



Утверждаю
Заведующий
Детский сад №42
М.Б. Царева М.Б.
23.09.2024г.

**Примерное десятидневное меню
по частному дошкольному образовательному учреждению
« РЖД детский сад № 42»
на 2024-2025 учебный год
возрастная категория от 1,6 до 3 лет
Детский сад общего типа
Режим работы 10,5 часов**

Царева Марина Борисовна

Г. Тайга

День: Понедельник
Неделя: Первая
Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калории) | Минеральные вещества(мг) | | | Витамины (мг) | | | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Са | Fe | В1 | В2 | С | | |
| Завтрак 1 | 1.Яйцо варёное. | 20 | 5.1 | 4.6 | 0.28 | 63 | 11 | 0.5 | 0.01 | 0.09 | 31 | №213 | |
| 20мин. | 2.Суп молочный с рисовой крупой | 150 | 4.5 | 4.7 | 15.75 | 124.5 | 148.5 | 0.2 | 0.05 | 0.02 | 0.8 | №90 | |
| | 3.Кофейный напиток с молоком | 150 | 1.8 | 1.6 | 9.6 | 60.5 | 100 | 0.1 | 0.03 | 0.12 | 1.0 | №395 | |
| | 4.Бутерброд с повидлом | 30/15 | 2.13 | 0.33 | 22.62 | 105 | | | | | | №2 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 10мин | Сок | 200 | 0.6 | - | 12.12 | 44 | 16 | 2.2 | 0.03 | 0.02 | 10 | №368 | |
| Итого за завтрак | | 595 | 14.13 | 11.23 | 60.37 | 397 | 275.5 | 3.0 | 0.23 | 0.25 | 42.8 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 30мин | 1.Рассольник «Ленинградский» с курицей, со сметаной. | 150 | 0.14 | 2.57 | 9.55 | 89.2 | 26.4 | 0.97 | 0.09 | 0.06 | 7.53 | №76 | |
| | 2.Пиоре картофельное | 110 | 2.0 | 3.2 | 13.6 | 77.2 | 32.0 | 0.87 | 0.12 | 0.09 | 15.73 | №321 | |
| | 3.Тёртого мясные соус томатный | 50/25 | 4.74 | 5.27 | 6.0 | 90.0 | 15 | 0.43 | 0.02 | 0.04 | 0.26 | №287 | |
| | 4.Компот из сухофруктов | 150 | 0.21 | - | 18.88 | 70.5 | 28.6 | 1.12 | 0.001 | 0.005 | 0.36 | №376 | |
| | 5.Хлеб ржаной | 40 | 2.84 | 0.44 | 18.56 | 91.6 | 14 | 1.56 | 0.07 | 0.03 | - | | |
| Итого за обед | | 525 | 9.93 | 11.48 | 66.59 | 418.5 | 116 | 4.95 | 0.3 | 0.225 | 23.88 | | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.Витаминный напиток | 30 | - | - | 2.3 | 9.2 | 0.04 | - | 0.01 | 0.2 | 0.5 | №400 | |
| 20минут | 2.Вареники ленивые отварные | 140 | 17.8 | 13.0 | 18.4 | 312 | 114.36 | 0.69 | 0.07 | 0.26 | 0.22 | №229 | |
| | 3.Чай с молоком. | 200 | 2.65 | 2.33 | 11.31 | 77.0 | 113.9 | 0.37 | 0.04 | 0.14 | 1.20 | №394 | |
| | 4.Хлеб пшеничный | 30 | 2.13 | 0.33 | 13.92 | 68.7 | 156.9 | 4.1 | 0.24 | 0.28 | 6.17 | | |
| | 5.Булочка «Сахарная» | 50 | 5.82 | 10.0 | 43.13 | 178.7 | 15.7 | 1.02 | 0.1 | 0.04 | - | №460 | |
| Итого за уплотнённый полдник | | 460 | 28.4 | 25.66 | 86.76 | 636.4 | 401 | 6.18 | 0.45 | 0.72 | 7.59 | | |
| Итого за первый день | | | 52.5 | 48.37 | 216 | 1461.1 | 792.54 | 14.13 | 0.99 | 1.395 | 74.77 | | |

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет.

| Принем пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калории) | Минеральные вещества(мг) | | | Витамины (мг) | | | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Са | Fe | B1 | B2 | C | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 20мин | 1. Омлет натуральный | 140 | 6,6 | 11,08 | 1,24 | 129,3 | 62,8 | 1,54 | 0,05 | 0,31 | 0,15 | | № 215 |
| | 2. Чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,0 | 10,46 | 101 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | | № 395 |
| | 3. Бутерброд с шоколадным маслом | 30/8 | 2,19 | 4,68 | 14,34 | 131,2 | 13,95 | 0,93 | 0,07 | 0,04 | - | | № 1 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 10мин | 1. Яблочки | 166 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 | | № 368 |
| Итого за завтрак | | | 524 | 10,59 | 17,16 | 35,84 | 405,5 | 206 | 4,79 | 0,19 | 0,51 | 11,32 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 30мин | 1. Суп картофельный с курицей ,клетками | 150 | 1,89 | 2,66 | 9,38 | 90,75 | 22,8 | 1,21 | 0,13 | 0,03 | 3,48 | | № 80 |
| | 2. Вигус с мясом | 160 | 10,2 | 9,31 | 12,95 | 130,24 | 111,6 | 1,5 | 0,06 | 0,08 | 32,74 | | № 132 |
| | 3. Сок | 150 | 1,0 | - | 16,2 | 168 | 0,13 | 0,13 | 0,001 | 0,003 | 1,64 | | № 108 |
| | 4. Хлеб ржаной | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | 14 | 1,56 | 0,07 | 0,03 | - | | |
| Итого за обед | | | 500 | 15,93 | 12,41 | 57,09 | 480,59 | 148,53 | 4,4 | 0,261 | 0,143 | 37,86 | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | 1. Ряженка | 200 | - | - | 3,9 | 15,4 | 0,07 | - | 0,01 | 0,03 | 0,9 | | № 400 |
| 20 мин | 2. Пюре картофельное | 110 | 2,04 | 3,2 | 13,62 | 91,3 | 32,0 | 0,87 | 0,12 | 0,09 | 15,73 | | № 321 |
| | 3. Печёночный шницель | 60 | 6,3 | 5,7 | 2,2 | 85,7 | 19,0 | 0,56 | 0,02 | 0,06 | 0,004 | | № 279 |
| | 4. Кисель из концентрата на плодовых или яблочных экстрактах | 150 | 0,1 | 0,09 | 24,3 | 98,1 | 0,1 | 0,1 | 0,002 | 0,004 | 1,64 | | № 392 |
| | 5. Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 6,9 | 0,6 | 0,04 | 0,01 | - | | |
| | 6. Конфеты | 20 | 3,5 | 29 | 60 | 208 | | | | | | | |
| Итого за уплотнённый полдник | | | 590 | 14,07 | 38,3 | 114 | 551,8 | 58,0 | 2,13 | 0,18 | 0,16 | 17,37 | |
| Итого за третий день | | | | 40,59 | 67,87 | 206,93 | 1438 | 412,53 | 11,32 | 0,631 | 0,813 | 66,55 | |

День: Пятница
Неделя: Первая

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет.

| Принем пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калории) | Минеральные вещества(мг) | | | Витамины (мг) | | | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Са | Fe | В1 | В2 | С | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 20мин | 1.Дйцо варёное | 20 | 10,16 | 9,2 | 0,56 | 126 | 22,0 | 1,0 | 0,03 | 0,18 | 63 | | № 213 |
| | 2.Суп молочный с гречневой крупой | 150 | 2,4 | 2,64 | 7,2 | 102,7 | 161,2 | 0,5 | 0,08 | 0,2 | 0,91 | | № 90 |
| | 3.Какао с молоком | 150 | 2,37 | 2,0 | 11,96 | 89 | 114,7 | 0,41 | 0,04 | 0,14 | 1,21 | | № 397 |
| | 4.Бутерброд с маслом,сыром | 30/8 | 2,19 | 4,68 | 14,34 | 131,2 | 117,2 | 0,86 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | | № 1 |
| | 5.Сыр | 10 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 10мин | 1.Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 | | № 368 |
| Итого за завтрак | | 468 | 17,52 | 18,92 | 43,86 | 492,9 | 431,1 | 4,97 | 0,24 | 0,6 | 75,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 30мин | 1.Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей со сметаной | 150 | 0,36 | 2,43 | 4,68 | 53,4 | 25,95 | 0,47 | 0,03 | 0,02 | 11,07 | | № 67 |
| | 2.Рис отварной | 110 | 1,83 | 2,88 | 12,25 | 117,8 | 1,1 | 0,45 | 0,02 | 0,01 | - | | № 315 |
| | 3.Рыба в кляре | 50 | 7,56 | 2,4 | 5,09 | 110,5 | 40,9 | 0,74 | 0,08 | 0,11 | 0,14 | | № 268 |
| | 4.Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,33 | 0,13 | 10,1 | 65,25 | 19,2 | 0,57 | 0,01 | 0,05 | 90 | | № 398 |
| | 5.Хлеб ржаной | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | 14 | 1,56 | 0,07 | 0,03 | - | | |
| Итого за обед | | 500 | 12,92 | 8,28 | 50,68 | 438,55 | 101,15 | 3,79 | 0,21 | 0,22 | 101,21 | | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.Ряженка | 200 | - | - | 3,9 | 15,4 | 0,07 | - | 0,01 | 0,03 | 0,9 | | №400 |
| 20 мин. | 2.Капуста тушенная | 120 | 2,46 | 6,5 | 16,6 | 138 | 111,6 | 1,5 | 0,06 | 0,08 | 32,74 | | № 132 |
| | 3.Фрикадельки мясные соус молочный | 50/25 | 9,7 | 9,8 | 8,9 | 147,6 | 41,2 | 0,92 | 0,05 | 0,10 | 0,53 | | № 288 |
| | 4.Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 180 | 0,09 | 0,07 | 20,25 | 81,66 | 0,13 | 0,13 | 0,001 | 0,003 | 1,64 | | № 383 |
| | 5.Вафли | 25 | 2,91 | 5,0 | 21,56 | 89,35 | 2,5 | 0,17 | 0,01 | 0,01 | - | | |
| | 6.Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 6,9 | 0,6 | 0,04 | 0,01 | - | | |
| Итого за уплотнённый полдник | | 630 | 17,29 | 21,7 | 81,23 | 525,31 | 162,33 | 3,32 | 0,161 | 0,203 | 34,91 | | |
| Итого за пятый день | | | 47,73 | 48,9 | 175,77 | 1456,76 | 694,58 | 12,08 | 0,611 | 1,023 | 211,32 | | |

День: Понедельник
Неделя: Вторая

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калории) | Минеральные вещества(мг) | | | Витамины (мг) | | | № рецептуры |
|---------------------------------|--|-------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|--------------------------|-------|-------|---------------|-------|--|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Са | Fe | В1 | В2 | С | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 20мин | 1.Каша пшеничная вязкая | 150 | 2,2 | 9,2 | 31,65 | 150 | 17,8 | 1,88 | 0,11 | 0,04 | - | | № 185 |
| | 2.Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,15 | 3,19 | 15,82 | 60,5 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | | № 395 |
| | 3.Хлеб пшеничный с маслом,сыром | 30/8/10 | 2,19 | 4,79 | 18,64 | 181,0 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - | | № 1 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 10мин | 1.Сок | 200 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 131,2 | 8 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 10 | | № 368 |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | | 548 | 9,04 | 17,68 | 87,11 | 522,7 | 148,3 | 3,22 | 0,24 | 0,26 | 11,17 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 30мин | 1.Борш из капусты с картофелем с куринцей со сметаной | 150 | 0,14 | 4,0 | 13,27 | 72 | 21,1 | 0,77 | 0,07 | 0,04 | 6,03 | | № 71 |
| | 2.Гречка вязкая | 110 | 7,45 | 4,06 | 25,76 | 137 | 12,8 | 3,95 | 0,18 | 0,09 | - | | № 313 |
| | 3.Шницель мясной соус томатный | 50/25 | 7,25 | 6,9 | 1,1 | 98 | 30,6 | 1,05 | 0,07 | 0,11 | 0,10 | | № 282 |
| | 4.Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витаминнами | 150 | 0,09 | 0,1 | 27,0 | 81,75 | 0,13 | 0,13 | 0,001 | 0,003 | 1,64 | | № 383 |
| | 5.Хлеб ржаной | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | 14 | 1,56 | 0,07 | 0,03 | - | | |
| Итого за обед | | | | | | | | | | | | | |
| | | 525 | 17,77 | 15,5 | 85,69 | 480,35 | 78,63 | 7,46 | 0,391 | 0,273 | 7,77 | | |
| Уплотнённый полдник Ряженка 200 | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.Ряженка | 200 | - | - | 3,9 | 15,4 | 0,07 | - | 0,01 | 0,03 | 0,9 | | №400 |
| 20 мин. | 2.Рыба запечённая в омлете | 140 | 14,28 | 4,7 | 2,8 | 212 | 35 | 0,86 | 0,07 | 0,13 | 0,14 | | № 249 |
| | 3.Чай с молоком | 180 | 5,6 | 5,0 | 15,9 | 106 | 113,9 | 0,37 | 0,04 | 0,14 | 1,2 | | № 394 |
| | 4.Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 6,9 | 0,6 | 0,04 | 0,01 | - | | |
| | 5.Блинчики | 60 | 2,61 | 4,82 | 14,94 | 114 | 11,9 | 0,54 | 0,05 | 0,04 | - | | |
| Итого за уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | | 630 | 24,62 | 14,85 | 47,56 | 500,7 | 167,7 | 2,37 | 0,2 | 0,32 | 1,34 | | |
| Итого за первый день | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 51,43 | 48,03 | 220,36 | 1503,75 | 394,63 | 13,05 | 0,83 | 0,85 | 20,3 | | |

День: Вторник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калории) | Минеральные вещества(мг) | | | Витамины (мг) | | | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Са | Fe | B1 | B2 | C | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 20мин. | 1.Каша рисовая вязкая | 150 | 1,62 | 2,91 | 20,58 | 132,75 | 4,9 | 0,34 | 0,02 | 0,02 | - | | № 185 |
| | 2.Какао с молоком | 180 | 2,0 | 2,0 | 11,96 | 89 | 114,7 | 0,41 | 0,04 | 0,14 | 1,20 | | № 397 |
| | 3.Хлеб пшеничный с повидлом | 30/15 | 2,13 | 0,33 | 22,62 | 105 | | | | | | | № 2 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 10мин | 1.Дюблочки | 166 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 44 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 | | № 368 |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | | 511 | 6,05 | 5,54 | 62,51 | 370,75 | 135,6 | 2,95 | 0,09 | 0,18 | 11,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 30мин | 1.Суп свекольник с картофелем с курицей со сметаной | 150 | 0,5 | 2,41 | 6,1 | 60,7 | 35,9 | 0,95 | 0,03 | 0,03 | 8,23 | | № 67 |
| | 2.Макаронные изделия с маслом | 110 | 3,2 | 2,5 | 15,7 | 98 | 4,0 | 0,91 | 0,04 | 0,02 | - | | № 317 |
| | 3.Гуляш из отварного мяса | 50 | 18,05 | 14,26 | 4,58 | 155,7 | 32,5 | 1,38 | 0,04 | 0,12 | 0,97 | | № 277 |
| | 4.Компот из с/фруктов | 150 | 0,32 | - | 20,82 | 84,16 | 28,6 | 1,12 | 0,001 | 0,005 | 0,36 | | № 376 |
| | 5.Хлеб ржаной | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | 14 | 1,56 | 0,07 | 0,03 | - | | |
| Итого за обед | | | | | | | | | | | | | |
| | | 500 | 24,91 | 19,61 | 65,76 | 490,16 | 115 | 5,92 | 0,181 | 0,205 | 9,56 | | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | 1. Витаминный напиток | 30 | - | - | 2,3 | 9,2 | 0,04 | - | 0,01 | 0,2 | 0,5 | | №400 |
| 20 мин. | 2.Рагу овощное | 160 | 3,2 | 7,4 | 17,32 | 148 | 46,62 | 1,28 | 0,09 | 0,09 | 12,65 | | № 137 |
| | 3. Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,01 | 8,5 | 34,1 | 12,8 | 0,32 | - | - | 2,83 | | № 393 |
| | 4.Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 6,9 | 0,6 | 0,04 | 0,01 | - | | |
| | 5.Булочка «Сахарный» | 50 | 5,82 | 10,01 | 43,13 | 286 | 13,5 | 0,89 | 0,08 | 0,07 | - | | № 460 |
| Итого за уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | | 470 | 11,25 | 17,75 | 82,87 | 536,8 | 79,82 | 3,09 | 0,21 | 0,17 | 15,48 | | |
| Итого за второй день | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 42,21 | 42,9 | 213,44 | 1406,91 | 330,46 | 11,96 | 0,49 | 0,755 | 36,74 | | |

День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калории) | Минеральные вещества(мг) | | | Витамины (мг) | | | № рецептуры |
|----------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Са | Fe | В1 | В2 | С | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 20мин | 1.Каша манная вязкая | 150 | 2,38 | 2,91 | 16,08 | 100,8 | 8,0 | 0,32 | 0,04 | 0,02 | - | | № 185 |
| | 2.Чай с молоком | 170 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | | № 395 |
| | 3.Хлеб пшеничный с маслом | 30/8 | 2,19 | 4,68 | 14,34 | 131,2 | 13,95 | 0,93 | 0,07 | 0,04 | - | | № 3 |
| | 4.Сыр | 10 | 2,09 | 2,36 | 0,2 | 31,3 | | | | | | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 10мин | 1.Бананы | 166 | 1,12 | 0,37 | 15,75 | 131,2 | 8 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 10 | | № 368 |
| | Итого за завтрак | 534 | 10,93 | 13,04 | 59,33 | 483,5 | 143,15 | 1,97 | 0,19 | 0,25 | 11,17 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 30мин | 1.Суп картофельный с гречневой крупой, с курицей | 150 | 1,3 | 1,7 | 8,57 | 69 | 19,2 | 0,77 | 0,08 | 0,04 | 6,60 | | № 80 |
| | 2.Голубцы говяжьи с мясом | 160 | 7,0 | 5,54 | 10,02 | 102,4 | 30,13 | 0,82 | 0,04 | 0,08 | 10,02 | | № 298 |
| | 3.Сок яблочный | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 168 | 38 | 1,2 | 0,02 | 0,04 | 6,0 | | № 399 |
| | 4.Хлеб ржаной | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | 14 | 1,565 | 0,07 | 0,03 | - | | |
| | Итого за обед | 500 | 11,89 | 7,68 | 52,3 | 431,0 | 101,33 | 4,355 | 0,21 | 0,19 | 22,62 | | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | 1. Витаминный напиток | 30 | - | - | 2,3 | 9,2 | 0,04 | - | 0,01 | 0,2 | 0,5 | | №400 |
| 20мин | 1.Запеканка из творога со стужённым молоком | 140/4 | 11,77 | 13,86 | 19,41 | 166 | 136,3 | 0,82 | 0,07 | 0,48 | 0,85 | | № 237 |
| | 2.Молоко кипячёное | 200 | 6,08 | 5,4 | 10,06 | 113,0 | 240 | 40 | 0,08 | 0,3 | 2,6 | | № 400 |
| | 3.Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 6,9 | 0,6 | 0,04 | 0,01 | - | | |
| | 4.Ватрушка с повидлом | 60 | 3,68 | 6,2 | 26,9 | 143,75 | 36,25 | 0,6 | 0,05 | 0,08 | 0,03 | | № 124 |
| | Итого за уплотнённый полдник | 454 | 23,66 | 25,79 | 70,29 | 491,45 | 419,45 | 42,02 | 0,24 | 0,87 | 3,48 | | |
| | Итого за третий день | | 46,48 | 46,51 | 187,22 | 1415,15 | 664,04 | 48,345 | 0,65 | 1,51 | 37,77 | | |

День: Четверг

Неделя: Вторая

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет.

| Принем пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калории) | Минеральные вещества(мг) | | | Витамины (мг) | | | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|--------------------------|-------|-------|---------------|-------|---|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Са | Fe | B1 | B2 | C | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 20мин | 1.Каша «Дружба» | 150 | 3,3 | 3,04 | 20,1 | 121,5 | 17,8 | 1,88 | 0,11 | 0,04 | - | - | № 185 |
| | 2.Кофейный напиток с молоком | 170 | 2,0 | 2,0 | 11,96 | 75,0 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | - | № 395 |
| | 3.Хлеб пшеничный с шоколадным маслом | 30/8 | 2,19 | 4,68 | 14,34 | 131,2 | 13,95 | 0,93 | 0,07 | 0,04 | - | - | № 1 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 10мин | 1.Яблоки | 166 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 | - | № 368 |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | | 524 | 7,89 | 10,12 | 56,2 | 371,7 | 160,95 | 5,13 | 0,25 | 0,24 | 11,17 | - | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 30мин | 1.Суп картофельный овощной с бобовыми с курицей, со сметаной | 150 | 1,89 | 2,66 | 9,38 | 91 | 15,8 | 0,57 | 0,05 | 0,03 | 4,52 | - | № 67 |
| | 2.Картофель тушёный с мясом | 160 | 12,06 | 10,9 | 23,7 | 240,8 | 15,5 | 1,02 | 0,09 | 0,08 | - | - | № 131 |
| | 3.Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах витаминизированный | 150 | 0,09 | 0,07 | 20,25 | 99,15 | 0,13 | 0,13 | 0,001 | 0,003 | 1,64 | - | № 378 |
| | 4.Хлеб ржаной | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | 14 | 1,56 | 0,07 | 0,03 | - | - | |
| Итого за обед | | | | | | | | | | | | | |
| | | 500 | 16,88 | 14,07 | 71,89 | 522,55 | 45,43 | 3,28 | 0,211 | 0,143 | 6,16 | - | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.Ряженка | 200 | - | - | 3,9 | 15,4 | 0,07 | - | 0,01 | 0,03 | 0,9 | - | №400 |
| 20 мин. | 2.Суп картофельный с рыбойми фрикадельками | 150 | 1,4 | 1,69 | 9,97 | 96,8 | 25,8 | 1,17 | 0,13 | 0,08 | 12,0 | - | № 84 |
| | 3.Булочка «Божья» | 50 | 3,6 | 6,2 | 26,9 | 178,7 | 50,8 | 0,9 | 0,08 | 0,12 | 0,04 | - | № 466 |
| | 4.Чай с сахаром | 150 | 0,05 | 0,01 | 8,32 | 33,3 | 10 | 0,28 | - | - | 0,03 | - | № 392 |
| | 5.Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 6,9 | 0,6 | 0,04 | 0,01 | - | - | |
| | 6.Йогурт | 20 | 10,2 | 9,2 | 0,56 | 126 | 22 | 1,0 | 0,03 | 0,18 | 63 | - | № 21 |
| Итого за уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | | 600 | 17,38 | 17,43 | 59,67 | 503,5 | 115,5 | 3,95 | 0,28 | 0,39 | 75,07 | - | |
| Итого за четырёхтый день | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 42,15 | 41,62 | 187,76 | 1398,0 | 321,88 | 12,36 | 0,74 | 0,773 | 92,4 | - | |

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калории) | Минеральные вещества(мг) | | | Витамины (мг) | | | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Са | Fe | В1 | В2 | С | | |
| Завтрак 1 | 1. Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 2.8 | 2.6 | 9.4 | 109 | 161,6 | 0,50 | 0,08 | 0,20 | 0,91 | № 93 | |
| | 2. Джем вареное | 40 | 10,2 | 9,2 | 0,56 | 126 | 22,0 | 1,0 | 0,03 | 0,18 | 63 | № 21 | |
| | 3. Какао с молоком | 150 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 89 | 114,7 | 0,41 | 0,04 | 0,14 | 1,20 | № 397 | |
| | 4. Хлеб пшеничный с повидлом | 30/15 | 2,13 | 0,33 | 22,62 | 105 | 88 | 0,1 | - | 0,03 | 0,07 | № 2 | |
| Завтрак 2 | 1. Сок | 200 | 1,5 | 0,5 | 21 | 131,2 | 8 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 10 | № 368 | |
| Итого за завтрак | | 565 | 20,3 | 15,82 | 69,4 | 560,2 | 394,3 | 2,61 | 0,19 | 0,6 | 75,18 | | |
| Обед | 1. Суп гороховый с картофелем с курицей | 150 | 0,88 | 15,56 | 1,86 | 60,3 | 30,4 | 1,62 | 0,18 | 0,05 | 4,65 | № 81 | |
| | 2. Пюре картофельное | 110 | 2,44 | 3,84 | 16,34 | 77,2 | 32,0 | 0,87 | 0,12 | 0,09 | 15,73 | № 321 | |
| | 3. Рыбная котлета в томатном соусе | 60/25 | 8,82 | 2,85 | 5,94 | 83 | 17,4 | 0,49 | 0,05 | 0,04 | 0,21 | № 268/348 | |
| | 4. Компот из с/фруктов | 150 | 0,06 | 0,04 | 13,5 | 84,75 | 28,6 | 1,12 | 0,001 | 0,005 | 0,36 | № 376 | |
| | 5. Хлеб ржаной | 40 | 2,84 | 0,44 | 14,34 | 107 | 14 | 1,56 | 0,07 | 0,03 | - | | |
| Итого за обед | | 535 | 15,04 | 22,73 | 51,98 | 412,25 | 122,4 | 5,66 | 0,421 | 0,215 | 20,95 | | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 20 мин. | 1. Витаминный напиток | 30 | - | - | 2,3 | 9,2 | 0,04 | - | 0,01 | 0,2 | 0,5 | № 400 | |
| | 2. Печеночные оладушки | 100 | 11,2 | 10,1 | 3,8 | 166,5 | 38,9 | 1,15 | 0,03 | 0,12 | 0,01 | № 77А | |
| | 3. Кабачковая икра | 60 | 0,36 | 1,88 | 2,36 | 72 | 10,8 | 0,4 | 0,01 | 0,01 | 3,31 | № 53 | |
| | 4. Чай с молоком | 200 | 3,53 | 3,1 | 15,08 | 106 | 113,9 | 0,37 | 0,04 | 0,14 | 1,20 | № 394 | |
| | 5. Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 6,9 | 0,6 | 0,04 | 0,01 | - | | |
| | 6. Зефир | 30 | 1,9 | 7,3 | 14,5 | 64,62 | 12,5 | 0,7 | - | 0,01 | - | | |
| Итого за уплотнённый полдник | | 450 | 19,12 | 22,71 | 49,66 | 477,82 | 183 | 3,32 | 0,12 | 0,29 | 4,52 | | |
| Итого за пятый день | | | 54,46 | 61,26 | 173,34 | 1459,5 | 699,74 | 11,49 | 0,741 | 1,305 | 101,15 | | |