

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №1

Апкаримова А.А.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №7

Зимина Н.Д.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №7
(дошкольное отделение)

Байрузова Н.А.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №8

Мазмаева С.Н.
Детский сад
№8

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №4

Жайруллина Р.А.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №11

Климина Ю.В.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №6

Мунирова Э.Р.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №10

Минаутдинова Е.С.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Умурбаева З.Ф.
"12" января 2026г.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ
с.Ташкийово(дошкольное отделение)

Бурханова Р.М.

МЕНЮ

2-х недельное для организации питания детей возрастной группы от 1,5 до 3 лет

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №15
с.Энергетик(дошкольное отделение)

Давлетгареева И.Н.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №34

Шестакова А.Г.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №25

Чекина Е.А.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №35

Бережная С.В.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №29

Сулейманова Г.Е.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №38

Тимошевская О.А.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №30

Яхина Ю.Н.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №41

Маликова З.А.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №32

Волкова М.В.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ с.Амзя
(дошкольное отделение)

Ялашева А.М.

г. Нефтекамск

январь 2026г

Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3 года

№ рсд.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01	
658	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,05	5,97	36,7	232,63	0,28	1,04		22,33	195,44	129,42	4,33	
412,12	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15		9,1	37,14		1,44		1,74	0,84	0,45	0,05	
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак		365	10,49	10,47	61,29	381,42	0,31	2,48	20	30,97	217,28	133,77	4,75	
Итого по СанПиН 20%		350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90	160,00	140,00	16,00	2,00	
2 завтрак														
537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8	
Итого за 2 завтрак		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8	
Итого по СанПиН 5%		100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,50	40,00	35,00	4,00	0,50	

Обед													
19	Салат из моркови	30	0,34	3,02	2,79	40,06	0,02	1,3		7,05	14,36	9,88	0,19
82	Рассольник ленинградский с перловой крупой со сметаной	150/5	1,5	3,98	10,34	83,67	0,07	10,07	5	15,21	46,21	15,99	0,59
299	Котлеты из говядины с соусом томатным	50/10	8,38	9,83	9,18	158,67	0,05	0,45	2,4	15,43	80,58	14,96	1,47
219	Макаронные изделия отварные с м/сл	110	4,35	4,24	27,21	163,18	0,07		20	12,93	35,9	6,42	0,66
411	Чай с сахаром	150	0,05		7,99	31,92				0,25	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед		545	17,06	21,55	73,47	556,3	0,28	11,82	27,4	62,47	229,07	64,06	4,38
Итого по СанПиНу 35%		450	14,70	16,45	71,00	490,00	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50
Уплотненный полдник													
148	Суп из овощей со сметаной	150/5	1,37	3,89	6,44	66,82	0,05	16,79	5	25,44	35,23	14,4	0,52
572	Шанежка с картофелем	50	5,14	5,95	29,12	189,09	0,1	7,21	31,85	28,32	69,87	15,42	0,87
781	Чай с молоком	180	1,17	1,15	10,68	57,52	0,01	0,47	7,2	43,5	32,45	5,06	0,07
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Уплотненный полдник		415	10,05	11,29	60,73	383,93	0,21	24,47	44,05	104,16	163,65	44,78	2,06
Итого по СанПиНу 25%		375	10,50	11,75	50,70	350,00	0,2	11,30	112,50	200,00	175,00	20,00	2,50
Итого за день		1525	38,6	43,51	215,69	1413,65	0,82	42,77	91,45	211,6	624	250,61	13,99
Итого по СанПиНу 85%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	382,50	680,0	595,00	68,0	8,50

Рацион: 1,5-3 года

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 1,5-3 года

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5			0,01
307	Омлет натуральный	95/4	7,64	12,93	3,03	159,42	0,06	0,73	144,78	95,34	142,43	13,59		1,25
781	Чай с молоком	180	1,17	1,15	10,68	57,52	0,01	0,47	7,2	43,5	32,45	5,06		0,07
118,01	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9		2,2
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9		0,6
Итого за Завтрак		414	11,62	18,41	38,07	367,49	0,15	11,2	171,98	162,94	213,48	37,55		4,13
Итого по СанПиН 20%		350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90	160,00	140,00	16,00		2,00
2 завтрак														
619	Кисель "Шиповниковый"	100			9,13	36,67		10		0,24				0,03
Итого за 2 завтрак		100			9,13	36,67		10		0,24				0,03
Итого по СанПиНу 5%		100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,50	40,00	35,00	4,00		0,50

Обед													
51	Салат из свежы отварной	30	0,43	1,53	2,51	25,46	0,01	2,85		10,55	12,29	6,27	0,4
160	Суп крестьянский с пшеной крупой	150/5	1,32	3,69	6,47	64,88	0,04	12,04	3,5	20,98	32,32	12,62	0,42
351	Биточки рыбные минтай с соусом томатным	50/10	7,61	2,24	5,43	72,58	0,06	0,65	13,9	23,24	112,02	26,27	0,64
643	Картофельное пюре	110	2,38	2,5	16,13	96,82	0,12	19,01	12,1	33,78	70,86	24,17	0,9
394	Компот из изюма	150	0,35	0,08	17,85	74,07	0,02			12,24	19,35	6,3	0,47
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед		545	14,53	10,52	64,35	412,61	0,32	34,55	29,5	112,39	298,84	92,43	4,27
Итого по СанПиНу 35%		450	14,70	16,45	71,00	490,00	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50
Уплотненный полдник													
349	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	150	5,65	4,97	27,73	178,69	0,12	0,98	27	104,6	147,06	28,61	1,43
184	Плюшка Московская	50	3,83	4,71	24,44	153,82	0,06		6,25	26,78	36,81	6,67	0,61
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Уплотненный полдник		410	11,91	9,98	76,64	442,91	0,23	0,98	33,25	138,59	209,99	45,19	2,67
Итого по СанПиНу 25%		375	10,50	11,75	50,70	350,00	0,2	11,30	112,50	200,00	175,00	20,00	2,50
Итого за день		1469	38	39	188	1260	1	57	235	414	722	175	11
Итого по СанПиНу 85%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	382,50	680,0	595,00	68,0	8,50

Рацион: 1,5-3 года

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3 года

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01	
352	Каша манная молочная жидкая с м/сл	150	4,85	5,49	22,81	160,89	0,07	1,27	31,5	123,39	105,48	17,24	0,32	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03	
1 395,01	Печенье "Малышки" на сметане	20	1,65	3,38	11,59	83,8	0,02	0,02	9	6,87	16,65	2,52	0,21	
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак			8,91	13,37	58,88	392,26	0,12	1,29	60,5	137,46	143,17	23,68	0,93	
Итого по СанПиН 20%			8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90	160,00	140,00	16,00	2,00	
2 завтрак														
419	Молоко кипяченое	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1	
Итого за 2 завтрак			2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1	
Итого по СанПиНу 5%			2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,50	40,00	35,00	4,00	0,50	

Обед													
41	Салат из моркови и яблок	30	0,26	1,57	2,38	25,2	0,01	2,1	6,4	10,26	7,25	0,4	
63	Борщ с капустой и картофелем	150/5	7,03	8,88	8,96	133,98	0,06	12,38	33,47	123,3	25,32	2,11	
501	Говядина тушеная с картофелем	25/120	9,03	10,95	11,63	181,38	0,11	14,61	17,54	120,97	26,16	1,82	
619	Кисель "Пшеничный"	150			13,7	55		15	0,36			0,05	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07		11,6	52	16,8	1,44	
Итого за Обед		520	18,76	21,88	52,63	474,36	0,25	44,09	69,37	306,53	75,53	5,82	
Итого по СанПиНу 35%		450	14,70	16,45	71,00	490,00	0,28	15,75	280,00	245,00	28,00	3,50	
Уплотненный полдник													
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,4	4,64	14,36	117,66	0,07	1,37	133,08	109,62	20,32	0,44	
586	Булочка "Российская"	50	3,51	4,81	29,77	177,14		0,05	7,95	10,05	1,01	0,12	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92			0,3	0,04	0,02	0,03	
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05		6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Уплотненный полдник		410	10,4	9,75	67,61	401,22	0,12	1,42	148,23	145,81	31,25	1,19	
Итого по СанПиНу 25%		375	10,50	11,75	50,70	350,00	0,2	11,30	200,00	175,00	20,00	2,50	
Итого за день		1415	40,97	48,2	183,82	1327,84	0,53	48,1	475,06	685,51	144,46	8,04	
Итого по СанПиНу 85%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	680,0	595,00	68,0	8,50	

Рацион: 1,5-3 года

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01
349	Каша ячневая вязкая молочная с м/сл	150	5,74	5,24	30,18	191,39	0,12	1,07	28,46	128,1	189,56	28,28	0,72
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,02	16,35	104,01	0,04	1,17	18	108,3	81	12,6	0,12
117	Багон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		365	10,82	12,76	62,02	407,05	0,19	2,24	66,46	243,3	291,56	44,78	1,21
Итого по СанПин 20%		350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90	160,00	140,00	16,00	2,00
2 завтрак													
420	Кефир с сахаром	100/2	2,9	3,2	6	63,98	0,03	0,7	20	120,06	95	14	0,02
Итого за 2 завтрак		102	2,9	3,2	6	63,98	0,03	0,7	20	120,06	95	14	0,02
Итого по СанПину 5%		100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,50	40,00	35,00	4,00	0,50

Обед													
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,49	3,03	3,38	43,01	0,01	11,41	14,71	9,84	5,25	0,19	
162	Суп лапша домашняя с морковью	150	7	3,91	8,77	97,87	0,04	0,71	15,91	156,87	10,79	0,31	7,5
321	Плов из отварной птицы	30/110	10,71	14,78	30,61	298,73	0,08	3,16	24,73	137,87	34,2	1,19	16,32
412	Лимонный напиток	150	0,13	0,01	7,66	31,9		2,32	2,56	1,3	0,71	0,06	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07		11,6	52	16,8	1,44	
Итого за Обед		510	20,77	22,21	66,38	550,31	0,2	17,6	69,51	357,88	67,75	3,19	23,82
Итого по СанПину 35%		450	14,70	16,45	71,00	490,00	0,28	15,75	280,00	245,00	28,00	3,50	157,50
Уплотненный полдник													
326	Суфле творожное запеченное с повидлом	50/15	9,06	2,41	17,91	129,03	0,03	0,37	61,42	87,03	12,11	0,45	11,92
360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с м/сл	150	5,48	6,47	22,32	170,13	0,14	1,16	125,14	158,65	42,85	0,99	29,84
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92			0,3	0,04	0,02	0,03	
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05		6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Уплотненный полдник		425	17,03	9,18	63,71	405,58	0,22	1,53	193,76	271,82	64,88	2,07	41,76
Итого по СанПину 25%		375	10,50	11,75	50,70	350,00	0,2	11,30	200,00	175,00	20,00	2,50	112,50
Итого за день		1402	51,52	47,35	198,11	1426,92	0,64	22,07	626,63	1016,26	191,41	6,49	152,04
Итого по СанПину 85%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	680,0	595,00	68,0	8,50	382,50

Рацион: 1,5-3 года

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01	
361	Каша рисовая молочная жидкая с м/сл	150	4,19	5,22	24,94	164,18	0,05	1,14	29,6	112,69	115,5	24,08	0,37	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03	
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Завтрак		365	6,72	9,15	48,49	303,65	0,1	1,14	49,6	121,09	143,14	34	1,01	
Итого по СанПин 20%		350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90	160,00	140,00	16,00	2,00	
2 завтрак														
118,01	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	
Итого по СанПину 5%		100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,50	40,00	35,00	4,00	0,50	

Обед													
36	Салат из свеклы с яблоками	30	0,33	1,55	3,44	29,24	0,01	2,8		8,71	9,51	5,12	0,46
155	Суп "Любительский"	150	8,11	4,07	15,95	133,13	0,13	8,64		20,76	210,44	48,02	1,48
158	Рагу из овощей в томатном соусе с птицей	30/120	11,14	13,78	13,38	223,06	0,13	28,67	18,16	41,81	156,48	36,19	1,48
526	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,22	59,19	0,01	3		5,14	3,3	2,7	0,69
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед		520	22,14	20	62,95	523,42	0,35	43,11	18,16	88,02	431,73	108,83	5,55
Итого по СанПиНу 35%		450	14,70	16,45	71,00	490,00	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50
Уплотненный полдник													
350	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	185	7,27	7,2	35,04	235	0,2	1,34	35,42	136,79	180,52	45,27	1,14
1 395,02	Печенье "Детское" на кефире	20	1,82	2,02	12,14	73,43	0,02	0,03	14,8	9,01	20,02	2,9	0,23
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Уплотненный полдник		415	11,58	9,52	70,66	414,85	0,27	1,37	50,22	153	226,68	58,09	2
Итого по СанПиНу 25%		375	10,50	11,75	50,70	350,00	0,2	11,30	112,50	200,00	175,00	20,00	2,50
Итого за день		1400	40,84	39,07	191,9	1288,92	0,75	55,62	117,98	378,11	812,55	209,92	10,76
Итого по СанПиНу 85%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	382,50	680,0	595,00	68,0	8,50

Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ рсд.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01	
423	Пюре из гороха с м/сл	150	17,28	3,88	36,12	248,71	0,68		14,8	72,97	171,7	66,32	5,3	
412,12	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15		9,1	37,14		1,44		1,74	0,84	0,45	0,05	
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак		365	19,72	8,38	60,71	397,5	0,71	1,44	34,8	81,61	193,54	70,67	5,72	
Итого по СанПиН 20%		350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90	160,00	140,00	16,00	2,00	
2 завтрак														
537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8	
Итого за 2 завтрак		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8	
Итого по СанПиНу 5%		100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,50	40,00	35,00	4,00	0,50	

Обед													
51	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,53	2,51	25,46	0,01	2,85		10,55	12,29	6,27	0,4
81	Рассольник домашний со сметаной	150/5	2,01	4,07	9,14	81,96	0,08	15,77	5	29,14	147,62	21,52	0,66
580	Гуляш из птицы	25/25	6,19	5,48	1,18	78,83	0,03	1,1	14,48	6,16	54,01	7,12	0,47
219	Макаронные изделия отварные с м/сл	110	4,35	4,24	27,21	163,18	0,07		20	12,93	35,9	6,42	0,66
619	Кисель "Шиповниковый"	150			13,7	55		15		0,36			0,05
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед		535	15,42	15,8	69,7	483,23	0,26	34,72	39,48	70,74	301,82	58,13	3,68
Итого по СанПиНу 35%		450	14,70	16,45	71,00	490,00	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50

Уплотненный полдник													
589	Сдоба обыкновенная	50	4,21	2,82	29,79	159,33	0,06		9,25	10,11	35,5	6,26	0,51
356	Каша "Дружба" молочная с м/сл	150	5,19	5,46	29,38	188,14	0,11	1,07	28,5	106,57	132,9	31,59	0,67
781	Чай с молоком	180	1,17	1,15	10,68	57,52	0,01	0,47	7,2	43,5	32,45	5,06	0,07
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Уплотненный полдник		410	12,94	9,73	84,34	475,49	0,23	1,54	44,95	167,08	226,95	52,81	1,85
Итого по СанПиНу 25%		375	10,50	11,75	50,70	350,00	0,2	11,30	112,50	200,00	175,00	20,00	2,50
Итого за день		1510	49,08	34,11	234,95	1448,22	1,22	41,7	119,23	333,43	736,31	189,61	14,05
Итого по СанПиНу 85%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	382,50	680,0	595,00	68,0	8,50

Рацион: 1,5-3 года

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5			0,01
349	Каша ячневая вязкая молочная с м/сл	150	5,74	5,24	30,18	191,39	0,12	1,07	28,46	128,1	189,56	28,28		0,72
781	Чай с молоком	180	1,17	1,15	10,68	57,52	0,01	0,47	7,2	43,5	32,45	5,06		0,07
1 395,02	Печенье "Детское" на кефире	20	1,82	2,02	12,14	73,43	0,02	0,03	14,8	9,01	20,02	2,9		0,23
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9		0,6
Итого за Завтрак		385	11,14	12,34	67,56	425,89	0,2	1,57	70,46	188,71	269,63	46,14		1,63
Итого по СанПиН 20%		350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90	160,00	140,00	16,00		2,00
2 завтрак														
118,01	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9		2,2
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9		2,2
Итого по СанПиНу 5%		100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,50	40,00	35,00	4,00		0,50

Обед													
147	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	30	0,71	4,04	2,76	50,63	0,01	17,3		19,45	12,81	6,55	0,26
149	Суп картофельный с бобовыми	150	8,35	7,65	13,77	149,03	0,18	8,69	0,78	28,79	129,28	30,83	2,48
308	Картофельная запеканка с мясом	25/120/5	10,12	14,53	20,82	254,58	0,17	23,8	20	30,44	150,37	37,97	2,34
394	Компот из изюма	150	0,35	0,08	17,85	74,07	0,02			12,24	19,35	6,3	0,47
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед		520	21,97	26,78	71,16	607,11	0,45	49,79	20,78	102,52	363,81	98,45	6,99
Итого по СанПину 35%		450	14,70	16,45	71,00	490,00	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50
Уплотненный полдник													
15	Суп рисовый с овощами вегетарианский	150	1,02	1,6	8,47	52,62	0,03	4,53	8	8,84	30,11	12,02	0,36
75,03	Пирожки печеные с капустой	50	3,09	4,14	18,39	122,19	0,05	10,75		18,86	30,87	8,26	0,48
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Уплотненный полдник		410	6,54	6,04	51,33	285,21	0,13	15,28	8	34,91	87,1	30,19	1,47
Итого по СанПину 25%		375	10,50	11,75	50,70	350,00	0,2	11,30	112,50	200,00	175,00	20,00	2,50
Итого за день		1415	40,05	45,56	199,85	1365,21	0,81	76,64	99,24	342,14	731,54	183,78	12,29
Итого по СанПину 85%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	382,50	680,0	595,00	68,0	8,50

Рацион: 1,5-3 года

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5			0,01
350	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	150	5,9	5,84	28,41	190,55	0,16	1,09	28,72	110,93	146,38	36,7		0,93
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02		0,03
117	Багет нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9		0,36
Итого за Завтрак		365	8,31	10,34	52,89	338,12	0,19	1,09	48,72	118,13	167,42	40,62		1,33
Итого по СанПиН 20%		350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90	160,00	140,00	16,00		2,00
2 завтрак														
420	Кефир с сахаром	100/2	2,9	3,2	6	63,98	0,03	0,7	20	120,06	95	14		0,02
Итого за 2 завтрак		102	2,9	3,2	6	63,98	0,03	0,7	20	120,06	95	14		0,02
Итого по СанПиНу 5%		100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,50	40,00	35,00	4,00		0,50

Обед													
72	Салат овощной с зеленым горошком	30	0,78	2,1	3,09	34,52	0,03	3,6	5	6,35	19,36	7,48	0,27
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	150	2	1,67	11,78	70,6	0,04	5,89	12,65	10,61	27,24	9,51	0,4
6	Каша гречневая с мясом птицы	30/120	14,18	12,83	31,69	298,85	0,27	0,9	26,56	24,6	229,27	118,61	4,27
412	Лимонный напиток	150	0,13	0,01	7,66	31,9		2,32		2,56	1,3	0,71	0,06
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед		520	19,53	17,09	70,18	514,67	0,41	12,71	44,21	55,72	329,17	153,11	6,44
Итого по СанПиНу 35%		450	14,70	16,45	71,00	490,00	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50
Уплотненный полдник													
147	Картофель тушеный (с овощами)	150	3,23	12,56	24,36	224,21	0,18	30		28,52	99,15	40,11	1,54
272	Расстегай с рыбой и рисом	50	5,55	3,23	20,11	130,41	0,06	0,25	6,98	14,36	67,11	14,16	0,52
781	Чай с молоком	180	1,17	1,15	10,68	57,52	0,01	0,47	7,2	43,5	32,45	5,06	0,07
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Уплотненный полдник		410	12,32	17,24	69,64	482,64	0,3	30,72	14,18	93,28	224,81	69,23	2,73
Итого по СанПиНу 25%		375	10,50	11,75	50,70	350,00	0,2	11,30	112,50	200,00	175,00	20,00	2,50
Итого за день		1397	43,06	47,87	198,71	1399,41	0,93	45,22	127,11	387,19	816,4	276,96	10,52
Итого по СанПиНу 85%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	382,50	680,0	595,00	68,0	8,50

Рацион: 1,5-3 года

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ рсд.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01	
352	Каша манная молочная жидкая с м/сл	150	4,85	5,49	22,81	160,89	0,07	1,27	31,5	123,39	105,48	17,24	0,32	
306	Какао с молоком	180	3,14	3,21	13,44	96,27	0,04	1,17	18	111,09	95,41	21,95	0,6	
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36	
118,01	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак		465	10,68	13,6	61,54	415,81	0,17	12,44	69,5	257,38	232,89	52,09	3,49	
Итого по СанПиН 20%		350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90	160,00	140,00	16,00	2,00	
2 завтрак														
619	Кисель "Шиповниковый"	100			9,13	36,67		10		0,24			0,03	
Итого за 2 завтрак		100			9,13	36,67		10		0,24			0,03	
Итого по СанПиНу 5%		100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,50	40,00	35,00	4,00	0,50	

Обед													
82	Винегрет овощной	30	0,37	3,05	2,23	38,09	0,01	2,82		9,91	12,4	6,21	0,27
287	Щи "Новгородские"	150/5	1,17	2,35	5,03	46,61	0,04	17,74	5	25,15	28,1	12,67	0,44
355	Тефтели рыбные с соусом томатным	50/10	6,61	4,68	7,36	98,04	0,06	1,27	12,6	20,55	96,93	22,36	0,6
419	Рис отварной	110	2,81	4,02	29,37	164,92	0,03		20	10,26	62,1	20,15	0,45
531	Компот из изюма	150	0,35	0,08	9,87	42,15	0,02			12	19,35	6,3	0,45
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед		545	13,75	14,66	69,82	468,61	0,23	21,83	37,6	89,47	270,88	84,49	3,65
Итого по СанПиНу 35%		450	14,70	16,45	71,00	490,00	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50
Уплотненный полдник													
327	Сырники из творога запеченные с повидлом	50/15	10,96	1,31	21,23	140,2	0,03	0,31	8,75	61,29	97,12	13,47	0,48
360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с м/сл	150	5,48	6,47	22,32	170,13	0,14	1,16	29,84	125,14	158,65	42,85	0,99
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Уплотненный полдник		425	18,93	8,08	67,03	416,75	0,22	1,47	38,59	193,63	281,91	66,24	2,1
Итого по СанПиНу 25%		375	10,50	11,75	50,70	350,00	0,2	11,30	112,50	200,00	175,00	20,00	2,50
Итого за день		1535	43,36	36,34	207,52	1337,84	0,62	45,74	145,69	540,72	785,68	202,82	9,27
Итого по СанПиНу 85%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	382,50	680,0	595,00	68,0	8,50

Рацион: 1,5-3 года

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01	
349	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	150	5,65	4,97	27,73	178,69	0,12	0,98	27	104,6	147,06	28,61	1,43	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03	
1 395,01	Печенье "Малышки"	20	1,65	3,38	11,59	83,8	0,02	0,02	9	6,87	16,65	2,52	0,21	
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Завтрак		385	9,83	12,28	62,87	401,96	0,19	1	56	119,87	191,35	41,05	2,28	
Итого по СанПиН 20%		350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90	160,00	140,00	16,00	2,00	
2 завтрак														
419	Молоко кипяченое	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1	
Итого за 2 завтрак		100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1	
Итого по СанПиНу 5%		100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,50	40,00	35,00	4,00	0,50	

Обед													
19	Салат из моркови	30	0,34	3,02	2,79	40,06	0,02	1,3		7,05	14,36	9,88	0,19
136	Свекольник со сметаной	150/5	1,43	3,91	10,35	82,59	0,05	10,32	5	28,65	42,95	18,6	0,92
377	Голубцы ленивые с соусом томатным	50/10	4,59	5,7	4,32	87,29	0,03	14,25	2,4	21,84	54,63	11,71	0,83
643	Картофельное пюре	110	2,38	2,5	16,13	96,82	0,12	19,01	12,1	33,78	70,86	24,17	0,9
526	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,22	59,19	0,01	3		5,14	3,3	2,7	0,69
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед		545	11,3	15,73	63,77	444,75	0,3	47,88	19,5	108,06	238,1	83,86	4,97
Итого по СанПиНу 35%		450	14,70	16,45	71,00	490,00	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50
Уплотненный полдник													
254	Каша гречневая вязкая молочная с м/сл	130/4	6,27	6,19	22,6	171,53	0,17	0,88	29,56	89,84	163,39	77,34	2,35
559	Вагрушка с повидлом	50	3,22	1,61	35,75	166,06	0,05	0,13	10,4	11,28	29,85	6,29	0,71
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Уплотненный полдник		394	11,98	8,1	81,83	444,01	0,27	1,01	39,96	108,32	219,38	93,55	3,69
Итого по СанПиНу 25%		375	10,50	11,75	50,70	350,00	0,2	11,30	112,50	200,00	175,00	20,00	2,50
Итого за период		1424	421,55	420,23	2031,91	13618,41	7,82	485,78	1343,69	4165,29	7669,39	2057,2	107,55
Итого по СанПиНу 85%		1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	382,50	680,0	595,00	68,0	8,50

Итого по за 10 дней	3859	108	121	574	3831	2	36	648	1461	2063	524	26
Итого за 1 день	385,9	10,824	12,11	57,432	383,115	0,233	3,589	64,802	146,146	206,346	52,435	2,648
Итого по СанПиН 20%	350	8,40	9,40	40,60	280,00	0,16	9,00	90	160,00	140,00	16,00	2,00

Итого по за 10 дней	1204	14	14	100	599	0	52	80	541	420	90	10
Итого за 1 день	120,4	1,44	1,4	9,966	59,93	0,024	5,2	8	54,06	42	9	1,03
Итого по СанПиН 5%	100	2,10	2,35	10,15	70,00	0,04	2,25	22,50	40,00	35,00	4,00	0,50

Итого по за 10 дней	5305	175	186	664	5035	3	318	265	828	3128	887	49
Итого за 1 день	530,5	17,523	18,622	66,5	503,537	0,305	31,81	26,491	82,827	312,783	88,664	4,894
Итого по СанПиН 35%	450	14,70	16,45	71,00	490,00	0,28	15,75	157,50	280,00	245,00	28,00	3,50

Итого по за 10 дней	4124	124	99	694	4153	2	80	351	1335	2058	556	22
Итого за 1 день	412,4	12,368	10	69,352	415,259	0,22	7,979	35,076	133,496	205,81	55,621	2,183
Итого по СанПиН 25%	375	10,50	11,75	50,70	350,00	0,2	11,30	112,50	200,00	175,00	20,00	2,50

Итого по за 10 дней	14492	807	801	3851	25886	15	920	2552	7874	14600	3882	204
Итого за 1 день	1449,2	80,709	80,115	385,065	2588,61	1,484	92,037	255,192	787,433	1460	388,19	20,406
Итого по СанПиН 85%	1275	35,70	39,95	172,55	1190,00	0,68	38,25	382,50	680,0	595,00	68,0	8,50

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

22 двадцать два) листов (стр.)
цифрами прописью

Умурбаева З.Ф.

« 10 Октября » 2022

