

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №1

Апкаримова А.А.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №7

Зимин Н.Д.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №7
(дошкольное отделение)

Байрузова Н.Л.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №4

Хайруллина Р.Г.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №6

Мунирова Э.Р.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ
с.Ташкиново(дошкольное отделение)

Бурханова Р.М.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Умурбаева З.Ф.
"01" марта 2026г.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №8

Мазмаева С.Н.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №10

Климина Ю.В.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №10

Минабулдинова Е.С.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №32

Волкова М.В.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №32

Волкова М.В.

МЕНЮ

2-х недельное меню для организации питания детей

возрастной группы от 1,5 до 3 лет

с оздоровительной направленностью (дети с аллергической реакцией)

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №15

Сурегетик(дошкольное отделение) детский сад №25

Давлетгареева Д.Н.

Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №29

Сулейманова Г.Б.

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

Заведующим МАДОУ

детский сад №34

Шестакова А.Г.

Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №35

Бережная С.В.

Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №38

Тимошевская О.А.

Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №41

Маликова З.А.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ с.Амзя

(дошкольное отделение)

Ялашева А.М.

г. Нефтекамск

март 2026г

Рацион: Безмолочное 1,5-3

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: Безмолочное 1,5-3

№ рсц.	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										
														4	5	6	8	9	10	12	13	14	15
1	2	3				7																	
Завтрак																							
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										
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03										
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08										
Итого за Завтрак		360	9,94	6,33	58,65	331,63	0,33	1,04		31,34	234,46	142,03	5,44										
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										

Обед													
55	Икра морковная (без т.п. и сах)	30	0,38	1,53	2,07	23,94	0,02	1,7	8,03	16,13	9,82	0,21	
82	Расольник ленинградский с рисовой крупой без сметаны (вода)	150	1,3	3,23	10,37	76,11	0,06	10,05	9,91	37,97	15,84	0,56	
299	Котлеты из говядины (без панировки)	50	8,56	10,86		131,75	0,03		11,5	88,05	10,56	1,3	
389	Пюре из чечевицы с м/р	110	12,14	2,96	23,43	169,05	0,25	2,23	46,05	198,21	40,72	6	
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		530	24,87	19,06	59,82	511,57	0,43	13,98	87,34	392,38	93,75	9,54	
Уплотненный полдник													
148	Суп из овощей (без сметаны)	150	1,12	3,16	6,65	59,79	0,05	12,75	18,66	31,88	13,22	0,51	
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9			0,31	0,02	0,01	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05		8,7	39	12,6	1,08	
118	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2	
Итого за Уплотненный полдник		460	3,41	3,92	38,4	205,79	0,13	22,75	43,67	81,9	34,83	3,82	
Итого за день		1550	39,22	29,51	177,07	1140,99	0,91	41,77	176,35	722,74	278,61	21,6	

Рацион: Безмолочное 1,5-3

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Возраст: Безмолочное 1,5-3

Неделя: 1

№ 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													
422	Пюре из гороха с м/р	150/5	17,25	6,2	36,08	269,2	0,68			69,69	170,2	66,18	5,27
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
118	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
Итого за Завтрак		465	19,6	6,96	66,84	411,22	0,76	10		94,69	220,24	87,8	8,58
2 завтрак													
411	Чай с сахаром	100	0,03		5,49	21,95				0,17	0,01	0,01	0,02
Итого за 2 завтрак		100	0,03		5,49	21,95				0,17	0,01	0,01	0,02

Обед													
142	Салат "Осенний"	30	0,55	1,58	3,9	32,13	0,02	4,5	7,48	17,34	8,16	0,33	
160	Суп крестьянский с пшенной крупой (на воде, без сметаны)	150	1,13	3,19	6,19	58,38	0,04	12	14,98	28,22	11,97	0,42	
351	Биточки рыбные минтай (без хлеба и яиц)	50	7,49	1,8	4,61	64,83	0,06	0,2	22,41	110,57	25,65	0,61	
339	Картофельное пюре с м/р	110	1,88	4,27	15,32	107,44	0,11	18,8	13,45	55,42	21,86	0,88	
394	Компот из изюма (без аск.)	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		530	13,84	11,4	63,83	415,65	0,32	35,5	82,16	282,9	90,74	4,15	
Уплотненный полдник													
254	Каша гречневая вязкая (на воде с м/р)	150/5	4,91	6,28	22,27	165,07	0,17		9,2	116,61	78,08	2,62	
118	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92			0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05		8,7	39	12,6	1,08	
Итого за Уплотненный полдник		465	7,26	7,04	53,03	307,09	0,25	10	34,2	166,65	99,7	5,93	
Итого за день		1560	40,73	25,4	189,19	1155,91	1,33	55,5	211,22	669,8	278,25	18,68	

Рацион: Безмолочное 1,5-3

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: Безмолочное 1,5-3

№ 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														
271	Каша кукурузная вязкая (на воде с м/р)	150/5	2,57	5,37	22,01	146,63	0,04			11,72	35,02	9,63	0,88	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08	
176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	15	1,44	0,28	9,42	46,49	0,04			6,84	30,68	9,91	0,85	
Итого за Завтрак		380	5,96	6,01	52,39	288,14	0,13			27,56	104,74	32,16	2,84	
2 завтрак														
394	Компот из изюма (без аск.)	100	0,23	0,05	12,07	50,05	0,02			8,17	12,9	4,2	0,32	
Итого за 2 завтрак		100	0,23	0,05	12,07	50,05	0,02			8,17	12,9	4,2	0,32	

Обед													
67	Салат из моркови отварной и яблок	30	0,25	3,95	2,92	48,66	0,01	1,73		5,92	10,14	7,08	0,32
63	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне без сметаны и т.п.)	150	6,76	8,38	8,34	125,64	0,05	11,54	0,96	26,92	117,94	23,76	2,07
501	Говядина тушеная с картофелем (без т.п.)	25/120	8,98	10,96	11,45	180,35	0,11	14,04		17,68	120,74	25,57	1,8
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		515	18,48	23,77	46,66	465,37	0,24	27,31	0,96	62,37	300,84	73,22	5,66
Уплотненный полдник													
119	Суп с чечевичей	150	5,24	3,64	10,86	97,34	0,11	2,11	0,01	22,52	90,53	20,31	2,6
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
118	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Уплотненный полдник		460	7,59	4,4	41,62	239,36	0,19	12,11	0,01	47,52	140,57	41,93	5,91
Итого за день		1455	32,26	34,23	152,74	1042,92	0,58	39,42	0,97	145,62	559,05	151,51	14,73

Рацион: Безмолочное 1,5-3

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Возраст: Безмолочное 1,5-3

Неделя: 1

№ 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													
254	Каша гречневая вязкая (на воде с м/р)	150/5	4,91	6,28	22,27	165,07	0,17			9,2	116,61	78,08	2,62
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
Итого за Завтрак		365	6,86	6,64	43,23	260,09	0,22			18,2	155,65	90,7	3,73
2 завтрак													
526	Компот из свежих яблок (без аск.)	100	0,08	0,08	9,45	39,33	0,01	2		3,43	2,2	1,8	0,46
Итого за 2 завтрак		100	0,08	0,08	9,45	39,33	0,01	2		3,43	2,2	1,8	0,46

Обед													
72	Салат овощной с зеленым горошком (без яиц)	30	0,56	1,88	3,31	32,5	0,03	3,85		5,1	16,54	7,82	0,23
136	Свекольник (кур.бульон, без сметаны и без том.пасты)	150	1,86	3,28	10,04	77,37	0,06	9,97		27,06	158,83	22,41	0,87
321	Плов из отварной птицы (из куриной грудки, без т.п.)	30/120	10,88	15,51	32,96	315,3	0,08	2,25	16,32	25,97	142,86	35,38	1,19
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		520	15,79	21,15	70,26	535,89	0,24	16,07	16,32	69,98	370,25	82,42	3,76
Уплотненный полдник													
271	Каша кукурузная вязкая (на воде с м/р)	150/5	2,57	5,37	22,01	146,63	0,04			11,72	35,02	9,63	0,88
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
118	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Уплотненный полдник		465	4,86	6,13	53,76	292,63	0,12	10		36,73	85,04	31,24	4,19
Итого за день		1450	27,59	34	176,7	1127,94	0,59	28,07	16,32	128,34	613,14	206,16	12,14

Рацион: Безмолочное 1,5-3

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Возраст: Безмолочное 1,5-3

Неделя: 1

№ рсч.	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													
259	Каша рисовая вязкая (на воде, м/р)	150/5	2,33	5,33	28,63	171,8	0,03			10,14	51,55	17,09	0,4
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
Итого за Завтрак		365	4,28	5,69	49,59	266,82	0,08			19,14	90,59	29,71	1,51
2 завтрак													
118	Фрукт	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

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	
155	Суп "Любительский" (на курином бульоне)	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 с грибами (без муки и т.п.)	30/120	10,92	13,88	11,72	216,53	0,13	28,69	16,32	42,43	36,09	1,44	
526	Компот из свежих яблок (без аск.)	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	22,02	20,08	60,36	513,11	0,35	43,18	90,48	433,38	109,88	5,45	
Уплотненный полдник													
273	Каша пшениная вязкая (на воде, м/р)	150	3,59	4,03	24,54	148,84	0,13		14,43	73,96	26,25	0,9	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92			0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05		8,7	39	12,6	1,08	
176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	15	1,44	0,28	9,42	46,49	0,04		6,84	30,68	9,91	0,85	
Итого за Уплотненный полдник		375	6,98	4,67	54,92	290,35	0,22		30,27	143,68	48,78	2,86	
Итого за день		1360	33,68	30,84	174,67	1117,28	0,68	53,18	155,89	678,65	197,37	12,02	

Рацион: Безмолочное 1,5-3

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: Безмолочное 1,5-3

№ 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														
423	Пюре из гороха с м/р	150	19,55	5,46	40,89	291,01	0,77			81,17	193,31	75,13	5,99	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08	
Итого за Завтрак		360	21,5	5,82	61,85	386,03	0,82			90,17	232,35	87,75	7,1	
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	

Обед													
124	Икра свекольная (без том.пасты)	30	0,47	2,44	2,76	34,87	0,01	3,18	12,13	14,8	6,54	0,41	
81	Рассольник домашний без сметаны на курином бульоне	150	1,88	3,32	8,96	73,86	0,08	15,75	21,61	143,93	20,88	0,63	
410	Гуляш из птицы без соуса (грудка)	25/25	6	6	1,7	80	0,01	1,35	3,98	5,2	2,67	0,11	
389	Пюре из чечевицы с м/р	110	12,14	2,96	23,43	169,05	0,25	2,23	46,05	198,21	40,72	6	
526	Компот из свежих яблок (без аск.)	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		530	23,05	15,32	67,03	495,77	0,43	25,51	100,51	417,44	90,31	9,28	
Уплотненный полдник													
266	Каша "Дружба" с м/р (на воде)	150	1,93	3,23	15,12	97,3	0,05		4,9	40,4	13,95	0,39	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92			0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05		8,7	39	12,6	1,08	
118	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2	
Итого за Уплотненный полдник		460	4,28	3,99	45,88	239,32	0,13	10	29,9	90,44	35,57	3,7	
Итого за день		1550	49,83	25,33	194,96	1213,12	1,4	39,51	234,58	754,23	221,63	22,88	

Рацион: Безмолочное 1,5-3

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: Безмолочное 1,5-3

№ реч.	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													
271	Каша кукурузная вязкая (на воде с м/р)	150/5	2,57	5,37	22,01	146,63	0,04			11,72	35,02	9,63	0,88
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	15	1,44	0,28	9,42	46,49	0,04			6,84	30,68	9,91	0,85
Итого за Завтрак		380	5,96	6,01	52,39	288,14	0,13			27,56	104,74	32,16	2,84
2 завтрак													
118	Фрукт	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

Обед													
473	Маринад овощной без томата и муки	30	0,33	3,03	2,83	40,19	0,01	1,65		8,2	14,28	7,65	0,19
149	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	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 (без сухарей и м/сл)	25/120	9,85	10,87	19,4	214,99	0,17	23,8		28,62	148,87	37,03	2,27
394	Компот из изюма (без аск.)	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		515	21,32	22,11	69,81	557,08	0,45	34,14	0,78	89,45	363,78	98,61	6,85
Уплотненный полдник													
15	Суп рисовый с овощами вегетарианский с м/р	150	1	2,15	8,45	57,38	0,03	4,53		8,36	29,55	12,02	0,35
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
118	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Уплотненный полдник		460	3,35	2,91	39,21	199,4	0,11	14,53		33,36	79,59	33,64	3,66
Итого за день		1455	31,03	31,43	171,21	1091,62	0,72	58,67	0,78	166,37	559,11	173,41	15,55

Рацион: Безмолочное 1,5-3

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: Безмолочное 1,5-3

№ 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													
273	Каша пшениная вязкая (на воде, м/р)	150	3,71	4,16	25,37	153,9	0,14			15,09	76,6	27,18	0,93
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
Итого за Завтрак		360	5,66	4,52	46,33	248,92	0,19			24,09	115,64	39,8	2,04
2 завтрак													
394	Компот из изюма (без аск.)	100	0,23	0,05	12,07	50,05	0,02			8,17	12,9	4,2	0,32
Итого за 2 завтрак		100	0,23	0,05	12,07	50,05	0,02			8,17	12,9	4,2	0,32

Обед													
236	Винегрет с зеленым горошком без картофеля	30	0,47	3,03	2,23	38,15	0,01	2,4	8,93	13,94	7,51	0,31	
160	Суп крестьянский с рисовой крупой (на кур. бульоне, без сметаны)	150	6,18	3,54	8,76	92,07	0,05	12	21,03	157,73	17,58	0,4	
6	Каша гречневая с мясом птицы (с м/р)	30/120	14,16	13,6	31,65	305,52	0,27	0,9	15,36	228,49	118,61	4,27	
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		520	23,3	20,65	66,59	546,46	0,4	15,3	65,74	452,18	160,51	6,45	
Уплотненный полдник													
147	Картофель тушеный с овощами (без т.п.)	150	3,12	12,56	23,99	222,2	0,18	28,8	28,73	98,76	39,75	1,49	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92			0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05		8,7	39	12,6	1,08	
118	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2	
Итого за Уплотненный полдник		460	5,47	13,32	54,75	364,22	0,26	38,8	53,73	148,8	61,37	4,8	
Итого за день		1440	34,66	38,54	179,74	1209,65	0,87	54,1	151,73	729,52	265,88	13,61	

Рацион: Безмолочное 1,5-3

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: Безмолочное 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
389	Пюре из чечевицы с м/р	150/5	17,47	6,09	33,71	259,71	0,36	3,2	0,04	65,94	285,15	58,57	8,63
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
118	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		465	19,82	6,85	64,47	401,73	0,44	13,2	0,04	90,94	335,19	80,19	11,94
2 завтрак													
526	Компот из свежих яблок (без аск)	100	0,08	0,08	9,45	39,33	0,01	2		3,43	2,2	1,8	0,46
Итого за 2 завтрак		100	0,08	0,08	9,45	39,33	0,01	2		3,43	2,2	1,8	0,46

Обед													
23	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,43	1,57	2,79	27,28	0,02	3,45		5,8	14,04	6,89	0,23
287	Щи "Новгородские" без т.п. и без сметаны	150	1	1,6	4,7	37,71	0,03	17,24		20,84	24,89	12,08	0,41
355	Тефтели рыбные (минтай)	50	6,47	4,23	6,5	90,28	0,05	0,82	10,2	19,01	92,04	21,1	0,52
419	Рис отварной с м/р	110	2,77	5,39	29,3	176,82	0,03			9,06	60,7	20,15	0,44
394	Компот из изюма (без аск.)	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		530	13,46	13,35	77,1	484,96	0,22	21,51	10,2	78,55	263,02	83,32	3,51
Уплотненный полдник													
271	Каша кукурузная вязкая (на воде с м/р)	150/5	2,57	5,37	22,01	146,63	0,04			11,72	35,02	9,63	0,88
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
118	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Уплотненный полдник		465	4,92	6,13	52,77	288,65	0,12	10		36,72	85,06	31,25	4,19
Итого за день		1560	38,28	26,41	203,79	1214,67	0,79	46,71	10,24	209,64	685,47	196,56	20,1

Рацион: Безмолочное 1,5-3

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: Безмолочное 1,5-3

№ 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														
271	Каша кукурузная вязкая (на воле с м/р)	150/5	2,57	5,37	22,01	146,63	0,04			11,72	35,02	9,63	0,88	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08	
176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	15	1,44	0,28	9,42	46,49	0,04			6,84	30,68	9,91	0,85	
Итого за Завтрак		380	5,96	6,01	52,39	288,14	0,13			27,56	104,74	32,16	2,84	
2 завтрак														
411	Чай с сахаром	100	0,03		5,49	21,95				0,17	0,01	0,01	0,02	
Итого за 2 завтрак		100	0,03		5,49	21,95				0,17	0,01	0,01	0,02	

20

Обед													
55	Икра морковная (без т.п. и сах)	30	0,38	1,53	2,07	23,94	0,02	1,7	8,03	16,13	9,82	0,21	
136	Свекольник (без сметаны и без том.пасты)	150	1,26	3,16	10,04	73,77	0,05	9,97	21,06	38,83	17,61	0,87	
377	Голубцы ленивые	50	4,48	5,26	3,51	79,54	0,02	13,8	21,01	53,18	11,09	0,8	
339	Картофельное пюре с м/р	110	1,88	4,27	15,32	107,44	0,11	18,8	13,45	55,42	21,86	0,88	
526	Компот из свежих яблок (без аск.)	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		480	10,56	14,82	61,12	422,68	0,28	47,27	80,29	218,86	79,88	4,89	
Уплотненный полдник													
254	Каша гречневая вязкая (на воде)	150	4,91	1,29	22,27	120,12	0,17		9,2	116,51	78,08	2,62	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92			0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05		8,7	39	12,6	1,08	
118	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2	
Итого за Уплотненный полдник		460	7,26	2,05	53,03	262,14	0,25	10	34,2	166,55	99,7	5,93	
Итого за день		1420	23,81	22,88	172,03	994,91	0,66	57,27	142,22	490,16	211,75	13,68	

Итого за 10 дней	3880	106	61	548	3171	3	24	0	451	1698	654	49
Итого за 1 день	388	10,554	6,08	54,81	317,09	0,32	2,42	0	45,13	169,83	65,446	4,89

Итого за 10 дней	1200	3,48	1,46	114,02	500,66	0,16	32,00	0,00	83,54	80,22	46,02	11,60
Итого за 1 день	120	0,35	0,15	11,40	50,07	0,02	3,20	0,00	8,35	8,02	4,60	1,16

Итого за 10 дней	5190	187	182	643	4949	3	280	72	807	3495	963	60
Итого за 1 день	519	18,669	18,171	64,26	494,85	0,34	28	7,15	80,69	349,5	96,264	5,95

Итого за 10 дней	4530	55	55	487	2689	2	138	0	380	1188	518	45
Итого за 1 день	453	5,54	5,46	48,74	268,90	0,18	13,8	0	38,03	118,83	51,801	4,50

Итого за 10 дней	14800	351	299	1792	11309	9	474	72	1722	6462	2181	165
Итого за 1 день	1480	35,109	29,857	179,21	1130,90	0,85	47,4	7,16	172,2	646,19	218,11	16,5

Пронумеровано, пронумеровано
и скреплено печатью

dd (двадцать два) листов (стр.)
цифрами прописью

Умурбаева З.Ф.

личная подпись

2026 г.

