

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные(Я).	90	3	3	21	127	134
	Икра кабачковая для детского питания (Я)	30	1	3		29	124
	Яйцо отварное 1	40	5	5		63	123
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Чай с лимоном (Я)	180			14	55	181
Итого за Завтрак		377	11	24	45	444	
Завтрак2							
	Бананы(Я)	95	1		18	85	132
Итого за Завтрак2		95	1		18	85	
Обед							
	Суп гороховый (Я)	180	2	3	10	71	24
	Оладьи из печени (Я)	60	11	10	4	155	468
	Каша гречневая рассыпчатая(Я)	100	6	4	30	176	127
	Салат из моркови (Я)	30		3	3	41	8
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Гренки для супа (Я)	20	2		16	75	38
	Компот из сухофруктов(Я)	180	1		25	102	168
Итого за Обед		597	24	20	101	683	
Полдник							
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая (Я)	150	5	7	21	159	65
	Булочка ванильная(Я)	45	7	3	26	162	193
	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
Итого за Полдник		345	16	15	53	409	
Итого за день		1 414	52	59	217	1621	

(лист 2)

Рацион: 1,5-3 года с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая (Я)	150	5	6	23	167	62
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Какао с молоком(Я)	180	3	4	23	139	171
Итого за Завтрак		367	10	23	56	476	
Завтрак2							
	Яблоки(Я)	95			8	38	122
Итого за Завтрак2		95			8	38	
Обед							
	Суп картофельный с крупой перловой на б.к.(Я)	180	2	6	11	101	28
	Курица в соусе с томатом(Я)	60	17	20	3	261	123
	Картофельное пюре (Я)	100	2	4	16	107	142
	Хлеб ржаной(Я)	38	3		15	76	134
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Кисель (Я)	180	1		26	105	60
Итого за Обед		585	27	30	84	713	
Полдник							
	Вареники ленивые (Я)	130	21	6	22	228	79
	Соус сладкий сметанный	30		1	1	16	158
	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
Итого за Полдник		310	25	12	29	332	
Итого за день		1 357	62	65	177	1559	

Рацион: 1,5-3 года с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный(Я)	130	12	18	3	221	75
	Сыр порционный(Я)	10	3	3	3	40	136
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Чай с лимоном (Я)	180			14	55	181
Итого за Завтрак		357	17	34	30	486	
Завтрак2	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
	Итого за Завтрак2		150	4	5	6	88
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на б.м.к.(Я)	180	2	2	16	89	25
	Мясо отварное ,тушеное с овощами в соусе (Я)	150	17	14	19	267	106
	Хлеб ржаной(Я)	38	3		15	76	134
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Компот из сухофруктов(Я)	180	1		25	102	168
Итого за Обед		575	25	16	88	597	
Полдник	Котлеты рыбные любительские (Я)	50	7	2	3	58	94
	Соус томатный	30		1	2	17	160
	Салат из свеклы (Я)	30		3	3	40	15
	Зефир (Я)	30			23	96	20
	Сок фруктовый,нектар фруктовый(Я)	200	1		21	88	130
Итого за Полдник		340	8	6	52	299	
Итого за день		1 422	54	61	176	1470	

Рацион: 1,5-3 года с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой (Я)	150	4	5	14	111	29
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Сыр порционный(Я)	10	3	3	3	40	136
	Кофейный напиток с молоком (Я)	180	3	3	18	107	176
Итого за Завтрак		377	12	24	45	428	
Завтрак2	Яблоки(Я)	95			8	38	122
	Итого за Завтрак2		95			8	38
Обед	Борщ со сметаной на б.м.к.(Я)	180	1	5	8	80	17
	Картофельная запеканка с мясом (Я)	160	22	21	16	343	110
	Соус сметанный	30	1	4		38	158
	Салат из квашеной капусты (Я)	30		3	1	33	6
	Хлеб ржаной(Я)	38	3		15	76	134
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Компот из сухофруктов(Я)	180	1		25	102	168
Итого за Обед		645	30	33	78	735	
Полдник	Лапшевник с творогом(Я)	110	12	5	30	210	42
	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
Итого за Полдник		260	16	10	36	298	
Итого за день		1 377	58	67	167	1499	

Рацион: 1,5-3 года с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горбуша отварная (Я)	60	4			48	95
	Капуста тушеная(Я)	100	3	3	13	87	138
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Чай с лимоном (Я)	180			14	55	181
Итого за Завтрак		377	9	16	37	360	
Завтрак2							
	Яблоки(Я)	95			8	38	122
Итого за Завтрак2		95			8	38	
Обед							
	Суп картофельный с крупой гречневой на б.м.к.(Я)	180	2	6	11	101	28
	Плов из отварной говядины (Я)	160	19	17	27	335	115
	Винегрет овощной (Я)	30		3	2	39	1
	Хлеб ржаной(Я)	38	3		15	76	134
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Сок фруктовый,нектар фруктовый(Я)	200	1		21	88	130
Итого за Обед		635	27	26	89	702	
Полдник							
	Пирожки, печеные из сдобного теста с повидлом (Я)	45	3	3	22	127	213
	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
Итого за Полдник		195	7	8	28	215	
Итого за день		1 302	43	50	162	1315	

Рацион: 1,5-3 года с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая для детского питания (Я)	30	1	3		29	124
	Каша пшеничная рассыпчатая (Я)	90	6	3	22	139	129
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Чай с лимоном (Я)	180			14	55	181
Итого за Завтрак		337	9	19	46	393	
Завтрак2							
	Бананы(Я)	95	1		18	85	132
Итого за Завтрак2		95	1		18	85	
Обед							
	Суп картофельный с крупой рисовой (Я)	180	2	6	11	101	28
	Оладьи из печени (Я)	60	11	10	4	155	468
	Макаронные изделия отварные(Я)	100	4	4	24	141	134
	Салат из моркови (Я)	30		3	3	41	8
	Хлеб ржаной(Я)	38	3		15	76	134
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Компот из сухофруктов(Я)	180	1		25	102	168
Итого за Обед		615	23	23	95	679	
Полдник							
	Суп молочный с ячневой крупой (Я)	150	4	5	14	111	29
	Кондитерское изделие (пряник)(Я)	30	2	2	21	109	66
	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
Итого за Полдник		330	10	12	41	308	
Итого за день		1 377	43	54	200	1465	

Рацион: 1,5-3 года с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожный запеченный (Я)	130	21	7	34	287	87
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Какао с молоком(Я)	180	3	4	23	139	171
Итого за Завтрак		347	26	24	67	596	
Завтрак2							
	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
Итого за Завтрак2		150	4	5	6	88	
Обед							
	Суп картофельный с крупой пшенной на б.к.(Я)	180	2	6	11	101	28
	Плов из отварной птицы (Я)	180	32	39	35	383	124
	Винегрет овощной (Я)	30		3	2	39	1
	Хлеб ржаной(Я)	38	3		15	76	134
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Кисель (Я)	180	1		26	105	60
Итого за Обед		635	40	48	102	767	
Полдник							
	Рыба, запеченная с яйцом (Я)..	120	13	8	6	148	382
	Вафли (Я)	30	1	9	19	159	133
	Сок фруктовый,нектар фруктовый(Я)	200	1		21	88	130
Итого за Полдник		350	15	17	46	395	
Итого за день		1 482	85	94	221	1846	

Рацион: 1,5-3 года с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный запеченный (Я)	65	6	9	2	111	75
	Сыр порционный(Я)	10	3	3	3	40	136
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Чай с лимоном (Я)	180			14	55	181
Итого за Завтрак		292	11	25	29	376	
Завтрак2							
	Яблоки(Я)	95			8	38	122
Итого за Завтрак2		95			8	38	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем на б.м.к.(Я)	180	2	5	8	78	36
	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики") (Я)	85	8	12	8	168	118
	Картофельное пюре (Я)	100	2	4	16	107	142
	Салат из квашеной капусты (Я)	30		3	1	33	6
	Хлеб ржаной(Я)	38	3		15	76	134
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Компот из сухофруктов(Я)	180	1		25	102	168
Итого за Обед		640	18	24	86	627	
Полдник							
	Каша рисовая молочная жидкая(Я)	150	4	5	24	158	67
	Булочка ванильная(Я)	45	7	3	26	162	193
	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
Итого за Полдник		345	15	13	56	408	
Итого за день		1 372	44	62	179	1449	

Рацион: 1,5-3 года с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой (Я)	150	4	5	14	111	29
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Сыр порционный(Я)	10	3	3	3	40	136
	Кофейный напиток с молоком (Я)	180	3	3	18	107	176
Итого за Завтрак		377	12	24	45	428	
Завтрак2							
	Яблоки(Я)	95			8	38	122
Итого за Завтрак2		95			8	38	
Обед							
	Свекольник со сметаной на б.м.к.(Я)	180	1	5	7	75	22
	Жаркое по-домашнему (Я)	190	21	17	25	339	106
	Хлеб ржаной(Я)	38	3		15	76	134
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Сок фруктовый,нектар фруктовый(Я)	200	1		21	88	130
Итого за Обед		635	28	22	81	641	
Полдник							
	Ватрушка с творожным фаршем (Я)	45	5	2	31	165	208
	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
Итого за Полдник		195	9	7	37	253	
Итого за день		1 302	49	53	171	1360	

(лист 10)

Рацион: 1,5-3 года с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горбуша, тушенная в томате с овощами (Я)	120	12	7	6	137	98
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Чай с лимоном (Я)	180			14	55	181
Итого за Завтрак		337	14	20	30	362	
Завтрак2							
	Апельсины (Я)	70	1		6	28	131
Итого за Завтрак2		70	1		6	28	
Обед							
	Суп картофельный с клецками на б.м.к.(Я)	180	3	2	12	81	6
	Голубцы ленивые (Я)	150	10	10	7	160	103
	Салат из свеклы (Я)	30		3	3	40	15
	Хлеб ржаной(Я)	38	3		15	76	134
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Компот из сухофруктов(Я)	180	1		25	102	168
Итого за Обед		605	19	15	75	522	
Полдник							
	Каша "Дружба" (Я)	150	5	6	26	181	56
	Булочка домашняя (Я)	45	3	7	28	172	194
	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
Итого за Полдник		345	12	18	60	441	
Итого за день		1 357	46	53	171	1353	

Итого за период	13 762	536	618	1841	14937	
Среднее значение за период		53,6	61,8	184,1	1493,7	

Составил

Калькулятор _____ Кравченко Н.В.