

Ежедневное меню 1-3 лет с 9-10 часовым пребыванием.

Утверждаю:

Директор: ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

Согласовано:

Директор: Директор

Ежедневное меню 1-3 лет с 9-10 часовым пребыванием.

6 день

19.01.2026

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                           |              | Пищевые вещества |             |               |                                  |              |                     |
|                                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г   |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                   |              |                  |             |               |                                  |              |                     |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАШИНАЯ) №185                                                                                       | 150          | 4,50             | 2,60        | 24,30         | 134,00                           | 185          | 2011                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414                                                                                           | 150          | 2,50             | 1,50        | 10,60         | 64,30                            | 414          | 2016                |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)                                                                                            | 40/10        | 3,20             | 7,50        | 20,20         | 169,50                           | 1            | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 350          | 10,20            | 11,60       | 55,10         | 367,80                           |              |                     |
| II Завтрак                                                                                                                |              |                  |             |               |                                  |              |                     |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                                                         | 100          | 0,50             | 0,13        | 9,80          | 41,70                            | 399          | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 100          | 0,50             | 0,13        | 9,80          | 41,70                            |              |                     |
| Обед                                                                                                                      |              |                  |             |               |                                  |              |                     |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или<br>огурец соленый, или свекла отварная) | 30           | 0,50             | 0,08        | 2,70          | 12,90                            | 1,2,3,4,5    |                     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47                                                                                     | 150          | 1,90             | 3,80        | 6,20          | 61,20                            | 47           |                     |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В<br>ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №106 )                                 | 60/50        | 6,56/6,44        | 3,06/6,05   | 1,54/9,1      | 60/88,33                         | 261/106      | 2016                |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136                                                                                                   | 110          | 3,00             | 3,80        | 19,40         | 97,00                            | 136          | 2016                |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53                                                                                          | 150          | 0,00             | 0,00        | 11,60         | 46,50                            | 53           |                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                                                        | 20           | 1,56             | 0,20        | 9,64          | 46,72                            | 6            |                     |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                                                                                   | 20           | 1,25             | 0,20        | 8,26          | 39,60                            | 7            |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 540/530      | 14,77/14,65      | 11,14/14,13 | 59,34/66,9    | 426,92/455,25                    |              |                     |
| Полдник                                                                                                                   |              |                  |             |               |                                  |              |                     |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227                                                                                                        | 64           | 7,82             | 7,11        | 0,42          | 97,56                            | 227          | 2016                |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5                                                                                                        | 50           | 0,90             | 4,30        | 3,80          | 57,70                            | 5            | 2016                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                            | 30           | 2,30             | 0,20        | 15,10         | 71,00                            | 6            |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                                                                                                        | 150          | 0,00             | 0,00        | 11,30         | 45,00                            | 411          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 294          | 11,02            | 11,61       | 30,62         | 271,26                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                            | 1284/1274    | 36,53/36,41      | 34,58/37,57 | 154,22/161,78 | 1106,76/1135,09                  |              |                     |