 25,76         | 162,00                          | 313                |
| Гуляш из отварного мяса    | 80                 | 10,28            | 8,27         | 2,64          | 126,00                          | 277                |
| Кисель                     | 150                | 1,02             | 0,00         | 21,76         | 87,14                           | 233                |
| Хлеб ржаной                | 25                 | 2,13             | 0,33         | 13,92         | 68,70                           | 1                  |
| итого за обед              | 545                | 23,22            | 18,16        | 77,21         | 562,40                          |                    |
| <b>полдник</b>             |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Омлет натуральный с маслом | 60                 | 7,21             | 10,01        | 1,79          | 125,00                          |                    |
| Чай с сахаром              | 150                | 0,04             | 0,01         | 8,98          | 30,00                           | 392                |
| Хлеб пшеничный             | 25                 | 2,13             | 0,33         | 13,92         | 68,70                           | 1                  |
| итого за полдник           | 235                | 9,38             | 10,35        | 24,69         | 223,70                          |                    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>       | <b>1214</b>        | <b>38,45</b>     | <b>36,75</b> | <b>155,75</b> | <b>1095,43</b>                  |                    |

## Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет

## ДЕНЬ 2

| наименование блюда                       | вес<br>блюда,<br>Г | пищевая ценность |              |               | энергетическая<br>ценность, кал | номер<br>рецептуры |
|------------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------------|
|                                          |                    | белки, Г         | жиры, Г      | углеводы, Г   |                                 |                    |
| <b>завтрак</b>                           |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Каша вязкая пшеничная с маслом           | 154                | 4,27             | 4,86         | 24,48         | 159,00                          | 168                |
| чай с сахаром                            | 150                | 0,04             | 0,01         | 8,98          | 30,00                           | 392                |
| Бутерброд с маслом                       | 30                 | 2,01             | 3,87         | 12,13         | 91,33                           | 1                  |
| итого за завтрак                         | 334                | 6,32             | 8,74         | 45,59         | 280,33                          |                    |
| <b>второй завтрак</b>                    |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Груша                                    | 100                | 0,40             | 0,30         | 10,30         | 47,00                           |                    |
|                                          |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| итого за второй завтрак                  | 100                | 0,40             | 0,30         | 10,30         | 47,00                           |                    |
| <b>обед</b>                              |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Огурцы свежие                            | 30                 | 0,36             | 0,05         | 1,13          | 6,30                            | 70                 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 154                | 1,09             | 2,95         | 7,64          | 61,50                           | 57                 |
| Жаркое по-домашнему                      | 150                | 18,35            | 4,70         | 16,32         | 180,00                          | 276                |
| Компот из сухофруктов                    | 150                | 0,42             | 0,00         | 20,91         | 85,34                           | 168                |
| Хлеб ржаной                              | 25                 | 2,13             | 0,33         | 13,92         | 68,70                           | 1                  |
| итого за обед                            | 509                | 22,35            | 8,03         | 59,92         | 401,84                          |                    |
| <b>полдник</b>                           |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Сырники из творога со сгущённым молоком  | 70                 | 8,15             | 1,57         | 13,40         | 100,30                          | 88                 |
| чай с сахаром                            | 150                | 0,04             | 0,01         | 8,98          | 30,00                           | 392                |
|                                          |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| итого за полдник                         | 157                | 0,04             | 0,01         | 6,99          | 130,30                          | 392                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                     | <b>1100</b>        | <b>29,11</b>     | <b>17,08</b> | <b>122,80</b> | <b>859,47</b>                   |                    |

**Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет**

**ДЕНЬ 3**

| наименование блюда                          | вес<br>блюда,<br>Г | пищевая ценность |              |               | энергетическая<br>ценность, кал | номер<br>рецептуры |
|---------------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------------|
|                                             |                    | белки, Г         | жиры, Г      | углеводы, Г   |                                 |                    |
| <b>завтрак</b>                              |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Каша вязкая геркулесовая (овсяная) с маслом | 154                | 4,05             | 5,69         | 20,36         | 149,00                          | 168                |
| бутерброд с маслом                          | 30                 | 2,01             | 3,87         | 12,13         | 91,33                           | 1                  |
| чай с сахаром, с лимоном                    | 150                | 0,07             | 0,01         | 9,10          | 35,00                           | 200,264            |
| итого за завтрак                            | 334                | 6,13             | 9,57         | 41,59         | 275,33                          |                    |
| <b>второй завтрак</b>                       |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| фрукты: яблоко                              | 100                | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                           | 11001              |
| итого за второй завтрак                     | 100                | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                           |                    |
| <b>обед</b>                                 |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Салат из свеклы                             | 40                 | 0,77             | 2,43         | 3,34          | 37,56                           | 33                 |
| Рассольник со сметаной                      | 153                | 0,97             | 3,04         | 6,56          | 62,00                           | 73                 |
| Рагу из овощей с мясом                      | 120                | 16,30            | 13,28        | 11,03         | 228,00                          |                    |
| чай с сахаром                               | 150                | 0,04             | 0,01         | 8,98          | 30,00                           | 392                |
| Хлеб ржаной                                 | 25                 | 2,13             | 0,33         | 13,92         | 68,70                           | 1                  |
| итого за обед                               | 488                | 20,21            | 19,09        | 43,83         | 426,26                          |                    |
| <b>полдник</b>                              |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Булочка с повидлом                          | 60                 | 3,45             | 1,40         | 33,33         | 159,60                          | 454                |
| Какао с молоком                             | 150                | 3,17             | 3,35         | 22,94         | 130,68                          | 959                |
| итого за полдник                            | 210                | 6,62             | 4,75         | 56,27         | 290,28                          |                    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                        | <b>1132</b>        | <b>33,36</b>     | <b>33,81</b> | <b>151,49</b> | <b>1038,87</b>                  |                    |

**Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет**

**ДЕНЬ 4**

| наименование блюда                            | вес<br>блюда,<br>Г | пищевая ценность |              |               | энергетическая<br>ценность, кал | номер<br>рецептуры |
|-----------------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------------|
|                                               |                    | белки,Г          | жиры, Г      | углеводы, Г   |                                 |                    |
| <b>завтрак</b>                                |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Каша рисовая вязкая с маслом                  | 154                | 4,72             | 7,68         | 27,63         | 200,78                          | 283                |
| чай с сахаром                                 | 150                | 0,04             | 0,01         | 8,98          | 30,00                           | 392                |
| Бутерброд с маслом                            | 30                 | 2,01             | 3,87         | 12,13         | 91,33                           | 1                  |
| итого за завтрак                              | 334                | 6,77             | 11,56        | 48,74         | 322,11                          |                    |
| <b>второй завтрак</b>                         |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Груша                                         | 100                | 0,40             | 0,30         | 10,30         | 47,00                           |                    |
|                                               |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| итого за второй завтрак                       | 100                | 0,40             | 0,30         | 10,30         | 47,00                           |                    |
| <b>обед</b>                                   |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| салат из свежих помидор с растительным маслом | 40                 | 0,45             | 2,47         | 1,88          | 31,64                           | 14                 |
| Суп вермишелевый                              | 150                | 1,61             | 1,70         | 10,20         | 62,80                           | 233                |
| Пюре картофельное                             | 100                | 2,04             | 3,20         | 13,62         | 92,00                           | 321                |
| Котлеты рыбные                                | 60                 | 7,98             | 4,72         | 3,12          | 87,00                           | 248                |
| Компот из сухофруктов                         | 150                | 0,42             | 0,00         | 20,91         | 85,34                           | 168                |
| Хлеб ржаной                                   | 25                 | 2,13             | 0,33         | 13,92         | 68,70                           | 1                  |
| итого за обед                                 | 525                | 14,63            | 12,42        | 63,65         | 427,48                          |                    |
| <b>полдник</b>                                |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Оладьи со сгущённым молоком                   | 115                | 9,96             | 12,50        | 54,50         | 372,00                          | 449                |
| чай с сахаром                                 | 150                | 0,04             | 0,01         | 8,98          | 30,00                           | 392                |
| итого за полдник                              | 265                | 10,00            | 12,51        | 63,48         | 402,00                          |                    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                          | <b>1224</b>        | <b>31,80</b>     | <b>36,79</b> | <b>186,17</b> | <b>1198,59</b>                  |                    |

## Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет

## ДЕНЬ 5

| наименование блюда            | вес<br>блюда,<br>Г | пищевая ценность |              |               | энергетическая<br>ценность, кал | номер<br>рецептуры |
|-------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------------|
|                               |                    | белки, Г         | жиры, Г      | углеводы, Г   |                                 |                    |
| <b>завтрак</b>                |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Каша вязкая пшениная с маслом | 154                | 4,27             | 4,86         | 24,48         | 159,00                          | 168                |
| бутерброд с маслом            | 30                 | 2,01             | 3,87         | 12,13         | 91,33                           | 1                  |
| чай с сахаром                 | 150                | 0,04             | 0,01         | 8,98          | 30,00                           | 392                |
| итого за завтрак              | 184                | 6,28             | 8,73         | 36,61         | 250,33                          |                    |
| <b>второй завтрак</b>         |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| фрукты: яблоко                | 100                | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                           | 11001              |
| итого за второй завтрак       | 100                | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                           |                    |
| <b>обед</b>                   |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Огурцы свежие                 | 30                 | 0,36             | 0,05         | 1,13          | 6,30                            | 70                 |
| Суп картофельный со сметаной  | 153                | 1,40             | 1,69         | 9,98          | 61,00                           | 77                 |
| Голубцы ленивые               | 70                 | 10,22            | 9,94         | 4,22          | 171,22                          | 103                |
| Соус томатный                 | 30                 | 0,32             | 1,12         | 2,08          | 20,07                           | 465                |
| Кисель                        | 150                | 1,02             | 0,00         | 21,76         | 87,14                           | 233                |
| хлеб ржаной                   | 25                 | 2,13             | 0,33         | 13,92         | 68,70                           | 1                  |
| итого за обед                 | 458                | 15,45            | 13,13        | 53,09         | 414,43                          |                    |
| <b>полдник</b>                |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Макароны отварные с сыром     | 150                | 3,29             | 10,01        | 22,71         | 218,00                          | 206                |
| Хлеб пшеничный                | 25                 | 2,13             | 0,33         | 13,92         | 68,70                           | 1                  |
| чай с сахаром, с лимоном      | 150                | 0,07             | 0,01         | 9,10          | 35,00                           | 200,264            |
| итого за полдник              | 325                | 5,49             | 10,35        | 45,73         | 321,70                          |                    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>          | <b>1067</b>        | <b>27,62</b>     | <b>32,61</b> | <b>145,23</b> | <b>1033,46</b>                  |                    |

**Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет**

**ДЕНЬ 6**

| наименование блюда        | вес<br>блюда<br>, Г | пищевая ценность |              |               | энергетическая<br>ценность, кал | номер<br>рецептуры |
|---------------------------|---------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------------|
|                           |                     | белки,Г          | жиры, Г      | углеводы, Г   |                                 |                    |
| <b>завтрак</b>            |                     |                  |              |               |                                 |                    |
| Каша манная с маслом      | 154                 | 3,40             | 3,96         | 22,94         | 141,00                          | 168                |
| Чай с сахаром             | 150                 | 0,04             | 0,01         | 8,98          | 30,00                           | 392                |
| бутерброд с сыром         | 34                  | 2,81             | 4,49         | 10,98         | 100,30                          | 3                  |
| итого за завтрак          | 338                 | 6,25             | 8,46         | 42,90         | 271,30                          |                    |
| <b>второй завтрак</b>     |                     |                  |              |               |                                 |                    |
| фрукты: яблоко            | 100                 | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                           | 11001              |
| итого за второй завтрак   | 100                 | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                           |                    |
| <b>обед</b>               |                     |                  |              |               |                                 |                    |
| Салат из свеклы           | 40                  | 0,77             | 2,43         | 3,34          | 37,56                           | 33                 |
| Щи из капусты со сметаной | 153                 | 4,04             | 1,93         | 10,09         | 120,00                          | 67                 |
| Плов из отварной птицы    | 120                 | 11,34            | 9,57         | 20,07         | 211,50                          | 0,304              |
| Кисель                    | 150                 | 1,02             | 0,00         | 21,76         | 87,14                           | 233                |
| Хлеб ржаной               | 25                  | 2,13             | 0,33         | 13,92         | 68,70                           | 1                  |
| итого за обед             | 488                 | 17,17            | 13,93        | 55,26         | 524,90                          |                    |
| <b>полдник</b>            |                     |                  |              |               |                                 |                    |
| Булочка сдобная           | 50                  | 3,64             | 6,26         | 26,96         | 179,00                          | 469                |
| чай с сахаром             | 150                 | 0,04             | 0,01         | 8,98          | 30,00                           | 392                |
| итого за полдник          | 200                 | 3,68             | 6,27         | 35,94         | 209,00                          |                    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      | <b>1126</b>         | <b>27,50</b>     | <b>29,06</b> | <b>143,90</b> | <b>1052,20</b>                  |                    |

**Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет**

**ДЕНЬ 7**

| наименование блюда                               | вес<br>блюда,<br>Г | пищевая ценность |              |               | энергетическая<br>ценность, кал | номер<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------------|
|                                                  |                    | белки, Г         | жиры, Г      | углеводы, Г   |                                 |                    |
| <b>завтрак</b>                                   |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Каша вязкая геркулесовая<br>(овсяная) с маслом   | 154                | 4,05             | 5,69         | 20,36         | 149,00                          | 168                |
| бутерброд с маслом                               | 30                 | 2,01             | 3,87         | 12,13         | 91,33                           | 1                  |
| чай с сахаром, с лимоном                         | 150                | 0,07             | 0,01         | 9,10          | 35,00                           | 200,264            |
| итого за завтрак                                 | 334                | 6,13             | 9,57         | 41,59         | 275,33                          |                    |
| <b>второй завтрак</b>                            |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Груша                                            | 100                | 0,40             | 0,30         | 10,30         | 47,00                           |                    |
|                                                  |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| итого за второй завтрак                          | 100                | 0,40             | 0,30         | 10,30         | 47,00                           |                    |
| <b>обед</b>                                      |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| салат из свежих помидор с<br>растительным маслом | 40                 | 0,45             | 2,47         | 1,88          | 31,64                           | 14                 |
| Рассольник со сметаной                           | 153                | 0,97             | 3,04         | 6,56          | 62,00                           | 73                 |
| Жаркое по-домашнему                              | 150                | 18,35            | 4,70         | 16,32         | 180,00                          | 276                |
| Компот из сухофруктов                            | 150                | 0,42             | 0,00         | 20,91         | 85,34                           | 168                |
| Хлеб ржаной                                      | 25                 | 2,13             | 0,33         | 13,92         | 68,70                           | 1                  |
| итого за обед                                    | 518                | 22,32            | 10,54        | 59,59         | 427,68                          |                    |
| <b>полдник</b>                                   |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Ватрушка с творогом                              | 60                 | 7,08             | 2,63         | 41,81         | 219,07                          |                    |
| чай с сахаром                                    | 150                | 0,04             | 0,01         | 8,98          | 30,00                           | 392                |
| итого за полдник                                 | 210                | 7,12             | 2,64         | 50,79         | 249,07                          |                    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                             | <b>1162</b>        | <b>35,97</b>     | <b>23,05</b> | <b>162,27</b> | <b>999,08</b>                   |                    |

**Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет**

**ДЕНЬ 8**

| наименование блюда         | вес<br>блюда,<br>Г | пищевая ценность |              |               | энергетическая<br>ценность, кал | номер<br>рецептуры |
|----------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------------|
|                            |                    | белки,Г          | жиры, Г      | углеводы, Г   |                                 |                    |
| <b>завтрак</b>             |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Каша гречневая вязкая      | 154                | 4,67             | 4,86         | 20,94         | 146,00                          | 168                |
| чай с сахаром              | 150                | 0,04             | 0,01         | 8,98          | 30,00                           | 392                |
| Бутерброд с маслом         | 30                 | 2,01             | 3,87         | 12,13         | 91,33                           | 1                  |
| итого за завтрак           | 334                | 6,72             | 8,74         | 42,05         | 267,33                          |                    |
| <b>второй завтрак</b>      |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| фрукты: яблоко             | 100                | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                           | 11001              |
| итого за второй завтрак    | 100                | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                           |                    |
| <b>обед</b>                |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Помидоры свежие            | 30                 | 0,36             | 0,05         | 1,13          | 6,30                            | 70                 |
| Суп свекольный со сметаной | 153                | 1,15             | 3,80         | 7,47          | 62,49                           |                    |
| Макароны отварные с маслом | 100                | 3,67             | 3,01         | 17,63         | 135,00                          | 317                |
| Фрикадельки из птицы       | 60                 | 8,82             | 7,88         | 5,85          | 130,00                          | 308                |
| Соус томатный              | 30                 | 0,32             | 1,12         | 2,08          | 20,07                           | 465                |
| Кисель                     | 150                | 1,02             | 0,00         | 21,76         | 87,14                           | 233                |
| хлеб ржаной                | 25                 | 2,13             | 0,33         | 13,92         | 68,70                           | 1                  |
| итого за обед              | 548                | 17,47            | 16,19        | 69,84         | 509,70                          |                    |
| <b>полдник</b>             |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Манник                     | 50                 | 4,29             | 8,22         | 24,07         | 145,30                          | 274                |
| чай с сахаром              | 150                | 0,04             | 0,01         | 8,98          | 30,00                           | 392                |
| итого за полдник           | 200                | 4,33             | 8,23         | 33,05         | 175,30                          |                    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>       | <b>1182</b>        | <b>28,92</b>     | <b>33,56</b> | <b>154,74</b> | <b>999,33</b>                   |                    |

## Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет

## ДЕНЬ 9

| наименование блюда               | вес<br>блюда,<br>Г | пищевая ценность |              |               | энергетическая<br>ценность, кал | номер<br>рецептуры |
|----------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------------|
|                                  |                    | белки, Г         | жиры, Г      | углеводы, Г   |                                 |                    |
| <b>завтрак</b>                   |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Каша вязкая ячневая с<br>маслом  | 154                | 3,30             | 4,06         | 21,24         | 136,00                          | 168                |
| Чай с сахаром                    | 150                | 0,04             | 0,01         | 8,98          | 30,00                           | 392                |
| бутерброд с маслом               | 30                 | 2,01             | 3,87         | 12,13         | 91,33                           | 1                  |
| итого за завтрак                 | 334                | 5,35             | 7,94         | 42,35         | 257,33                          |                    |
| <b>второй завтрак</b>            |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Груша                            | 100                | 0,40             | 0,30         | 10,30         | 47,00                           |                    |
|                                  |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| итого за второй завтрак          | 100                | 0,40             | 0,30         | 10,30         | 47,00                           |                    |
| <b>обед</b>                      |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Салат из свеклы                  | 40                 | 0,77             | 2,43         | 3,34          | 37,56                           | 33                 |
| Суп рыбный                       | 150                | 8,00             | 2,46         | 4,02          | 69,70                           | 41                 |
| Пюре картофельное                | 100                | 2,04             | 3,20         | 13,62         | 92,00                           | 321                |
| Гуляш из отварного мяса          | 80                 | 10,28            | 8,27         | 2,64          | 126,00                          | 277                |
| Кисель                           | 150                | 1,02             | 0,00         | 21,76         | 87,14                           | 233                |
| Хлеб ржаной                      | 25                 | 2,13             | 0,33         | 13,92         | 68,70                           | 1                  |
| итого за обед                    | 545                | 24,24            | 16,69        | 59,30         | 481,10                          |                    |
| <b>полдник</b>                   |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Блинчики со сгущённым<br>молоком | 85                 | 6,24             | 8,10         | 34,31         | 234,00                          | 265                |
| Какао с молоком                  | 150                | 3,17             | 3,35         | 22,94         | 130,68                          | 959                |
| итого за полдник                 | 235                | 9,41             | 11,45        | 57,25         | 364,68                          |                    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>             | <b>1214</b>        | <b>39,40</b>     | <b>36,38</b> | <b>169,20</b> | <b>1150,11</b>                  |                    |

## Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет

## ДЕНЬ 10

| наименование блюда                   | вес<br>блюда,<br>Г | пищевая ценность |              |               | энергетическая<br>ценность, кал | номер<br>рецептуры |
|--------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------------|
|                                      |                    | белки, Г         | жиры, Г      | углеводы, Г   |                                 |                    |
| <b>завтрак</b>                       |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150                | 4,30             | 3,50         | 14,12         | 108,00                          | 93                 |
| бутерброд с сыром                    | 34                 | 2,81             | 4,49         | 10,98         | 100,30                          | 3                  |
| чай с лимоном                        | 150                | 0,07             | 0,01         | 9,10          | 35,00                           | 200,264            |
| итого за завтрак                     | 334                | 7,18             | 8,00         | 34,20         | 243,30                          |                    |
| <b>второй завтрак</b>                |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| фрукты: яблоко                       | 100                | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                           | 11001,00           |
| итого за второй завтрак              | 100                | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                           |                    |
| <b>обед</b>                          |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Огурцы свежие                        | 30                 | 0,36             | 0,05         | 1,13          | 6,30                            | 70                 |
| Суп крестьянский со сметаной         | 183                | 1,80             | 3,96         | 11,75         | 84,96                           | 204                |
| Капуста тушеная с мясом              | 100                | 14,29            | 11,71        | 9,73          | 201,00                          | 336                |
| компот из сухофруктов                | 150                | 0,42             | 0,00         | 20,91         | 85,34                           | 168                |
| хлеб ржаной                          | 25                 | 2,13             | 0,33         | 13,92         | 68,70                           | 1                  |
| итого за обед                        | 488                | 19,00            | 16,05        | 57,44         | 446,30                          |                    |
| <b>полдник</b>                       |                    |                  |              |               |                                 |                    |
| Салат из свеклы                      | 40                 | 0,77             | 2,43         | 3,34          | 37,56                           | 33                 |
| Яйцо вареное                         | 0,5                | 2,54             | 2,30         | 0,14          | 31,50                           | 78                 |
| Хлеб пшеничный                       | 25                 | 2,13             | 0,33         | 13,92         | 68,70                           | 1                  |
| Чай с сахаром                        | 150                | 0,04             | 0,01         | 8,98          | 30,00                           | 392                |
| итого за полдник                     | 215,5              | 5,48             | 5,07         | 26,38         | 167,76                          |                    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                 | <b>1137,5</b>      | <b>32,06</b>     | <b>29,52</b> | <b>127,82</b> | <b>904,36</b>                   |                    |

# ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

1,5-3 лет

|                         | вес<br>блюда, Г | пищевая ценность, Г |               |                | энергетическая<br>ценность, кал |
|-------------------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|---------------------------------|
|                         |                 | белки               | жиры          | углеводы       |                                 |
| 1 день                  | 1214            | 38,45               | 36,75         | 155,75         | 1095,43                         |
| 2 день                  | 1100            | 29,11               | 17,08         | 122,8          | 859,47                          |
| 3 день                  | 1132            | 33,36               | 33,81         | 151,49         | 1038,87                         |
| 4 день                  | 1224            | 31,8                | 36,79         | 186,17         | 1198,59                         |
| 5 день                  | 1067            | 27,62               | 32,61         | 145,23         | 1033,46                         |
| <b>за 5 дней</b>        | <b>5737</b>     | <b>160,34</b>       | <b>157,04</b> | <b>761,44</b>  | <b>5225,82</b>                  |
| 6 день                  | 1126            | 27,5                | 29,06         | 143,9          | 1052,20                         |
| 7 день                  | 1162            | 35,97               | 23,05         | 162,27         | 999,08                          |
| 8 день                  | 1182            | 28,92               | 33,56         | 154,74         | 999,33                          |
| 9 день                  | 1214            | 39,40               | 36,38         | 169,20         | 1150,11                         |
| 10 день                 | 1137,5          | 32,06               | 29,52         | 127,82         | 904,36                          |
| <b>за 5 дней</b>        | <b>5821,5</b>   | <b>163,85</b>       | <b>151,57</b> | <b>757,93</b>  | <b>5105,08</b>                  |
| <b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b> | <b>11558,5</b>  | <b>324,19</b>       | <b>308,61</b> | <b>1519,37</b> | <b>10330,90</b>                 |