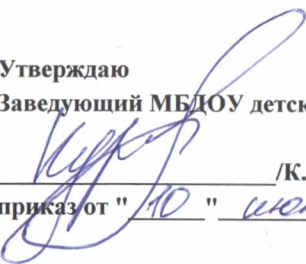


Утверждаю

Заведующий МБДОУ детский сад № 423


/К. В. Курбанова/
приказ от "10" июня 2026 г. № 26



15-и дневное меню для питания детей от 1-3 лет

посещающих МБДОУ детский сад № 423

с 10.5 часовым пребыванием

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

1 неделя

1 день

завтрак	5/4	Каша манная молочная маслом сливочным	150	4	3,8	21,4	133
	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67
	1/13	Батон с маслом	29	2,5	2,1	15	83
Итого за завтрак			329	8,8	8,1	46,4	283

2 завтрак	1/0	Сок	100	1	0,2	20,2	168,3
Итого за 2 завтрак			100	1	0,2	20,2	168,3

обед	6/2	Щи со сметаной	150	1,1	1,9	5,6	40
	14./1	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	30	0,2	3	1	30
	12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	60	8,8	9,4	2,2	128
	4/9	Каша гречневая рассып. с овощами	110	6,3	5,1	33,4	184
	2/10	Компот из яблок и изюма	150	0,2	0	13,9	53
	7/0	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,12	9,8	47
	8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,1	6,7	35
Итого за обед			540	19,22	19,62	72,6	517

Полдник	2/7	Рыба отварная под маринадом	120	10,5	8,3	7	143
	10/10	Чай	150	0	0	6,8	26
	7/0	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,05	7,5	35
Итого за полдник			270	11,6	8,35	21,3	204

Итого за 1 день

1239 40,62 36,27 160,5 1172,3

Информация СанПин дети от 1до 3 лет

1100 42 47 203 1400

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

1 неделя

2 день

завтрак	5/7	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,4	5	25,2	155
	1/13	Батон с сыром 25/8	33	4	2,4	11,6	85
	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67
Итого за завтрак			333	11,7	9,6	46,8	307

2 завтрак	7.183/1	Банан	100	1	0,1	15,3	62,3
Итого за 2 завтрак			100	1	0,1	15,3	62,3

обед	34/1	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растит маслом	30	0,5	2,5	4,1	40
	5/2	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70
	22/8	Фрикадельки из мяса говядины припуш.	60	9,1	9,6	4,5	141
	8/3	Капуста тушеная	110	2,5	2,1	12,8	68
	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,7	54
	7/0	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,12	9,8	47
	8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,1	6,7	35
Итого за обед			540	16,42	17,72	61,9	455

Полдник	10/5	Запеканка из творога	120	20,2	12,1	19,8	270
	7.185	Повидло	20	0,01	0	13,3	50,4
	—	Кисло-молочные продукты в ассортим.	150	3,8	4,8	16,3	112
Итого за полдник			290	24,01	16,9	49,4	432,4

Итого за 2 день

1263 53,13 44,32 173,4 1256,7

Информация СанПин дети от 1до 3 лет

1100 42 47 203 1400

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

*Кисломолочный продукт: кефир, снежок, йогурт

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

1 неделя

3 день

завтрак	14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4	23	146
	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67
	1/13	Батон с маслом	29	2,5	2,1	15	83
Итого за завтрак			329	9,3	8,3	48	296

2 завтрак	1/0	Сок	100	1	0,2	20,2	168,3
Итого за 2 завтрак			100	1	0,2	20,2	168,3

обед	14/2	Суп из овощей со сметаной.	150	1,2	3,9	7,3	65
	13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом.	30	0,3	2	3,7	31
	4/8	Плов из мяса говядины	150	11,1	12,5	27,6	261
	7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,3	0,1	13,6	53
	7/0	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,12	9,8	47
	8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,1	6,7	35
Итого за обед			520	15,52	18,72	68,7	492

Полдник	36/3	Гарнир овощной сборный	130	3,4	3,4	14,4	103
	12/10	Чай с молоком	150	1	1	8,4	46
	—	Кондитерские изделия в ассортименте ***	40	1,9	2,2	16,7	134
Итого за полдник			320	6,3	6,6	39,5	283

Итого за 3 день

1269 32,12 33,82 176,4 1239,3

Информация СанПин дети от 1до 3 лет

1100 42 47 203 1400

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У, 0,9:0,7:0,8

***Кондитерские изделия: пряники, печенье, вафли

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

1 неделя

4 день

завтрак	21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,7	9,3	71
	1/13	Батон с сыром 25/8	33	4	2,4	11,6	85
	14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,1	101
Итого за завтрак			333	9,5	7,7	38	257

2 завтрак	7.343/1	Напиток "Валитек"	200	0,48	0,48	11,8	160
Итого за 2 завтрак			200	0,48	0,48	11,8	160

обед	31/2	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	150	1,4	3,3	8,8	66
	11/7	Тефтели рыбные в соусе	100	8,5	4,6	8,7	109
	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,7	2,5	28,3	145
	7/1	Салат из капусты с огурцами	30	0,3	2	1,3	23
	4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0	13,8	53
	7/0	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,12	9,8	47
	8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,1	6,7	35
Итого за обед			580	15,72	12,62	77,4	478

Полдник	43/3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,3	5	26,3	178
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	35
	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	12,3	56,4
	10/10	Чай	150	0	0	6,8	26
Итого за полдник			370	17,1	19,7	36,68	295,4

Итого за 4 день

1483 42,8 40,5 163,88 1190,4

Информация СанПин дети от 1до 3 лет

1100 42 47 203 1400

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

**Фрукты: яблоки, бананы, апельсины.

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

1 неделя

5 день

завтрак	6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным.	150	5,5	5,9	24,3	164
	1/13	Батон с сыром 25/8	33	4	2,4	11,6	85
	14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,1	101
Итого за завтрак			333	12,4	10,9	53	350

2 завтрак	1/0	Сок	100	1	0,2	20,2	168,3
Итого за 2 завтрак			100	1	0,2	20,2	168,3

обед	11/2	Рассольник с крупой и со сметаной	150	1,4	3,3	10,4	74
	15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	0,3	3	1,4	33
	3/8	Мясо тушеное с овощами	180	14,1	14,1	19,7	257
	15/10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	12,5	49
	7/0	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,12	9,8	47
	8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,1	6,7	35
Итого за обед			550	18,62	20,72	60,5	495

Полдник	38/3	Запеканка морковная.	130	3,4	3,9	25,8	137
	12/10	Чай с молоком	150	1	1	8,4	46
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98
	7.185	Повидло	20	0,01	0	13,3	50,4
Итого за полдник			315	5,4	4,99	54,88	268,38

Итого за 5 день

Информация СанПин дети от 1до 3 лет

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

1298 37,42 36,81 188,58 1281,68

1100 42 47 203 1400

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

2 неделя

1 день

завтрак	16/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом сливочным	150	3,7	4,4	19,8	132
	1/13	Батон с маслом	29	2,5	2,1	15	83
	14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,1	101
Итого за завтрак			329	9,1	9,1	51,9	316

2 завтрак	1/0	Сок	125	1,25	0,25	25,2	210,4
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4

обед	2/2	Борщ со сметаной	150	1,3	3,2	7,6	60
	27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом.	30	0,6	2,1	1	36
	9.8	Печень по-строгановски	50	6,29	6,58	1,26	90
	3/3	Картофельное пюре	110	2,3	3,1	16,4	99
	1/10	Компот из яблок и кураги	150	0,2	0	13,8	53
	7/0	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,12	9,8	47
	8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,1	6,7	35
Итого за обед			530	13,31	15,2	56,56	420

Полдник	21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,7	9,3	71
	3.8/12/8	Плюшка с сахаром	80	6	7,1	45,4	267
	10/10	Чай	150	0	0	6,8	26
Итого за полдник			380	8,6	9,8	61,5	364

Итого за 6 день

1364 32,26 34,35 195,16 1310,4

Информация СанПин дети от 1до 3 лет

1100 42 47 203 1400

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

2 неделя

2 день

завтрак	5/7	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	5	25,2	155
	1/13	Батон с сыром 25/8	33	4	2,4	11,6	85
	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67
Итого за завтрак			333	11,7	9,6	46,8	307

2 завтрак	7.223/1	Банан	150	1,6	0,1	22,9	93,5
Итого за 2 завтрак			150	1,6	0,1	22,9	93,5

обед	20/2	Суп лапша на курином бульоне	150	1,4	2,1	9	58
	2/1	Горошек зеленый с яйцом	30	2,2	1,7	1,9	44
	8/9	Суфле из мяса кур паровое	50	9,9	11,4	2,3	151
	7/3	Капуста отварная с маслом	110	2,1	2,8	6,6	52
	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,7	54
	7/0	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,12	9,8	47
	8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,1	6,7	35
Итого за обед			530	18,62	18,22	50	441

Полдник	16/5	Запеканка из творога с яблоками	120	16	13,7	21,1	272
	7.351	Молоко сгущенное	20	1,5	1,7	11,5	60
	10/10	Чай	150	0	0	6,8	26
Итого за полдник			290	17,5	15,4	39,4	358

Итого за 7 день

1303 49,42 43,32 159,1 1199,5

Информация СанПин дети от 1до 3 лет

1100 42 47 203 1400

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

2 неделя

3 день

завтрак	11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным.	150	4,9	4,47	23,4	155
	1/13	Батон с маслом	29	2,5	2,1	15	83
	14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,1	101
Итого за завтрак			329	10,3	9,17	55,5	339

2 завтрак	1/0	Сок	100	1	0,2	20,2	168,3
Итого за 2 завтрак			100	1	0,2	20,2	168,3

обед	14/2	Суп из овощей со сметаной.	150	1,2	3,9	7,3	65
	15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	0,3	3	1,4	33
	11/7	Тефтели рыбные в соусе	100	8,5	4,6	8,7	109
	43/3	Макаронные изделия отварные .	110	3,8	2,8	25	138
	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,7	54
	7/0	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,12	9,8	47
	8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,1	6,7	35
Итого за обед			580	16,82	14,52	72,6	481

Полдник	36/3	Гарнир овощной сборный	130	3,4	3,4	14,4	102
	—	Кисло-молочные продукты в ассортимент.	150	3,8	4,8	16,3	112
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,38	35
Итого за полдник			295	8,19	8,3	38,08	249

Итого за 8 день

1304 36,31 32,19 186,38 1237,3

Информация СанПин дети от 1до 3 лет

1100 42 47 203 1400

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

*Кисломолочный продукт: кефир, снежок, йогурт

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

2 неделя

4 день

завтрак	7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным.	150	4,5	4,4	32,8	186
	1/13	Батон с маслом	29	2,5	2,1	15	83
	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67
Итого за завтрак			329	9,3	8,7	57,8	336

2 завтрак	1/0	Сок	100	1	0,2	20,2	168,3
Итого за 2 завтрак			100	1	0,2	20,2	168,3

обед	17/2	Суп картофельный с бобовыми.	150	3,2	3	11,9	89
	31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом.	30	0,4	2	3,3	32
	7.061/2	Бигус с мясом	180	9,1	8,7	13,1	171
	7.343/1	Напиток "Валитек"	200	0,48	0,48	11,8	160
	7/0	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,12	9,8	47
	8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,1	6,7	35
Итого за обед			600	15,8	14,4	56,6	534

Полдник	11/5	Запеканка из творога с изюмом	120	19,4	11,5	21	265
	7.351	Молоко сгущеное	20	1,5	1,7	11,5	60
	10/10	Чай	150	0	0	6,8	26
Итого за полдник			290	20,9	13,2	39,3	351

Итого за 9 день

1319 47 36,5 173,9 1389,3

Информация СанПин дети от 1до 3 лет

1100 42 47 203 1400

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

2 неделя

5 день

завтрак	8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,6	21,9	151
	14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,1	101
	1/13	Батон с маслом	29	2,5	2,1	15	83
Итого за завтрак			329	10,2	10,3	54	335

2 завтрак	1/0	Сок	100	1	0,2	20,2	168,3
Итого за 2 завтрак			100	1	0,2	20,2	168,3

обед	25/2	Суп- пюре из картофеля	150	1,8	2	9,6	61
	1/1	Горошек зеленый	30	0,9	1,1	3,4	22
	3/9	Рагу из мяса кур	180	17,78	19,63	17,29	318
	1/10	Компот из яблок и кураги	150	0,2	0	13,8	53
	34/2.	Гренки	20	3,1	2,7	11,8	83
	8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,1	6,7	35
Итого за обед			550	22,3	25,53	76,75	572

Полдник	7/7	Запеканка из рыбы с морковью	80	9,2	1,6	6,4	72
	11/10	Чай с лимоном	150	0,1	0	6,8	27
	—	Кондитерские изделия в ассортименте ***	40	1,24	1,65	12,5	183
Итого за полдник			270	10,54	3,25	25,7	282

Итого за 10 день **1249** **44,04** **39,28** **176,65** **1357,3**

Информация СанПин дети от 1до 3 лет

1100 42 47 203 1400

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

***Кондитерские изделия: пряники, печенье, вафли

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

3 неделя

1 день

завтрак	12/4	Каша пшенная с яблоками	150	5	4,6	28,2	169
	1/13	Батон с маслом	29	2,5	2,1	15	83
	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67
Итого за завтрак			329	9,8	8,9	53,2	319

2 завтрак	1/0	Сок	100	1	0,2	20,2	168,3
Итого за 2 завтрак			100	1	0,2	20,2	168,3

обед	30/2	Уха рыбацкая	150	5,1	1,6	8,2	65
	7/367	Соленый огурчик	30	0,4	0,05	0,85	6,5
	4/9	Плов из мяса кур	180	17,2	15,7	29,7	332
	2/10	Компот из яблок и изюма	150	0,2	0	13,9	53
	7/0	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,12	9,8	47
	8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,1	6,7	35
Итого за обед			550	25,52	17,57	69,15	538,5

Полдник	19/3	Рагу из овощей с соусом молочным	150	3,1	5,3	14,6	119
	—	Кондитерские изделия в ассортименте ***	40	1,9	2,2	16,7	134
	—	Молоко кипяченое	150	5,2	5,3	8,1	100
Итого за полдник			340	10,2	12,8	39,4	353

Итого за 11 день 1319 46,52 39,47 181,95 1378,8

Информация СанПин дети от 1до 3 лет

1100 42 47 203 1400

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

***Кондитерские изделия: пряники, печенье, вафли

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

3 неделя

2 день

завтрак	15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	154
	14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,1	101
	1/13	Батон с маслом	29	2,5	2,1	15	83
Итого за завтрак			329	10,3	9,2	56,5	338

2 завтрак	1/0	Сок	100	1	0,2	20,2	168,3
Итого за 2 завтрак			100	1	0,2	20,2	168,3

обед	29/2	Суп пюре гороховый	150	3,9	1,3	13,1	72
	29/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом.	30	0,4	3	3,1	39
	31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые).	180	11,3	11,6	11,5	190
	7.343/1	Напиток "Валитек"	200	0,48	0,5	11,8	160
	34/2.	Гренки	20	3,1	2,7	11,8	83
	8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,1	6,7	35
Итого за обед			600	20,5	19,2	58	579

Полдник	4/6	Омлет с картофелем (запечённый)	140	8,9	6,8	12,2	144
	10/10	Чай	150	0	0	6,8	26
	7/0	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,05	7,5	35
Итого за полдник			305	10	6,85	26,5	205

Итого за 12 день

1334

41,8

35,45

161,2

1290,3

Информация СанПин дети от 1до 3 лет

1100

42

47

203

1400

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

3 неделя

3 день

завтрак	21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,9	12,4	95
	14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,1	101
	1/13	Батон с маслом	29	2,5	2,1	15	83
Итого за завтрак			379	8,8	8,6	44,5	279

2 завтрак	7.343/4	Кисель Витошка	150	0,48	0,5	11,8	120
Итого за 2 завтрак			150	0,48	0,5	11,8	120

обед	5/2	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70
	13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом.	30	0,3	2	3,7	31
	36/8	Запеканка картоф., фаршированная отварным мясом говядины	150	11,5	10,5	23,1	227
	1/11	Соус молочный	30	1,1	2,8	3,2	43
	15/10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	12,5	49
	7/0	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,12	9,8	47
	8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,1	6,7	35
Итого за обед			550	17,02	18,92	69,3	502

Полдник	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,5	11,8	56,4
	43/3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,3	5	26,3	178
	12/10	Чай с молоком	150	1	1	8,4	46
Итого за полдник			400	7,78	6,5	46,5	280,4

Итого за 13 день

1479

34,08

34,52

172,1

1181,4

Информация СанПин дети от 1до 3 лет

1100

42

47

203

1400

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

**Фрукты: яблоки, бананы, апельсины.

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

3 неделя

4 день

завтрак	14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4	23	146
	1/13	Батон с сыром 25/8	33	4	2,4	11,6	85
	14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,1	101
Итого за завтрак			333	11,4	9	51,7	332

2 завтрак	7.183/1	Банан	100	1	0,1	15,3	62,3
Итого за 2 завтрак			100	1	0,1	15,3	62,3

обед	8/2	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	150	1,2	1,9	6	42
	1/1	Горошек зеленый	30	0,9	1,1	3,4	22
	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	10,8	8,8	9,1	158
	3/3	Картофельное пюре	110	2,3	3,1	16,4	99
	4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0	13,8	53
	7/0	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,12	9,8	47
	8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,1	6,7	35
Итого за обед			540	18,02	15,12	65,2	456

Полдник	16/3	Свекла тушёная в сметанном соусе	110	1,9	2	12,3	63
	7.12412	Булочка со штрейзелем	90	6	9,3	43,4	279
	10/10	Чай	150	0	0	6,8	26
Итого за полдник			350	7,9	11,3	62,5	368

Итого за 14 день

1323 38,32 35,52 194,7 1218,3

Информация СанПин дети от 1до 3 лет

1100 42 47 203 1400

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

3 неделя

5 день

завтрак	16/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом сливочным	150	3,7	4,4	19,8	132
	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67
	3/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104
Итого за завтрак			340	10,9	9,5	43,9	303

2 завтрак	1/0	Сок	100	1	0,2	20,2	168,3
Итого за 2 завтрак			100	1	0,2	20,2	168,3

обед	10/2	Рассольник домашний со сметаной	150	1,4	3,3	9,4	69
	24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками	30	0,3	2,5	4,1	37
	3/7	Рыба припущенная с молоком и овощами	70	8	1,8	2,1	55
	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	2,9	33,5	171
	7.343/5.1	Кисель "Витошка"	200	0	0	5,5	237,5
	7/0	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,12	9,8	47
	8/0	Хлеб ржаной	20	1,32	0,1	6,7	35
Итого за обед			590	15,22	10,72	67	614,5

Полдник	19/5	Суфле творожное	120	17,7	14,5	16,7	269
	—	Кисло-молочные продукты в ассортимент.	150	3,8	4,8	16,3	112
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98
	7.351	Молоко сгущеное	20	1,5	1,7	11,5	60
Итого за полдник			305	23,99	21,09	51,88	475,98

Итого за 15 день 1335 51,11 41,51 182,98 1561,78

Информация СанПин дети от 1до 3 лет

1100 42 47 203 1400

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

*Кисломолочный продукт: кефир, снежок, йогурт

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990684

Владелец Курбанова Ксения Владимировна

Действителен с 03.04.2026 по 03.04.2027