

Примерное меню

Возрастная категория: 2-3 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
	Завтрак:							
	Каша Дружба (рис, гречка) молочная с маслом с сахаром	150	4,65	4,3	17,2	125,6	0,6	182
	Чай с молоком	150	4,35	3,68	18,3	124,3	0,75	413
	Хлеб с маслом	20/10	1,6	5	9,7	91	0	1
	Итого за прием пищи:		10,6	12,98	45,2	340,9	1,35	
	Обед:							
	Борщ со сметаной	150	1,92	2,22	10,56	72,12	8,9	63
	Котлета из говядины	60	11,1	12,3	1,4	160,5	3,7	299
	Горошница	100	5,6	7,2	27,5	202	0	297
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	150	0	0	10,2	40,65	35	394
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		20,18	21,84	61,66	531,17	47,16	
	Полдник:							
	Коржик	60	3,9	6,7	37,18	225	0,04	492
	Молоко кипяченое	150	4,6	4	7,6	85	2,25	419
	Итого за прием пищи:		8,5	10,7	44,78	310	2,29	
	Всего за день:		39,28	45,52	151,64	1182,07	51,24	

Примерное меню

Возрастная категория: 2-3 лет

2 день

Прием пищи	Наименование блюда (изделий)	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	150	4,9	4,43	23,42	154,2	4,28	182
	Хлеб с повидлом	20/10	0,2	5,5	12,2	97,2	6,7	2
	Какао с молоком	150	3,92	3,45	15	107,5	0,68	416
	Итого за прием пищи:		9,02	13,38	50,62	358,9	11,66	
Обед:								
	Суп гороховый с гренками	150,10	3,96	2,4	14,28	97,62	4,2	87
	Пюре картофельное	120	2,5	3,9	16,3	110	14,5	339
	Гуляш из говядины	60/20	12,69	11,57	6,1	180,3	1,03	293
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,56	65,83	75	417
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		21,22	18,2	64,24	509,65	94,73	
Полдник:								
	Запеканка творожно – морковная	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	252
	Чай с сахаром	150	0	0	9,5	38,1	0	411
	Хлеб	20	1,04	0,08	8	37,3	0	
	Итого за прием пищи:		10,34	6,41	22,88	191,4	0,13	
	Всего за день:		40,58	38	137,74	1059,95	106,52	

Примерное меню

Возрастная категория: 2-3 лет

3 день

Прием пищи	Наименование блюда (изделий)	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша гречневая молочная с маслом с сахаром	150	4,65	6,34	16,95	147,45	0,6	184
	Кофейный напиток	150	1,73	2,03	19,5	102	0,08	414
	Хлеб с маслом	20/10	1,6	5	9,7	90,7	0	1
	Итого за прием пищи:		7,98	13,37	46,15	340,15	0,68	
Обед:								
	Суп с рисом	150	1,19	1,64	8,75	54,45	4,95	86
	Котлета куриная	50	9,4	8,1	0	111	0,4	322
	Макароны отварные	100	3,7	2,8	17,6	117	0	219
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	150	0	0	10,2	40,65	35	394
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Соус томатный	20	0,3	0,9	1,6	15,1	0,5	366
	Итого за прием пищи:		16,15	13,56	50,15	394,1	40,85	
Полдник:								
	Рагу овощное	150	2,7	6,08	15,84	128,85	12,85	362
	Чай с сахаром	150	0	0	9,5	38,08	0	411
	Хлеб	20	1,04	0,08	8	37,3	0	
	Итого за прием пищи:		3,74	6,16	33,34	204,23	12,85	
	Всего за день:		27,87	33,09	129,64	938,48	54,38	

Примерное меню

Возрастная категория: 2-3 лет

4 день

Прием пищи	Наименование блюда (изделий)	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
	Завтрак:							
	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	150	4,54	4,36	31,76	185,55	0,4	182
	Какао с молоком	150	3,92	3,45	15	107,5	0,68	416
	Хлеб с повидлом	20/10	0,2	5,5	12,2	97,2	6,7	2
	Итого за прием пищи:		8,66	13,31	58,96	390,25	7,78	
	Обед:							
	Рассольник со сметаной	150	1,68	2,28	10,8	73,74	5,46	80
	Жаркое по домашнему	150	13,23	17,85	13,78	224	12,38	
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,56	65,83	75	417
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		16,98	20,46	52,14	419,47	92,84	
	Полдник:							
	Булочка к чаю	60	4,54	3,17	35,74	189,34	0	472
	Йогурт	150	3	2,25	4,5	72	1,05	
	Итого за прием пищи:		7,54	5,42	40,24	261,34	1,05	
	Всего за день:		33,18	39,19	151,34	1071,06	101,67	

Примерное меню

Возрастная категория: 2-3 лет

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ,ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Макароны отварные с маслом	150	6,98	6,23	29,18	202,5	0	221
	Кофейный напиток с молоком	150	1,73	2,03	19,5	102	0,08	414
	Хлеб с маслом	20/5	1,6	5	9,7	90,7	0	1
	Итого за прием пищи:		10,31	13,26	58,38	395,2	0,08	
Обед:								
	Щи со сметаной	150	2,04	2,34	14,88	91,5	7,92	73
	Рыба с овощами	60	5,62	2,62	1,32	51,4	1,48	261
	Рис отварной	100	2,5	1,11	25,3	144,3	0	332
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	150	0	0	10,2	40,65	35	394
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		11,72	6,19	63,7	387,75	44,4	
Полдник:								
	Суп манный с гренками	150/10	4,12	3,79	12,08	99	0,74	99
	Чай с сахаром	150	0	0	9,5	38,1	0	411
	Итого за прием пищи:		4,12	3,79	21,58	137,1	0,74	
	Всего за день:		26,15	23,24	143,66	916,05	45,22	

Примерное меню

Возрастная категория: 2-3 лет

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша манная молочная с маслом, сахаром	150	2,7	3,23	22,05	127,13	0,075	184
	Чай с молоком	150	4,35	3,68	18,3	124,3	0,75	413
	Хлеб с маслом	20/10	1,6	5	9,7	90,7	0	1
	Итого за прием пищи:		8,65	11,91	50,05	342,13	0,825	
Обед:								
	Свекольник со сметаной	150	1,98	2,26	12,42	80,34	5,88	95
	Гречка отварная	100	5,8	4,08	25,83	163,3	0	330
	Котлета из говядины	60	11,06	12,26	1,37	160,54	3,69	299
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	150	0	0	10,2	40,65	35	394
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Соус томатный	20	0,3	0,9	1,6	15,1	0,5	366
	Итого за прием пищи:		20,7	19,62	63,42	549,45	45,07	
Полдник:								
	Песочник	50	4,24	8,71	29,52	213	0,07	488
	Молоко кипяченое	150	14,6	4	7,6	85	2,25	419
	Итого за прием пищи:		8,84	12,71	37,12	298	2,32	
	Всего за день:		38,19	44,24	150,59	1189,58	48,22	



Примерное меню

Возрастная категория: 2-3 лет

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша пшенная молочная с маслом, сахаром	150	4,9	4,48	23,42	154,2	0,3	183
	Хлеб с повидлом	20/10	0,2	5,5	12,2	97,2	6,7	2
	Какао с молоком	150	3,92	3,45	15	107,5	0,68	410
	Итого за прием пищи:		9,02	13,43	50,62	358,9	7,68	
Обед:								
	Суп картофельный с гречками	150/10	3,24	2,7	15,24	99,18	5,46	85
	Плов	150	16	14,78	26,76	304	0,41	321
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,56	65,83	75	417
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		21,31	17,81	69,56	524,91	80,87	
Полдник:								
	Запеканка творожная	120	19,1	12,37	32,03	319,2	0,28	251
	Чай с сахаром	150	0	0	9,5	38,08	0	411
	Хлеб	20	1,04	0,08	8	37,3	0	
	Итого за прием пищи:		20,14	12,45	49,53	394,58	0,28	
	Всего за день:		50,47	43,69	169,71	1278,39	88,83	

Примерное меню

Возрастная категория: 2-3 лет

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром	150	5,48	6,3	17	147,45	0,6	182
	Кофейный напиток с молоком	150	1,73	2,03	19,5	102	0,08	414
	Хлеб с маслом	20/10	1,6	5	9,7	90,7	0	1
	Итого за прием пищи:		8,81	13,33	46,2	340,15	0,68	
Обед:								
	Щи с зеленым горошком со сметаной	150	2,04	2,34	14,88	91,5	7,95	117
	Курица тушеная в соусе	60/60	14,71	12,94	3,53	188	0,01	318
	Макаронные изделия отварные	100	3,8	3,2	18,37	117	0	335
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	150	0	0	10,2	40,65	35	394
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		22,11	18,6	58,98	493,05	42,96	
Полдник:								
	Котлета картофельная	100/5	3,24	5,17	21,15	144	10,7	150
	Хлеб	20	1,04	0,08	8	37,3	0	
	Чай с молоком	100	4,35	3,68	18,3	124,3	0,75	413
	Итого за прием пищи:		8,63	8,93	47,45	305,6	11,45	
	Всего за день:		39,55	40,86	152,63	1138,8	55,09	

Примерное меню

Возрастная категория: 2-3 лет

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша ячневая молочная с маслом, сахаром	150	6,38	5,78	22,28	167,03	0,8	184
	Хлеб с повидлом	20/10	0,2	5,5	12,2	97,2	6,7	2
	какао с молоком	150	3,92	3,45	15	107,5	0,68	416
	Итого за прием пищи:		10,5	14,73	49,48	371,73	8,18	
Обед:								
	Суп с макаронами	150	1,61	1,7	10,3	63	4,95	88
	Тефтели из говядины	60	4,03	4,5	5,1	77,4	0,26	304
	Пюре картофельное	120	2,5	3,88	16,34	110	14,5	339
	Соус томатный	20	0,3	0,9	1,6	15,1	0,5	366
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,56	65,83	75	417
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		10,51	11,31	60,9	387,23	95,21	
Полдник:								
	Булочка «Осенняя»	60	1,02	6	29,3	187	0,06	465
	Йогурт	150	3	2,25	4,5	72	1,05	
	Итого за прием пищи:		4,02	8,25	33,8	259	1,11	
	Всего за день:		25,03	34,29	144,18	1017,96	104,5	

Примерное меню

Возрастная категория: 2-3 лет

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша «Дружба» (Рис + пшено) молочная с маслом, сахаром	150	3,75	4,43	19,8	131,25	0,4	182
	Кофейный напиток с молоком	150	1,73	2,03	19,5	102	0,08	414
	Хлеб с маслом	20,10	1,6	5	9,7	90,7	0	1
	Итого за прием пищи:		7,08	11,46	49	323,95	0,48	
Обед:								
	Суп рыбный	150	5,16	5,04	8,6	100,35	5,47	95
	Котлета из говядины	60	11,06	12,26	1,37	161	3,69	299
	Капуста тушеная	130	2,7	4,8	12,46	104	22	143
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	150	0	0	10,2	40,65	35	394
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		20,48	22,22	44,63	462	66,16	
Полдник:	Суп молочный с макаронами	150	2,55	2,78	16,5	71,25	0,075	100
	Чай	150	0	0	9,5	38,08	0	411
	Хлеб	20	1,04	0,08	8	37,3	0	
	Итого за прием пищи:		3,59	2,86	34	146,63	0,075	
	Всего за день:		31,15	36,54	127,63	932,58	66,72	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763551

Владелец Ананьина Марина Сергеевна

Действителен с 14.02.2025 по 14.02.2026