

**Десятидневное меню для организации  
питания детей в возрасте  
от 1 года до 3-х лет  
с 10,5 часовым пребыванием детей  
МБДОУ №18**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Заведующий МБДОУ № 18**  
**И. П. Субочева**



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ  
МБДОУ №18**

**День: первый**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 1-3 года**

| Прием пищи, наименование блюд         | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|---------------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
|                                       |            | Б                    | Ж            | У             |                                |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                        |            |                      |              |               |                                |        |
| Суп молочный с гречневой крупой       | 150        | 4,0                  | 5,0          | 16,71         | 126,51                         | 58     |
| Кофейный напиток                      | 150        | 1,96                 | 1,25         | 10,61         | 71,07                          | 391    |
| Хлеб с маслом                         | 25/5       | 1,66                 | 4,55         | 12,03         | 96,15                          |        |
| <b>ИТОГО за завтрак :</b>             |            | <b>7,62</b>          | <b>10,80</b> | <b>39,35</b>  | <b>293,73</b>                  |        |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                 |            |                      |              |               |                                |        |
| Йогурт                                | 150        | 4,2                  | 3,28         | 6,09          | 70,9                           | 406    |
| <b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>  | <b>480</b> | <b>11,82</b>         | <b>14,08</b> | <b>45,44</b>  | <b>364,63</b>                  |        |
| <b>ОБЕД</b>                           |            |                      |              |               |                                |        |
| Суп картофельный с клецками           | 200        | 1,59                 | 2,46         | 11,97         | 79,5                           | 69     |
| Кнели мясные с рисом                  | 70         | 9,66                 | 8,2          | 5,9           | 172,04                         | 252    |
| Капуста тушеная                       | 110        | 1,79                 | 4,24         | 9,54          | 84,65                          | 311    |
| Компот из смеси сухофруктов           | 150        | -                    | -            | 14,5          | 61,82                          | 397    |
| Хлеб ржаной                           | 30         | 1,65                 | 0,21         | 11,88         | 58,2                           |        |
| Хлеб пшеничный                        | 20         | 1,28                 | 0,16         | 9,56          | 46,2                           |        |
| <b>ИТОГО за обед:</b>                 | <b>525</b> | <b>15,97</b>         | <b>15,27</b> | <b>63,27</b>  | <b>502,41</b>                  |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                        |            |                      |              |               |                                |        |
| Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком | 65/10      | 5,1                  | 6,6          | 34,63         | 203,68                         | 1309   |
| Чай с сахаром                         | 180        | -                    | -            | 6,86          | 27,37                          | 958    |
| <b>ИТОГО за полдник:</b>              | <b>225</b> | <b>5,10</b>          | <b>6,6</b>   | <b>41,49</b>  | <b>231,05</b>                  |        |
| <b>ВСЕГО за день:</b>                 |            | <b>32,89</b>         | <b>35,95</b> | <b>150,20</b> | <b>1098,09</b>                 |        |



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №18  
Н.И.Субочева

День: второй  
Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пищи, наименование блюда                  | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|---|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
|   |            | Б                    | Ж            | У             |                                |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                  |            |                      |              |               |                                |        |
| Суп молочный с геркулесом                       | 150        | 4,07                 | 5,57         | 16,72         | 131,27                         | 58     |
| Какао с молоком                                 | 180        | 2,57                 | 2,94         | 12,26         | 89,68                          | 387    |
| Бутерброд с маслом                              | 25/5       | 1,66                 | 4,55         | 12,03         | 96,15                          |        |
| Печенье   | 20         | 0,78                 | 3,87         | 14,6          | 81,0                           |        |
| <b>ИТОГО за завтрак :</b>                       |            | <b>9,08</b>          | <b>16,93</b> | <b>55,61</b>  | <b>398,10</b>                  |        |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                           |            |                      |              |               |                                |        |
| Яблоки свежие                                   | 90         | 0,27                 | -            | 9,06          | 38,7                           | 90     |
| <b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>            | <b>470</b> | <b>9,35</b>          | <b>16,93</b> | <b>64,67</b>  | <b>436,80</b>                  |        |
| <b>ОБЕД</b>                                     |            |                      |              |               |                                |        |
| Суп картофельный с фрикадельками                | 150/30     | 5,85                 | 5,51         | 9,61          | 126,07                         | 71     |
| Рыба тушеная с овощами                          | 60/30      | 9,28                 | 0,49         | 0,55          | 89,0                           | 247    |
| Картофельное пюре                               | 120        | 1,81                 | 3,97         | 12,76         | 102,81                         | 317    |
| Салат из соленых / свежих огурцов               | 30         | 0,04                 | 1,41         | 0,23          | 20,8/19,68                     | 30     |
| Компот из плодов свежих                         | 150        | 0,09                 | -            | 9,61          | 45,51                          | 398    |
| Хлеб ржаной                                     | 30         | 1,65                 | 0,21         | 11,88         | 58,2                           |        |
| Хлеб пшеничный                                  | 20         | 1,28                 | 0,16         | 9,56          | 46,2                           |        |
| <b>ИТОГО за обед:</b>                           | <b>590</b> | <b>20,02</b>         | <b>12,03</b> | <b>54,36</b>  | <b>488,98</b>                  |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                  |            |                      |              |               |                                |        |
| Запеканка из творога с морковью со сгущ.молоком | 90/10      | 11,66                | 10,51        | 23,59         | 145,05                         | 238    |
| Кефир   | 150        | 4,2                  | 3,28         | 6,09          | 70,9                           | 406    |
| <b>ИТОГО за полдник:</b>                        | <b>250</b> | <b>15,86</b>         | <b>13,79</b> | <b>31,68</b>  | <b>215,95</b>                  |        |
| <b>ВСЕГО за день:</b>                           |            | <b>45,23</b>         | <b>42,75</b> | <b>150,71</b> | <b>1141,73</b>                 |        |

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ №18  
 Н.Н.Субочева



День: третий  
 Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пищи, наименование блюд        | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|--------------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
|                                      |            | Б                    | Ж            | У             |                                |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |            |                      |              |               |                                |        |
| Омлет натуральный                    | 80         | 7,16                 | 10,22        | 1,71          | 117,14                         | 188    |
| Помидор соленый/свежий               | 30         | 0,38                 | -            | 0,84          | 6,0/4,0                        | 309    |
| Хлеб пшеничный                       | 20         | 1,28                 | 0,16         | 9,58          | 46,2                           |        |
| Чай с молоком                        | 180        | 1,94                 | 2,43         | 10,59         | 64,69                          |        |
| Бутерброд с сыром                    | 25/10      | 4,01                 | 3,15         | 11,98         | 91,4                           |        |
| <b>ИТОГО за завтрак :</b>            |            | <b>14,77</b>         | <b>15,96</b> | <b>34,7</b>   | <b>325,43</b>                  |        |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                |            |                      |              |               |                                |        |
| Яблоки свежие                        | 90         | 0,26                 | -            | 9,06          | 38,7                           | 90     |
| <b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b> | <b>435</b> | <b>15,03</b>         | <b>15,96</b> | <b>43,76</b>  | <b>364,13</b>                  |        |
| <b>ОБЕД</b>                          |            |                      |              |               |                                |        |
| Свекольник                           | 150        | 1,55                 | 3,45         | 12,75         | 93,48                          | 65     |
| Плов с говядиной                     | 180        | 9,97                 | 11,2         | 16,36         | 236,17                         | 286    |
| Салат из квашеной / свежей капусты   | 40         | 0,28                 | 1,88         | 1,00          | 24,72/26,39                    | 33     |
| Сок фруктовый                        | 150        | 0,75                 | -            | 15,15         | 69,0                           | 397    |
| Хлеб ржаной                          | 30         | 1,65                 | 0,21         | 11,88         | 58,2                           |        |
| Хлеб пшеничный                       | 15         | 0,96                 | 0,12         | 7,17          | 34,65                          |        |
| <b>ИТОГО за обед:</b>                | <b>565</b> | <b>15,16</b>         | <b>16,86</b> | <b>64,31</b>  | <b>517,89</b>                  |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |            |                      |              |               |                                |        |
| Шанежка наливная                     | 60         | 2,88                 | 2,43         | 32,57         | 142,49                         | 458    |
| Йогурт                               | 160        | 4,4                  | 4,28         | 6,79          | 76,9                           | 406    |
| <b>ИТОГО за полдник:</b>             | <b>220</b> | <b>7,28</b>          | <b>7,71</b>  | <b>35,31</b>  | <b>219,39</b>                  |        |
| <b>ВСЕГО за день:</b>                |            | <b>37,47</b>         | <b>40,53</b> | <b>143,38</b> | <b>1101,41</b>                 |        |

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ №18  
 Н.П.Субочева

День: четвертый  
 Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пищи, наименование блюд             | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|---|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
|   |            | Б                    | Ж            | У             |                                |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |            |                      |              |               |                                |        |
| Пудинг творожно-рисовый с молочным соусом | 105/35     | 10,52                | 12,41        | 27,11         | 205,83                         | 200    |
| Чай с лимоном                             | 180/6      | 0,05                 | -            | 6,86          | 29,35                          | 958    |
| Бутерброд с маслом                        | 25/5       | 1,66                 | 4,55         | 12,03         | 96,15                          |        |
| <b>ИТОГО за завтрак :</b>                 |            | <b>12,23</b>         | <b>16,96</b> | <b>46,00</b>  | <b>331,33</b>                  |        |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                     |            |                      |              |               |                                |        |
| Яблоки свежие                             | 90         | 0,27                 | -            | 9,06          | 38,7                           | 368    |
| <b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>      | <b>446</b> | <b>12,5</b>          | <b>16,96</b> | <b>55,06</b>  | <b>370,03</b>                  |        |
| <b>ОБЕД</b>                               |            |                      |              |               |                                |        |
| Борщ из свежей капусты                    | 150        | 1,37                 | 4,41         | 9,83          | 98,17                          | 62     |
| Птица отварная                            | 55         | 8,22                 | 6,42         | 0,34          | 115,7                          | 287    |
| Макаронные изделия отварные с овощами     | 110        | 2,33                 | 4,11         | 20,4          | 125,77                         | 306    |
| Салат из соленых / свежих огурцов         | 30         | 0,04                 | 1,41         | 0,23          | 20,8/19,68                     | 30/12  |
| Компот из сухофруктов                     | 150        | -                    | -            | 14,5          | 61,82                          | 397    |
| Хлеб ржаной                               | 20         | 1,1                  | 0,18         | 7,92          | 38,8                           |        |
| Хлеб пшеничный                            | 15         | 0,96                 | 0,12         | 7,17          | 34,65                          |        |
| <b>ИТОГО за обед:</b>                     | <b>530</b> | <b>14,02</b>         | <b>16,65</b> | <b>60,39</b>  | <b>495,71</b>                  |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |            |                      |              |               |                                |        |
| Булочка Российская                        | 70         | 4,1                  | 4,89         | 33,37         | 198,82                         | 432    |
| Йогурт                                    | 150        | 4,8                  | 3,75         | 6,00          | 75,00                          | 406    |
| <b>ИТОГО за полдник:</b>                  | <b>220</b> | <b>8,9</b>           | <b>8,64</b>  | <b>39,37</b>  | <b>273,82</b>                  |        |
| <b>ВСЕГО за день:</b>                     |            | <b>35,42</b>         | <b>42,25</b> | <b>154,82</b> | <b>1139,56</b>                 |        |

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ №18  
 И.П. Сурочева

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пищи, наименование блюда            | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|---|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
|   |            | Б                    | Ж            | У             |                                |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |            |                      |              |               |                                |        |
| Омлет с сыром                             | 85         | 7,79                 | 8,35         | 1,7           | 141,39                         | 194    |
| Икра кабачковая / салат из свежей моркови | 30         | 0,28                 | 1,04         | 2,3           | 25,3/26,8                      | 50     |
| Кофейный напиток                          | 180        | 1,96                 | 1,25         | 10,61         | 71,07                          | 391    |
| Хлеб пшеничный                            | 20         | 1,28                 | 0,16         | 9,56          | 46,2                           |        |
| <b>ИТОГО за завтрак :</b>                 |            | <b>11,31</b>         | <b>10,8</b>  | <b>24,17</b>  | <b>284,71</b>                  |        |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                     |            |                      |              |               |                                |        |
| Яблоки свежие                             | 90         | 0,27                 | -            | 9,06          | 38,7                           | 90     |
| <b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>      | <b>405</b> | <b>11,58</b>         | <b>10,8</b>  | <b>33,23</b>  | <b>323,41</b>                  |        |
| <b>ОБЕД</b>                               |            |                      |              |               |                                |        |
| Суп картофельный с пшеном                 | 150        | 1,25                 | 2,92         | 11,14         | 97,54                          | 80     |
| Печень говяжья тушеная в соусе            | 55/40      | 11,48                | 9,79         | 2,53          | 144,17                         | 240    |
| Картофельное пюре                         | 120        | 1,81                 | 3,97         | 12,76         | 102,81                         | 317    |
| Помидор соленый / свежий                  | 30         | 0,33                 | -            | 0,72          | 6,0/4,0                        | 309    |
| Кисель из смеси сухофруктов               | 150        | -                    | -            | 14,5          | 67,5                           | 407    |
| Хлеб ржаной                               | 15         | 0,83                 | 0,11         | 5,94          | 29,1                           |        |
| Хлеб пшеничный                            | 20         | 1,28                 | 0,16         | 9,56          | 46,2                           |        |
| <b>ИТОГО за обед:</b>                     | <b>580</b> | <b>17,0</b>          | <b>16,98</b> | <b>57,15</b>  | <b>492,42</b>                  |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |            |                      |              |               |                                |        |
| Шницель рыбный                            | 70         | 5,31                 | 3,61         | 1,43          | 61,91                          | 48     |
| Салат из квашеной / свежей капусты        | 30         | 0,18                 | 1,35         | 1,4           | 21,0/22,04                     | 33     |
| Хлеб ржаной                               | 15         | 0,83                 | 0,11         | 5,94          | 29,1                           |        |
| Чай с сахаром                             | 180        | -                    | -            | 6,86          | 27,37                          | 958    |
| Печенье                                   | 20         | 0,78                 | 3,87         | 14,6          | 81,0                           |        |
| <b>ИТОГО за полдник:</b>                  | <b>315</b> | <b>7,05</b>          | <b>8,94</b>  | <b>27,64</b>  | <b>220,86</b>                  |        |
| <b>ВСЕГО за день:</b>                     |            | <b>35,63</b>         | <b>36,72</b> | <b>118,02</b> | <b>1036,69</b>                 |        |

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ №18  
 Н.П. Субочева

День: **шестой**  
 Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **1-3 года**

| Прием пищи, наименование блюд        | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|--------------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
|                                      |            | Б                    | Ж            | У             |                                |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |            |                      |              |               |                                |        |
| Суп молочный с манной крупой         | 150        | 3,86                 | 4,8          | 17,09         | 130,01                         | 58     |
| Какао с молоком                      | 180        | 2,57                 | 2,94         | 12,26         | 89,68                          | 387    |
| Бутерброд с маслом                   | 25/5       | 1,66                 | 4,55         | 12,03         | 96,15                          |        |
| <b>ИТОГО за завтрак :</b>            |            | <b>8,09</b>          | <b>12,29</b> | <b>41,38</b>  | <b>315,84</b>                  |        |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                |            |                      |              |               |                                |        |
| Яблоки свежие                        | 90         | 0,27                 | -            | 9,06          | 38,7                           | 90     |
| <b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b> | <b>450</b> | <b>8,36</b>          | <b>12,29</b> | <b>50,44</b>  | <b>354,54</b>                  |        |
| <b>ОБЕД</b>                          |            |                      |              |               |                                |        |
| Суп картофельный с клецками          | 150        | 1,59                 | 2,46         | 11,97         | 79,5                           | 69     |
| Голубцы ленивые в сметанном соусе    | 170/20     | 10,61                | 10,81        | 15,04         | 217,83                         | 298    |
| Салат из свеклы отварной             | 30         | 0,36                 | 1,41         | 2,52          | 25,0                           |        |
| Сок фруктовый                        | 150        | 0,75                 | -            | 15,15         | 69,0                           | 407    |
| Хлеб ржаной                          | 30         | 1,65                 | 0,21         | 11,88         | 58,2                           |        |
| Хлеб пшеничный                       | 20         | 1,28                 | 0,16         | 9,56          | 46,2                           |        |
| <b>ИТОГО за обед:</b>                | <b>570</b> | <b>16,24</b>         | <b>15,05</b> | <b>66,12</b>  | <b>495,73</b>                  |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |            |                      |              |               |                                |        |
| Пирожок с повидлом                   | 60         | 3,1                  | 3,7          | 33,71         | 168,35                         | 455    |
| Кефир                                | 150        | 4,2                  | 3,28         | 6,09          | 70,9                           | 406    |
| <b>ИТОГО за полдник:</b>             | <b>210</b> | <b>7,3</b>           | <b>6,98</b>  | <b>33,3</b>   | <b>239,25</b>                  |        |
| <b>ВСЕГО за день:</b>                |            | <b>32,38</b>         | <b>34,32</b> | <b>156,36</b> | <b>1089,52</b>                 |        |

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №18  
Н.Н. Субочева

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пищи, наименование блюда       | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.  |
|--------------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|                                      |            | Б                    | Ж            | У             |                                |         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |            |                      |              |               |                                |         |
| Суп молочный с рисом                 | 150        | 3,34                 | 4,78         | 17,94         | 125,81                         | 94      |
| Кофейный напиток                     | 180        | 1,96                 | 1,25         | 10,61         | 71,07                          | 391     |
| Бутерброд с маслом                   | 25/5       | 1,66                 | 4,55         | 12,03         | 96,15                          | 1       |
| <b>ИТОГО за завтрак :</b>            |            | <b>6,96</b>          | <b>10,58</b> | <b>40,58</b>  | <b>293,03</b>                  |         |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                |            |                      |              |               |                                |         |
| Сок фруктовый                        | 150        | 0,75                 | -            | 15,15         | 69,00                          | 407-408 |
| <b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b> | <b>510</b> | <b>7,71</b>          | <b>10,58</b> | <b>55,73</b>  | <b>362,03</b>                  |         |
| <b>ОБЕД</b>                          |            |                      |              |               |                                |         |
| Щи из свежей капусты с картофелем    | 150        | 1,23                 | 3,94         | 8,85          | 80,07                          | 156     |
| Куры тушеные                         | 55/8       | 8,33                 | 8,3          | 1,1           | 129,14                         | 671     |
| Каша гречневая рассыпчатая           | 110        | 4,9                  | 4,59         | 29,62         | 149,94                         | 297     |
| Салат из свеклы отварной             | 30         | 0,36                 | 1,41         | 2,52          | 25,0                           | 35      |
| Хлеб ржаной                          | 30         | 1,65                 | 0,21         | 11,88         | 58,2                           |         |
| Компот из плодов свежих              | 150        | 0,09                 | -            | 9,61          | 45,51                          | 398     |
| <b>ИТОГО за обед:</b>                | <b>533</b> | <b>16,56</b>         | <b>18,45</b> | <b>63,58</b>  | <b>487,86</b>                  |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |            |                      |              |               |                                |         |
| Омлет с морковью                     | 85         | 5,04                 | 7,42         | 2,67          | 106,05                         | 192     |
| Огурец соленый /свежий               | 30         | 0,28                 | -            | 0,81          | 3,9/4,2                        | 309/308 |
| Хлеб пшеничный                       | 15         | 0,96                 | 0,12         | 7,17          | 34,65                          |         |
| Йогурт                               | 150        | 4,8                  | 3,75         | 6,0           | 75,00                          | 406     |
| <b>ИТОГО за полдник:</b>             | <b>280</b> | <b>11,08</b>         | <b>11,29</b> | <b>16,65</b>  | <b>219,9</b>                   |         |
| <b>ВСЕГО за день:</b>                |            | <b>35,35</b>         | <b>40,32</b> | <b>135,96</b> | <b>1069,79</b>                 |         |



УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ №18  
 Н.П.Субочева

МБДОУ  
 День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пищи, наименование блюд        | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|--------------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
|                                      |            | Б                    | Ж            | У             |                                |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |            |                      |              |               |                                |        |
| Суп молочный с пшеном                | 150        | 3,93                 | 5,08         | 16,89         | 131,27                         | 58     |
| Кофейный напиток                     | 180        | 1,96                 | 1,25         | 10,61         | 71,07                          | 391    |
| Бутерброд с маслом и сыром           | 25/5/10    | 3,29                 | 6,75         | 12,03         | 117,55                         |        |
| <b>ИТОГО за завтрак :</b>            |            | <b>9,18</b>          | <b>13,08</b> | <b>39,53</b>  | <b>319,89</b>                  |        |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                |            |                      |              |               |                                |        |
| Яблоки свежие                        | 90         | 0,27                 | -            | 9,06          | 38,7                           | 90     |
| <b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b> | <b>460</b> | <b>9,45</b>          | <b>13,08</b> | <b>48,59</b>  | <b>358,59</b>                  |        |
| <b>ОБЕД</b>                          |            |                      |              |               |                                |        |
| Борщ со свежей капустой              | 150        | 1,37                 | 4,41         | 9,83          | 98,17                          | 62     |
| Гуляш из говядины                    | 60/30      | 10,36                | 10,27        | 3,49          | 141,29                         | 246    |
| Макаронные изделия отварные          | 100        | 3,06                 | 3,85         | 20,85         | 138,9                          | 306    |
| Огурец соленый /свежий               | 30         | 0,28                 | -            | 0,81          | 3,9/4,2                        | 309    |
| Сок фруктовый                        | 150        | 0,75                 | -            | 15,15         | 69,0                           | 407    |
| Хлеб ржаной                          | 20         | 1,1                  | 0,18         | 7,92          | 38,8                           |        |
| <b>ИТОГО за обед:</b>                | <b>540</b> | <b>16,92</b>         | <b>18,75</b> | <b>58,05</b>  | <b>490,21</b>                  |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |            |                      |              |               |                                |        |
| Яйцо вареное                         | 40         | 3,99                 | 3,5          | 0,26          | 56,4                           | 187    |
| Рагу из овощей                       | 100        | 1,5                  | 4,3          | 11,16         | 74,0                           | 92     |
| Хлеб пшеничный                       | 15         | 0,96                 | 0,12         | 7,17          | 34,65                          |        |
| Кефир                                | 150        | 4,2                  | 3,28         | 6,09          | 70,9                           | 406    |
| <b>ИТОГО за полдник:</b>             | <b>305</b> | <b>10,65</b>         | <b>11,2</b>  | <b>24,68</b>  | <b>235,95</b>                  |        |
| <b>ВСЕГО за день:</b>                |            | <b>37,02</b>         | <b>43,03</b> | <b>131,32</b> | <b>1084,75</b>                 |        |



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №18  
И.И. Субочева

День: девятый  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пищи, наименование блюд          | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|--|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
|  |            | Б                    | Ж            | У             |                                |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                         |            |                      |              |               |                                |        |
| Запеканка из творога с молочным соусом | 90/35      | 10,34                | 12,41        | 18,35         | 204,66                         | 237    |
| Чай с лимоном                          | 180/7      | -                    | -            | 6,86          | 27,37                          | 958    |
| Бутерброд с повидлом                   | 25/10      | 1,32                 | 0,16         | 18,06         | 81,75                          |        |
| <b>ИТОГО за завтрак :</b>              |            | <b>11,66</b>         | <b>12,57</b> | <b>43,27</b>  | <b>313,78</b>                  |        |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                  |            |                      |              |               |                                |        |
| Яблоки свежие                          | 95         | 0,29                 | -            | 9,56          | 40,85                          | 90     |
| <b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>   | <b>442</b> | <b>11,93</b>         | <b>12,57</b> | <b>52,83</b>  | <b>356,61</b>                  |        |
| <b>ОБЕД</b>                            |            |                      |              |               |                                |        |
| Суп картофельный с горохом             | 150        | 3,52                 | 2,57         | 13,82         | 103,23                         | 67     |
| Запеканка из печени с рисом            | 70         | 9,2                  | 7,2          | 10,96         | 139,8                          | 294    |
| Картофельное пюре                      | 120        | 1,81                 | 3,97         | 12,76         | 102,81                         | 317    |
| Помидор соленый /свежий                | 30         | 0,38                 | -            | 0,84          | 6,0/4,0                        | 309    |
| Кисель из сухофруктов                  | 150        | -                    | -            | 14,5          | 67,5                           | 397    |
| Хлеб ржаной                            | 40         | 2,2                  | 0,36         | 15,84         | 77,6                           |        |
| <b>ИТОГО за обед:</b>                  | <b>560</b> | <b>17,11</b>         | <b>17,02</b> | <b>75,89</b>  | <b>495,94</b>                  |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                         |            |                      |              |               |                                |        |
| Тефтели рыбные                         | 60         | 7,61                 | 3,75         | 5,33          | 74,0                           | 258    |
| Икра из моркови                        | 30         | 0,27                 | 1,88         | 3,32          | 34,0                           |        |
| Хлеб пшеничный                         | 15         | 0,96                 | 0,12         | 7,17          | 34,65                          |        |
| Сок фруктовый                          | 150        | 0,75                 | -            | 15,15         | 69,0                           |        |
| <b>ИТОГО за полдник:</b>               | <b>255</b> | <b>9,59</b>          | <b>5,75</b>  | <b>30,97</b>  | <b>211,65</b>                  |        |
| <b>ВСЕГО за день:</b>                  |            | <b>38,63</b>         | <b>35,34</b> | <b>159,69</b> | <b>1064,2</b>                  |        |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №18

Н.П.Субочева

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пищи, наименование блюда       | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|--------------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
|                                      |            | Б                    | Ж            | У             |                                |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |            |                      |              |               |                                |        |
| Омлет натуральный                    | 80         | 7,16                 | 10,22        | 1,71          | 117,14                         | 188    |
| Зеленый горошек/помидор свежий       | 35/30      | 1,0/0,38             | -            | 2,08/0,84     | 12,6/6,0                       | 10     |
| Хлеб пшеничный                       | 15         | 0,96                 | 0,12         | 7,17          | 34,65                          |        |
| Кофейный напиток                     | 180        | 1,96                 | 1,25         | 10,61         | 71,07                          | 391    |
| Бутерброд с повидлом                 | 25/10      | 1,32                 | 0,16         | 18,06         | 81,75                          |        |
| <b>ИТОГО за завтрак :</b>            |            | <b>12,72</b>         | <b>11,79</b> | <b>42,02</b>  | <b>317,21</b>                  |        |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                |            |                      |              |               |                                |        |
| Яблоки свежие                        | 90         | 0,27                 | -            | 9,06          | 38,7                           | 90     |
| <b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b> | <b>440</b> | <b>12,99</b>         | <b>11,79</b> | <b>51,08</b>  | <b>355,91</b>                  |        |
| <b>ОБЕД</b>                          |            |                      |              |               |                                |        |
| Суп картофельный с рисом             | 150        | 1,25                 | 3,47         | 9,54          | 90,98                          | 64     |
| Котлета рыбная любительская          | 70         | 4,62                 | 2,96         | 3,83          | 90,37                          | 227    |
| Картофельное пюре                    | 120        | 1,81                 | 3,97         | 12,76         | 102,81                         | 317    |
| Салат из квашеной /свежей капусты    | 30         | 0,18                 | 1,35         | 0,81          | 21,0/22,0<br>4                 | 33     |
| Кисель из сухофруктов                | 150        | -                    | -            | 14,5          | 67,5                           | 397    |
| Хлеб пшеничный                       | 20         | 1,28                 | 0,16         | 9,56          | 46,2                           |        |
| Хлеб ржаной                          | 40         | 2,2                  | 0,36         | 15,84         | 77,6                           |        |
| <b>ИТОГО за обед:</b>                | <b>570</b> | <b>11,34</b>         | <b>12,27</b> | <b>66,84</b>  | <b>496,96</b>                  |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |            |                      |              |               |                                |        |
| Булочка «Веснушка»                   | 60         | 3,36                 | 3,83         | 27,37         | 142,69                         | 432    |
| Ряженка                              | 160        | 4,4                  | 4,28         | 6,79          | 76,9                           | 406    |
| <b>ИТОГО за полдник:</b>             | <b>220</b> | <b>7,76</b>          | <b>8,11</b>  | <b>42,16</b>  | <b>219,59</b>                  |        |
| <b>ВСЕГО за день:</b>                |            | <b>32,09</b>         | <b>32,17</b> | <b>160,08</b> | <b>1072,46</b>                 |        |