

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад № 13 Лесозаводского муниципального округа»



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОБУ  
ДС № 13 ЛМО  
Н.А. Сулимова  
10.11.2025 г.

**20-ти дневное меню**

**Муниципального дошкольного образовательного бюджетного  
учреждения «Детский сад № 13 Лесозаводского муниципального округа»**

**Возрастная категория 1-3 года**

**2025 г.**

Неделя 1

День \_\_\_1\_\_\_

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
Каша кукурузная жидкая	150	4,9	5,9	18,0	145	0,12	311
Бутерброд с маслом	15/5	0,6	0,2	20,5	86	0,36	1
Кофейный напиток с молоком	150	1,8	1,3	14,5	77	0,33	693
Хлеб	20	1,6	0,2	7,6	39	0,0	
<b>II Завтрак</b> Фрукты в ассортименте	100	0,5	0,0	17,2	71	2,80	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	7	7	53	307	1	
<b>Обед</b>							
Салат из свёклы отварной с маслом	30	0,8	3,0	3,1	43	2,11	56
Суп картофельный с клёцками и мясом	150	4,0	3,6	13,5	102	4,90	146
Бефстроганов	60	7,4	4,3	4,2	85	0,06	423
Гречка вязкая отварная	80	2,2	2,3	22,0	117	0,0	510
Компот из сухофруктов	100	0,2	0,0	13,2	54	0,06	642
Хлеб	30	3,5	0,6	17,4	89	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	18,1	138	73,3	490	7,13	
<b>Полдник</b>							
Макароны запечённые с яйцом	100	4,2	2,6	18,7	114	0,15	297
Молоко питьевое кипяченое	100	3,4	4,0	5,5	72	0,67	260
<b>Всего</b>	<b>200</b>	18,1	13,8	73,3	490	7,13	

Итого	1100	33	28	168	1054	12	
-------	------	----	----	-----	------	----	--

Неделя 1

День \_\_2\_\_

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
Суп молочный с крупой	150	6,4	7,4	10,3	133	0,80	161
Бутерброд с маслом	25/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00	1
Кофейный напиток	170	3,5	3,4	14,2	100	0,60	253
<b>II Завтрак</b> Кисломолочный напиток	100	3,9	3,2	5,6	67	1,00	698
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	12,0	17,1	31,8	328	1,4	
<b>Обед</b>							
Салат Витаминный	30	05	2,0	3,7	35	6,20	21/2
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	130/10/5	5,0	4,2	13,0	110	2,56	129
Шницель рыбный натуральный	60	9,0	8,4	5,7	134	0,53	331
Картофель отварной с маслом	80	1,9	2,4	14,3	86	4,0	203
Компот из сухофруктов	100	0,5	0,0	11,5	48	9,17	639
Хлеб	35	2,8	0,4	13,8	70	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	19,7	17,4	62,0	484	22,5	
<b>Полдник</b>							
Пудинг творожный запечённый со сгущённым молоком	85/15	1,1	0,8	11,5	58	0	135
Чай с сахаром	100	0,5	0,0	9,2	39	2,30	685
<b>Всего</b>	<b>200</b>	6	4	32	188	6	
<b>Итого</b>	<b>1100</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>143</b>	<b>1070</b>	<b>33</b>	

Неделя 1

День \_\_3\_\_

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
Каша молочная «Ассорти»	160	4,8	5,2	17,6	136	0,59	18/4
Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	1,6	3,5	9,9	78	0,0	1
Чай с молоком	150	4,0	3,1	11,5	90	0,70	693
<b>II Завтрак</b> Сок в ассортименте	100	3,9	3,2	5,6	67	1,0	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	10,4	11,8	39,0	304	1,29	
<b>Обед</b>							
Салат «Степной их разных овощей»	30	0,6	2,0	3,0	32	0,84	25
Суп крестьянский с крупой с мясом	140/10	4,5	4,9	7,0	90	4,70	134
Котлета полтавская запечённая с соусом	50/10	6,5	6,8	3,1	100	0,32	427
Макаронные изделия отварные с овощами	80	3,1	2,6	13,5	90	0,0	111
Кисель в ассортименте	100	0,1	0,1	12,7	51	2,10	631
Хлеб	30	3,9	0,6	19,3	99	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	18,6	18,0	57,5	466	17,0	
<b>Полдник</b>							
Макароны, запеченные с яйцом	100	4,4	3,6	14,7	109	0,0	297
Чай с сахаром	100	0,1	0,0	12,1	49	0,0	685
<b>Всего</b>	<b>200</b>	7,8	7,6	20,2	181	0,7	

Итого	<b>1100</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>122</b>	<b>1017</b>	<b>20</b>	
-------	-------------	-----------	-----------	------------	-------------	-----------	--

Неделя 1

День \_\_4\_\_

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
Суп молочный с крупой	170	6,4	7,4	10,3	133	0,80	161
Бутерброд с маслом	25/5	1,5	3,5	9,9	78	0,0	1
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	10,1	41	0,0	685
<b>II Завтрак</b> Фрукты в ассортименте	100	3,9	3,2	5,6	67	1,0	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	10	11	38	290	1	
<b>Обед</b>							
Горошек зеленый консервированный	40	1,9	0,1	3,1	21	3,50	244
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	130/30	4,3	3,2	9,2	83	2,60	142
Плов из говядины по-узбекски	120	7,4	10,1	24,3	218	0,96	444
Компот из сухофруктов	100	0,5	0,0	11,5	48	9,17	639
Хлеб	40	3,6	0,5	17,6	90	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	17,7	15,8	63,9	463	18,6	
<b>Полдник</b>							
Омлет натуральный с маслом	80	10,2	11,5	2,5	154	0,40	229
Чай с лимоном	100	0,1	0,0	10,1	40	2,0	686
Хлеб	20	0,7	0,0	16,5	69	28,40	
Всего	<b>200</b>	2	1	43	190	2	
Итого	<b>1100</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>150</b>	<b>1010</b>	<b>22</b>	

Неделя 1

День   5  

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша пшениная жидкая	170	5,4	5,9	19,3	151	0,59	311
Бутерброд с сыром	20/8	1,6	3,6	7,6	68	0,10	3
Какао с молоком	150	4,0	3,1	11,5	90	0,70	693
<b>II Завтрак</b> Кисломолочный напиток в ассортименте	100	3,9	3,2	5,6	67	1,00	
<b>Всего:</b>	<b>448</b>	11,0	12,5	38,4	309	1,39	
<b>Обед</b>							
Овощи бочковые без уксуса (огурцы)	30	0,5	2,0	1,9	28	10,00	15/1
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1,8	3,3	9,5	75	1,94	110
Мясной сырок	50	16,0	11,7	5,1	190	0,35	437
Картофельное пюре	80	1,9	3,0	11,9	82	6,93	
Компот из свежих плодов	100	0,1	0,1	12,8	53	1,10	520
Хлеб	35	6,6	0,4	14,3	73	0,0	631
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	23	19	54	476	12	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творожным фаршем	100	3,4	2,3	24,5	132	0,10	289
Чай с молоком	100	1,8	1,3	14,5	77	0,33	267
<b>Всего</b>	<b>200</b>	5	4	39	209	0	
<b>Итого</b>	<b>1100</b>	<b>43</b>	<b>38</b>	<b>137</b>	<b>1061</b>	<b>15</b>	

Неделя 2

День\_\_6\_\_

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
Каша «Дружба»	150	4,9	5,1	17,8	137	0,58	93
Бутерброд с повидлом	15/10	0,6	0,2	20,5	86	0,36	2
Кофейный напиток	150	3,5	3,4	14,2	100	0,60	253
<b>II Завтрак</b> Сок в ассортименте	125	0,5	0,0	17,2	71	2,80	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	10	9	56	342	2	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови отварной с маслом	30	0,3	2,0	1,0	24	2	56
Суп «Кудрявый» с мясом со сметаной	120/10/5	5,8	5,7	14,3	132	2,10	19/6
Мясо, тушенное с капустой	150	10,1	12,7	7,3	184	9,16	365
Кисель из концентрата	100	0,0	0,0	11,7	47	0,0	233
Хлеб	35	3,5	0,6	17,4	89	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	20	21	54	485	12	
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые со сгущенным молоком	80/20	1,1	0,8	11,5	58	0	116
Какао с молоком	100	3,9	3,2	5,6	67	1,0	693
<b>Всего</b>	<b>200</b>	6	4	32	188	6	
<b>Итого</b>	<b>1100</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>160</b>	<b>1086</b>	<b>22</b>	

Неделя 2

День\_\_7\_\_

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
Каша манная молочная	170	4,1	11,8	17,1	191	0,30	311
Бутерброд с маслом	25/5	1,6	3,5	9,9	78	0,0	1
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	10,1	41	0,0	685
<b>II Завтрак</b> Фрукты в ассортименте	100	3,9	3,2	5,6	67	1,0	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	7	17	42	347	1,3	
<b>Обед</b>							
Салат из свёклы отварной с маслом	30	0,5	2,0	1,9	28	10,0	56
Суп картофельный с фасолью	140	2,3	2,5	11,3	77	4,20	145
Биточки по- белорусски	40	9,9	7,4	1,6	113	0,20	467
Рагу овощное	100	1,9	3,0	11,9	82	6,93	77
Компот из кураги	100	0,2	0,0	15,6	63	0,0	639
Хлеб	40	2,9	0,4	14,3	73	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	19	16	60	461	19	
<b>Полдник</b>							
Пирожок с капустой	80	3,2	2,6	17,5	106	0,81	294
Чай с лимоном	100/20	0,2	0,0	11,8	48	1,0	19/4
Всего	<b>200</b>	3	3	29	154	2	
Итого	<b>1100</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	<b>137</b>	<b>1029</b>	<b>22</b>	



Неделя 2

День 8

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,6	5,1	18,1	137	0,60	19/8
Бутерброд с сыром	20/8	1,6	3,5	7,6	68	0,10	3
Чай с молоком	170	1,8	1,3	14,5	77	0,33	267
<b>II Завтрак</b> кисломолочный напиток	100	0,7	0,0	16,5	69	28,40	698
<b>Всего:</b>	<b>448</b>	8,07	11	56,5	358	29,40	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови и яблок	30	0,4	2,0	5,6	42	2,0	9
«Бабушкин» суп с мясными шариками	130/20	4,4	3,9	11,2	98	2,08	19/7
Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом	50/10	9,9	5,9	5,3	114	0,60	157
Картофельное пюре	80	3,0	3,7	15,6	108	4,12	520
Компот из сухофруктов	100	0,5	0,0	15,0	60	0,17	639
Хлеб	30	3,2	0,3	15,7	80	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	20	15	65	476	12	
<b>Полдник</b>							
Винегрет овощной	80	1,1	1,2	25,7	118	0,0	71
Чай с сахаром	100	0,1	0,0	15,6	63	0,0	685
Кондитерское изделие	20	1,5	1,6	34,0	156	0,0	

промышленного производства							
Всего	<b>200</b>	6,4	5,7	32,9	209	1,3	
Итого	<b>1100</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>154</b>	<b>1041</b>	<b>42</b>	

Неделя 2

День\_\_9\_\_

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
Омлет натуральный с маслом	100	10,2	11,5	2,5	154	0,40	301
Кукуруза консервированная	25	0,2	0,1	1,1	6	0,50	
Бутерброд с повидлом	15/10	0,6	0,2	20,5	86	0,36	2
Какао с молоком	150	4,0	3,1	11,5	90	0,70	693
Хлеб	20						
<b>II Завтрак</b> Фрукты в ассортименте	130	0,7	0,0	16,5	69	28,40	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	15	14,9	35,6	336	2	
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты с морковью	30	1,1	3	4,1	48	21,32	43
Суп овсяный с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	145/5	1,6	2,9	8,4	66	4,30	1.68
Азу из отварной говядины	140	13,9	14,9	17,7	261	7,50	364
Компот из свежих плодов	100	0,1	0,1	12,8	53	1,10	631
Хлеб	30	2,1	0,3	10,5	53	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	18,8	21,2	53,5	480	34,2	
<b>Полдник</b>							
Булочка домашняя	80	2,6	5,1	19,6	135	0,0	769
Кисломолочный напиток в ассортименте	120	4,4	3,8	6	75	1,08	698
Всего	<b>200</b>	7	9	26	210	1	
Итого	<b>1100</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>131</b>	<b>1095</b>	<b>66</b>	

Неделя 2

День \_\_10\_\_

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
Каша «Геркулесовая» жидкая	150	5,5	5,3	15,0	130	0,30	311
Бутерброд с маслом	20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,0	1
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	15,6	63	0,0	685
Хлеб	20	1,6	0,2	7,6	39	0,0	
<b>II Завтрак</b> Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,0	16,5	69	28,40	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	8,4	9,0	46,2	299	0,3	
<b>Обед</b>							
Нарезка их свежих огурцов (свежего перца)	30	0,4	0,0	2,0	10	10,0	10
Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	140	5,7	2,9	7,0	77	1,70	30/2
Суфле из говядины	50	13,1	13,9	1,7	184	0,53	477
Капуста тушеная	100	3,0	4,0	9,6	73	23,49	534
Кисель из концентрата	100	0,0	0,0	11,7	47	0,0	233
Хлеб	30	2,8	0,4	13,8	70	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	21,8	20,4	54,8	465	34,2	
<b>Полдник</b>							
Лапшевник с творогом/соус молочный сладкий	80/20	11,2	10,7	29	256	0,11	226
Какао с молоком	100	3,2	2,7	13	89	1,2	693
<b>Всего</b>	<b>200</b>	9	12	16	209	2	
<b>Итого</b>	<b>1100</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>130</b>	<b>1042</b>	<b>65</b>	

Неделя 3

День \_\_11\_\_

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
Каша пшеничная жидкая	150	4,8	5,0	20,7	147	0,20	305
Бутерброд с сыром	20/8	1,6	3,5	7,6	68	0,10	3
Какао с молоком	150	4,0	3,1	11,5	90	0,70	693
<b>II Завтрак</b> Сок в ассортименте	120	3,9	3,2	5,6	67	1,00	698
<b>Всего:</b>	<b>448</b>	10,4	11,6	39,8	305	1,0	
<b>Обед</b>							
Нарезка из свежих помидоров с огурцами	30	0,4	2,0	1,4	25	17,00	21
Свекольник с мясом со сметаной	130/8/5	1,8	2,5	11,6	76	5,30	34
Котлеты по- хлыновски с маслом	50/5	8,0	6,2	3,8	103	1,90	454
Рис, припущенный с овощами	80	2,2	2,1	19,2	105	0,24	19/13
Компот из сухофруктов	100	0,2	0,0	15,6	63	0,0	639
Хлеб	35	2,3	0,4	11,7	60	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	16	13	68	455	10	
<b>Полдник</b>							
Фрукты в ассортименте	70	0,8	3,0	4,3	48	2,35	71
Печенье песочное	30						19/11
Кисломолочный напиток в ассортименте	100	0,1	0,0	12,1	49	0,0	686
<b>Всего</b>	<b>200</b>	2	1	37	164	3	

Итого	<b>1100</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>150</b>	<b>992</b>	<b>15</b>	
-------	-------------	-----------	-----------	------------	------------	-----------	--

Неделя 3

День\_\_12\_\_

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
Каша гречневая молочная	150	4,6	5,1	18,1	137	0,60	19/8
Бутерброд с маслом	25/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00	1
Чай с сахаром	170	0,1	0,0	12,1	49	0,0	685
<b>II Завтрак</b> Кисломолочный напиток	100	3,9	3,2	5,6	67	1,00	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	11,4	13,2	40,4	326	0,60	
<b>Обед</b>							
Нарезка из свежих огурцов	30	0,3	0,1	0,6	4	2,00	9
Суп «Приморский» с мясом	150/10	4,2	5,1	15,0	123	3,10	19/12
Рыба «Орли» запеченная	50	11,2	6,2	2,8	112	0,25	19/13
Сложный гарнир (картофельное пюре, морковь припущенная)	50/25	1,7	2,7	3,6	28	0,40	520; 524
Компот из свежих яблок	100	0,1	0,1	12,0	49	10,00	631
Хлеб	35	2,4	0,4	8,4	43	0,00	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	20,7	15,6	63,6	477	28,3	
<b>Полдник</b>							
Плов бухарский	100	2,5	3,7	26,7	150	3,00	270
Сок в ассортименте	100	0,5	0,0	9,2	39	2,30	
<b>Всего</b>	<b>200</b>	3	4	36	189	5	
<b>Итого</b>	<b>1100</b>	39	36	145	1059	35	

Неделя 3

День\_\_13\_\_

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
Каша пшенная жидкая	170	5,4	5,9	19,3	151	0,59	311
Бутерброд с повидлом	20/10	0,6	0,2	20,5	86	0,36	2
Чай с молоком	150	1,8	1,3	14,5	77	0,33	267
<b>II Завтрак</b> Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,0	16,5	69	28,40	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	7	6	54	298	1	
<b>Обед</b>							
Нарезка из свежих овощей с маслом	30	0,6	3,1	2,3	40	15,00	15/1
Суп из зелёного горошка с мясом с гренками	150/8/10	7,2	5,1	15,3	136	0,43	170
Голубцы ленивые с соусом сметанным	120	10,5	11,6	8,2	179	4,69	160
Компот из сухофруктов	100	0,5	0,0	15,0	60	0,17	639
Хлеб	30	2,0	0,3	10,0	51	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>448</b>	20,8	20,2	50,8	466	20,3	
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые со сгущенным молоком	80/20	9,3	5,4	12,5	136	0,10	116
Молоко питьевое кипячённое	100	3,4	4,0	5,5	72	0,67	686
<b>Всего</b>	<b>200</b>	13	9	18	207	1	

Итого	<b>1100</b>	<b>41</b>	<b>36</b>	<b>139</b>	<b>1040</b>	<b>51</b>	
-------	-------------	-----------	-----------	------------	-------------	-----------	--

Неделя 3

День\_\_14\_\_

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
Каша сборная на молоке	130	4,5	4,7	14,2	117	0,22	19/8
Бутерброд с сыром	20/8	1,6	3,5	7,6	68	0,10	3
Кофейный напиток	150	3,5	3,4	14,2	100	0,60	253
Хлеб	20	1,6	0,2	7,6	39	0,00	
<b>II Завтрак</b> Сок в ассортименте	120	3,9	3,2	5,6	67	1,0	
<b>Всего:</b>	<b>453</b>	11,2	11,8	43,6	324	0,9	
<b>Обед</b>							
Овощная икра	30	0,5	2,1	2,7	32	0,48	79
Уха рыбацкая	150	2,7	2,0	14,2	86	0,16	30/2
Мясо с тушеными овощами	110	8,3	10,1	23,7	219	12,30	19/10
Компот из сухофруктов	120	0,2	0,0	15,6	63	0,00	639
Хлеб	40	3,5	0,6	17,4	60	0,00	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	19	16	60	455	17	
<b>Полдник</b>							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	80/20	2,4	4,1	23,5	141	0,0	220
Чай с сахаром	100	0,5	0,0	9,2	39	2,30	685
<b>Всего</b>	<b>200</b>	3,2	4,1	39,6	208	14,1	
<b>Итого</b>	<b>1100</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>149</b>	<b>1054</b>	<b>33</b>	

Неделя 3

День\_\_15\_\_

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
Каша «Геркулесовая» жидкая	150	5,5	5,3	15,0	130	0,30	311
Бутерброд с повидлом	20/10	0,6	0,2	20,5	86	0,36	2
Какао с молоком	150	4,0	3,1	11,5	90	0,70	693
Хлеб	10	0,8	0,1	3,8	19	0,0	
<b>II Завтрак</b> Сок в ассортименте	110	0,7	0,0	16,5	69	28,40	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	10,9	8,7	50,8	325	1,4	
<b>Обед</b>							
Нарезка из свежих помидоров с маслом	30	0,6	3,1	2,3	40	15,0	15/1
Суп по - домашнему с мясом и сметаной	120/15/5	3,9	4,7	5,9	82	2,21	743
Шницель из говядины	50	7,6	6,1	4,0	101	0,01	451
Овощи, тушенные в соусе томатном	100	1,7	2,6	9,5	68	5,87	19/2
Компот из свежих яблок	100	0,1	0,1	12,0	49	10,0	631
Хлеб	30	3,5	0,6	17,4	89	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	18	18	52	444	30	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка царская	80	8,1	4,9	11,5	123	0,16	19/3
Кисломолочный напиток в ассортименте или молоко питьевое кипячённое	120	0,1	0,0	10,1	41	0,0	685
<b>Всего</b>	<b>200</b>	12	9	17	194	1	



Итого	<b>1100</b>	<b>41</b>	<b>36</b>	<b>136</b>	<b>1031</b>	<b>60</b>	
-------	-------------	-----------	-----------	------------	-------------	-----------	--

Неделя 4

День\_\_16\_\_

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
Каша рисовая жидкая	150	4,6	5,1	17,6	135	0,70	311
Бутерброд с сыром	20/8	1,6	3,5	7,6	68	0,10	3
Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	48	1,1	19/4
Хлеб	10	0,8	0,1	3,8	19	0,0	
<b>II Завтрак</b> Сок ассортименте	110	3,9	3,2	5,6	67	1,00	698
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	5,8	7,9	47,6	285	2,8	
<b>Обед</b>							
Нарезка из перца свежего (свежих огурцов) с маслом	30	0,4	2,1	2,0	29	10,0	10
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	120/10/5	3,7	3,1	5,7	66	14,78	142
Гуляш	55	6,3	5,7	1,7	83	0,13	437
Макаронные изделия отварные с поджаривкой	80/20	3,3	3,4	29,7	163	1,06	516
Кисель	100	0,0	0,0	11,7	47	0,0	233
Хлеб	30	2,9	0,4	6,7	34	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>						
<b>Полдник</b>							
Кулебяка с рыбой	70	6,5	2,8	21,9	139	0,40	742
Кисломолочный напиток в ассортименте	130	0,6	0,0	11,0	46	2,70	
<b>Всего</b>	<b>200</b>	7,1	2,8	32,9	185	3,1	
<b>Итого</b>	<b>1100</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>151</b>	<b>996</b>	<b>33</b>	

Неделя 4

День \_\_17\_\_

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
Каша манная молочная	150	3,5	8,4	16,2	154	0,10	365
Бутерброд с маслом	25/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00	1
Кофейный напиток	150	3,5	3,4	14,2	100	0,60	253
<b>II Завтрак</b> Сок в ассортименте	120	0,5	0,0	17,2	71	2,80	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	9	18	38	349	1	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной с огурцами	30	0,5	2,0	2,1	28	0,03	21
Суп с мясными фрикадельками	130/20	4,8	3,2	11,8	95	6,10	137
Рыба, тушеная в томате с овощами	50/10	14,5	7,8	3,6	142	0,62	374
Картофельное пюре	80	1,9	3,0	11,9	82	6,93	520
Кисель	100	0,2	0,0	13,2	54	0,06	642
Хлеб	30	2,8	0,4	13,8	70	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	25,6	14,3	55,3	453	10,0	
<b>Полдник</b>							
Пирожок, печенный из сдобного теста с повидлом	80	2,7	2,4	23,4	126	0,00	294
Чай с сахаром	120	0,1	0,0	10,1	41	0,0	685
<b>Всего</b>	<b>200</b>	6,1	6,4	28,9	198	0,7	
<b>Итого</b>	<b>1100</b>	<b>41</b>	<b>39</b>	<b>139</b>	<b>1070</b>	<b>14</b>	

Неделя 4

День \_\_18\_\_

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,8	5,6	12,2	114	0,50	160
Бутерброд с сыром	20/8	1,6	3,5	7,6	68	0,10	3
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	10,1	41	0,0	685
<b>II Завтрак</b> Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,0	16,5	69	28,40	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	8	9	43	288	1	
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	30	0,3	2,0	1,0	24	2	71
Суп-пюре из картофеля с гренками	150/10	3,6	3,0	19,9	121	0,94	171
Пельмени из говядины отварные с маслом	120/5	9,2	10,6	18,2	205	0,0	664
Компот из сухофруктов	100	0,5	0,0	15,0	60	0,17	639
Хлеб	35	1,3	0,2	6,7	34	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	15,4	16,8	64,1	468	3,5	
<b>Полдник</b>							
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,28	63	0,0	300
Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,1	2,6	4,9	47,1	7,8	26
Хлеб	10	2,3	0,3	10,9	56	0,0	
Чай с лимоном	100	0,1	0,0	12,1	49	0,0	686
<b>Всего</b>	<b>200</b>						

Итого	<b>1100</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>150</b>	<b>1033</b>	<b>34</b>	
-------	-------------	-----------	-----------	------------	-------------	-----------	--

Неделя 4

День\_\_19\_\_

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
Запеканка из творога (с крупой манной) с молоком сгущенным	100/20	9,6	9,3	9,6	161	0,40	313
Бутерброд с сыром	20/8	1,6	3,5	7,6	68	0,10	3
Кофейный напиток	150	3,5	3,4	14,2	100	0,60	253
<b>II Завтрак</b> Фрукты в ассортименте	150	0,7	0,0	16,5	69	28,40	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	15	16	31	329	1	
<b>Обед</b>							
Огурцы нарезка	30	0,5	0,1	1,5	8,90	12,00	10
Суп гороховый с гренками	150/10	3,1	4,0	24,2	145	1,36	139
Жаркое по- домашнему	120	9,0	10,6	17,6	202	5025	436
Компот из сухофруктов	100	0,5	0,0	15,0	60	0,17	639
Хлеб	40	2,8	0,4	10,0	51	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	16	15	72	486	19	
<b>Полдник</b>							
Лепешка сметанная	100	2,7	5,2	25,0	158	0,01	19/5
Сок в ассортименте	100	0,6	0,0	11,0	46	2,70	
<b>Всего</b>	<b>200</b>	3	5	36	204	3	
<b>Итого</b>	<b>1100</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>156</b>	<b>1088</b>	<b>51</b>	


Неделя 4

День 20

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
Макароны с сыром	110	1,1	1,2	25,7	118	0,0	220
Бутерброд с повидлом	30/10	0,6	0,2	20,5	86	0,36	2
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	10,1	41	0,0	685
<b>II Завтрак</b> Сок в ассортименте	150	0,5	0,0	17,2	71	2,80	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>	5	12	47	316	1	
<b>Обед</b>							
Салат с кукурузой и огурцом	30	1,3	2,0	8,8	58	2,25	73
Суп картофельный с крупой гречневой с мясом	145/10	3,9	4,0	11,5	98	2,50	138
Котлета из говядины	50	7,6	6,1	4,0	101	0,01	534
Капуста тушеная	80	3,0	4,0	9,6	73	23,49	451
Кисель из яблок	100	0,2	0,0	13,2	54	0,06	642
Хлеб	35	4,2	0,5	10,0	51	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>450</b>						
<b>Полдник</b>							
Икра овощная	30	0,8	3,2	4,1	48	0,72	79
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0	300
Молоко питьевое кипяченое	100	5,4	6,4	8,8	114	1,0	260
Хлеб	30	3,8	0,7	19,1	97	0,0	
<b>Всего</b>	<b>200</b>	8	9	24	207	1	

Итого	1100	32	38	151	1058	33	
-------	------	----	----	-----	------	----	--

**Итог двадцатидневного меню возрастной категории 1-3 года.**

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
День 1	33	28	168	1054	12
День 2	35	37	156	1088	51
День 3	41	41	122	1017	20
День 4	33	32	150	1010	22
День 5	43	38	137	1061	15
День 6	36	34	160	1086	22
День 7	33	39	137	1029	22
День 8	36	32	154	1041	42
День 9	42	45	131	1095	66
День 10	40	42	130	1042	65
День 11	37	35	149	1054	33
День 12	41	36	139	1040	51
День 13	39	36	145	1059	35
День 14	32	29	150	992	15
День 15	41	39	139	1070	14
День 16	32	34	150	1033	34
День 17	41	36	136	1031	60
День 18	33	29	151	996	33
День 19	38	39	143	1070	33
День 20	32	38	151	1058	33
Итого за весь период	738	719	2898	20926	678
Среднее значение за период	36,9	35,95	144,9	1046,3	33,9



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807188

Владелец Сулимова Наталья Александровна

Действителен с 22.09.2025 по 22.09.2026