

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КЛЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»  
КЛЕТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**УТВЕРЖДЕНО:**

И.о. заведующего МКДОУ

«Клетский Д/С «Солнышко»

Н.Г. Сидорова

М.П.

«09»

января 2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ  
ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
для организации 4-х разового питания детей  
в возрасте от 1,5 до 3 лет**

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет  
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
6	Суп вермишелевый молочный	150	5,4	6,9	27,15	187,87	0,08	0	0,75	87,75	1,5
57	Бутерброд с маслом	40/7	4,85	4,94	31,25	191,9	0,09	0,06	0	28,32	1,48
59	Кофейный напиток	180	4,68	5,17	21,13	145,62	0,03	0	0,67	81,67	0,67
<b>Итого:</b>		<b>377</b>	<b>14,93</b>	<b>17,01</b>	<b>79,53</b>	<b>525,39</b>	<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>1,42</b>	<b>197,74</b>	<b>3,65</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок фруктовый	100	0,5	0	9,1	38,0	0,01	0,01	2,0	7,0	0,3
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
1	Щи со сметаной	180/10	2,43	6,19	17,26	117,36	0,01	0	8,93	18,75	0,31
20	Гуляш	60	13,5	7,13	4,2	133,5	0,03	0	0,79	11,02	1,58
42	Пюре гороховое	120	15,44	1,76	39,84	243,2	0,01	0	0	12,6	0,42
50	Нарезка (помидоры, огурцы)	40	0,37	2,66	1,61	30,87	0,03	0,03	11,17	12,45	0,49
60	Компот из сухофруктов	150	0,67	0	18,08	70,0	0,01	0	0	13,12	0,44
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
<b>Итого:</b>		<b>610</b>	<b>36,59</b>	<b>18,82</b>	<b>104,63</b>	<b>719,73</b>	<b>0,48</b>	<b>0,3</b>	<b>21,02</b>	<b>82,14</b>	<b>4,08</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
17	Сырники со сгущенкой	150	22,2	16,82	43,88	415,15	0,39	0	7,37	148,0	1,74
58	Чай	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
<b>Итого:</b>		<b>330</b>	<b>22,2</b>	<b>16,82</b>	<b>52,86</b>	<b>449,26</b>	<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>7,37</b>	<b>151,37</b>	<b>2,41</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1417</b>	<b>74,22</b>	<b>52,65</b>	<b>246,12</b>	<b>1732,38</b>	<b>1,08</b>	<b>0,37</b>	<b>31,81</b>	<b>438,25</b>	<b>10,44</b>

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет  
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
55	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0	0,06	0,37	0,15	71,38	1,82
56	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/12	7,21	13,57	24,44	252,52	0,08	0,08	0,12	167,01	1,41
61	Какао	180	3,96	4,32	19,89	141,66	0,03	0	0,68	81,68	0,68
<b>Итого:</b>		<b>279</b>	<b>23,87</b>	<b>29,39</b>	<b>45,03</b>	<b>551,18</b>	<b>0,17</b>	<b>0,45</b>	<b>0,95</b>	<b>320,07</b>	<b>20,91</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,0	0,01	0,02	6,67	10,67	1,47
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45,0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>6,67</b>	<b>10,67</b>	<b>1,47</b>
<b>Обед</b>											
4	Суп рыбный	180	6,48	3,24	19,19	132,19	0,03	0,03	2,31	31,09	0,38
21	Котлета мясная	60	9,9	5,85	7,2	129,6	0,1	0,15	0,14	39,15	1,35
40	Гречка отварная	120	5,68	4,8	27,44	180,32	0,13	0,06	0	8,0	2,41
51	Нарезка (капуста, морковь)	40	0,55	2,66	4,23	42,31	0,01	0,03	23,3	29,78	0,36
63	Кисель	150	0,58	0	30,67	122,67	0,02	0	6,67	9,37	0,4
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
<b>Итого:</b>		<b>610</b>	<b>27,37</b>	<b>17,63</b>	<b>112,37</b>	<b>731,89</b>	<b>0,68</b>	<b>0,54</b>	<b>32,55</b>	<b>131,59</b>	<b>5,74</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
31	Каша рисовая молочная	150	2,32	6,86	20,55	174,04	0,02	0,08	0,34	70,78	0,75
58	Чай	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
	Печенье	12	1,25	0,62	9,22	54,96	0,01	0,01	0,01	0,36	0,06
<b>Итого:</b>		<b>342</b>	<b>3,57</b>	<b>7,48</b>	<b>38,75</b>	<b>263,11</b>	<b>0,03</b>	<b>0,09</b>	<b>74,86</b>	<b>74,51</b>	<b>1,48</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1331</b>	<b>55,21</b>	<b>54,9</b>	<b>205,95</b>	<b>1591,18</b>	<b>0,89</b>	<b>1,1</b>	<b>115,03</b>	<b>536,84</b>	<b>29,6</b>

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет  
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
26	Каша ячневая	150	7,3	7,24	25,64	192,37	0,07	0,07	0,15	43,57	0,3
57	Бутерброд с маслом	40/7	4,85	4,94	31,25	191,9	0,09	0,06	0	28,32	1,48
58	Чай	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
<b>Итого:</b>		<b>377</b>	<b>12,15</b>	<b>12,18</b>	<b>65,87</b>	<b>418,38</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>75,26</b>	<b>2,45</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок фруктовый	100	0,5	0	9,1	38,0	0,01	0,01	2,0	7,0	0,3
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
2	Щи с фасолью	180	4,52	1,48	21,18	117,81	0,05	0	3,57	11,16	0,45
20	Гуляш	60	13,5	7,13	4,2	133,5	0,03	0	0,79	11,02	1,58
38	Макароны	120	4,16	3,92	27,92	166,4	0,05	0	0	93,47	0,82
	Зеленый горошек	30	4,98	0,18	12,78	72,96	0,34	0,19	25,0	26,0	0,7
60	Компот из сухофруктов	150	0,67	0	18,08	70,0	0,01	0	0	13,12	0,44
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>32,01</b>	<b>13,79</b>	<b>107,8</b>	<b>685,47</b>	<b>0,87</b>	<b>0,46</b>	<b>29,49</b>	<b>168,97</b>	<b>4,83</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
13	Пирожок с повидлом	150	7,5	10,65	39,3	278,1	0,11	0,06	0,06	21,08	1,43
	Молоко	180	5,04	6,3	8,46	109,8	0,04	0,13	1,35	108,0	0,15
<b>Итого:</b>		<b>330</b>	<b>12,54</b>	<b>16,95</b>	<b>47,76</b>	<b>387,9</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>1,41</b>	<b>129,08</b>	<b>1,58</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1407</b>	<b>57,2</b>	<b>42,92</b>	<b>230,53</b>	<b>1529,75</b>	<b>1,19</b>	<b>0,79</b>	<b>33,05</b>	<b>380,31</b>	<b>9,16</b>

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет  
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

**День: четверг**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
32	Каша пшеничная молочная	150	7,4	7,3	35,28	177,41	0,09	0	0,75	82,5	0,33
56	Бутерброд с маслом и сыром	20/7/12	6,36	11,96	21,54	222,56	0,07	0,07	0,1	147,2	1,24
59	Кофейный напиток	180	4,68	5,17	21,13	145,62	0,03	0	0,67	81,67	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>369</b>	<b>18,44</b>	<b>24,43</b>	<b>77,95</b>	<b>545,59</b>	<b>0,19</b>	<b>0,07</b>	<b>1,52</b>	<b>311,37</b>	<b>2,24</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,0	0,01	0,02	6,67	10,67	1,47
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45,0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>6,67</b>	<b>10,67</b>	<b>1,47</b>
<b>Обед</b>											
5	Суп гороховый	180	7,63	3,02	33,44	191,74	0,07	0	2,76	23,04	0,87
37	Рыба запеченная	60	13,39	6,43	2,92	122,25	0,07	0	0,45	29,47	0,3
35	Пюре картофельное	120	3,6	4,88	23,2	150,08	0,08	0,08	5,76	19,76	0,56
51	Нарезка (капуста, морковь)	40	0,55	2,66	4,23	42,31	0,01	0,03	23,3	29,78	0,36
60	Компот из сухофруктов	150	0,67	0	18,08	70,0	0,01	0	0	13,12	0,44
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>30,02</b>	<b>18,07</b>	<b>105,51</b>	<b>701,18</b>	<b>0,63</b>	<b>0,38</b>	<b>32,4</b>	<b>129,37</b>	<b>3,37</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
55	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0	0,06	0,37	0,15	71,38	1,82
	Икра кабачковая	40	0,67	5,85	3,31	70,56	0,01	0,02	3,6	6,6	0,17
58	Чай	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Мармелад	18	0	0	14,47	56,52	0	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>298</b>	<b>14,91</b>	<b>17,95</b>	<b>37,42</b>	<b>370,59</b>	<b>0,32</b>	<b>0,6</b>	<b>3,88</b>	<b>89,95</b>	<b>2,88</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1377</b>	<b>63,77</b>	<b>60,85</b>	<b>230,68</b>	<b>1662,36</b>	<b>1,15</b>	<b>1,07</b>	<b>44,47</b>	<b>541,36</b>	<b>9,96</b>

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет  
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

**День: пятница**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
27	Каша геркулесовая	150	5,99	7,84	18,82	169,35	0,07	0	0,75	87,75	1,5
57	Бутерброд с маслом	40/7	4,85	4,94	31,25	191,9	0,09	0,06	0	28,32	1,48
58	Чай	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
<b>Итого:</b>		<b>377</b>	<b>10,84</b>	<b>12,78</b>	<b>59,05</b>	<b>395,36</b>	<b>0,16</b>	<b>0,06</b>	<b>0,75</b>	<b>119,44</b>	<b>3,65</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Йогурт	100	2,7	1,2	18,1	94,0	0,04	0,2	0,6	122,0	0,09
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>1,2</b>	<b>18,1</b>	<b>94,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>122,0</b>	<b>0,09</b>
<b>Обед</b>											
1	Щи со сметаной	180/10	2,43	6,19	17,26	117,36	0,01	0	8,93	18,75	0,31
44	Плов	150	16,35	12,78	23,3	261,24	0	0,07	0,37	8,63	0,83
53	Нарезка (свекла)	40	0,56	2,66	3,73	39,6	0	0	1,33	11,33	0,4
60	Компот из сухофруктов	150	0,67	0	18,08	70,0	0,01	0	0	13,12	0,44
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>24,19</b>	<b>22,71</b>	<b>86,01</b>	<b>613,0</b>	<b>0,41</b>	<b>0,34</b>	<b>10,76</b>	<b>66,03</b>	<b>2,82</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
64	Вареники ленивые со сметаной	150	19,8	14,02	25,18	308,15	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69
	Молоко	180	5,04	6,3	8,46	109,8	0,04	0,13	1,35	108,0	0,15
<b>Итого:</b>		<b>330</b>	<b>24,84</b>	<b>20,32</b>	<b>33,64</b>	<b>417,95</b>	<b>0,09</b>	<b>0,39</b>	<b>1,59</b>	<b>255,3</b>	<b>0,84</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1387</b>	<b>62,57</b>	<b>57,01</b>	<b>196,8</b>	<b>1520,31</b>	<b>0,7</b>	<b>0,99</b>	<b>13,7</b>	<b>562,77</b>	<b>7,4</b>

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет  
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
28	Каша гречневая	150	6,79	3,0	26,89	162,0	0,11	0,16	0,97	96,98	3,0
57	Бутерброд с маслом	40/7	4,85	4,94	31,25	191,9	0,09	0,06	0	28,32	1,48
58	Чай	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
<b>Итого:</b>		<b>377</b>	<b>11,64</b>	<b>7,94</b>	<b>67,12</b>	<b>388,01</b>	<b>0,2</b>	<b>0,22</b>	<b>0,97</b>	<b>128,67</b>	<b>5,15</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,0	0,01	0,02	6,67	10,67	1,47
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45,0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>6,67</b>	<b>10,67</b>	<b>1,47</b>
<b>Обед</b>											
78	Суп фасолевый	180	8,7	7,95	28,68	213,19	0,06	0	2,84	23,26	0,78
46	Овощное рагу с мясом	150	15,3	12,68	11,1	240,75	0,05	0,04	11,4	11,7	0,94
60	Компот из сухофруктов	150	0,67	0	18,08	70,0	0,01	0	0	13,12	0,44
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>28,85</b>	<b>21,71</b>	<b>81,5</b>	<b>648,74</b>	<b>0,51</b>	<b>0,31</b>	<b>14,37</b>	<b>62,28</b>	<b>3,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
18	Блины с повидлом	150	14,0	9,2	97,4	520,4	0,05	0,26	0,24	147,3	0,19
	Молоко	180	5,04	6,3	8,46	109,8	0,04	0,13	1,35	108,0	0,15
<b>Итого:</b>		<b>330</b>	<b>19,04</b>	<b>15,5</b>	<b>105,86</b>	<b>630,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,39</b>	<b>1,59</b>	<b>255,3</b>	<b>0,34</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1347</b>	<b>59,93</b>	<b>45,55</b>	<b>264,28</b>	<b>1711,95</b>	<b>0,81</b>	<b>0,94</b>	<b>23,6</b>	<b>456,92</b>	<b>9,96</b>

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет  
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
55	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0	0,06	0,37	0,15	71,38	1,82
56	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/12	7,21	13,57	24,44	252,52	0,08	0,08	0,12	167,01	1,41
61	Какао	180	3,96	4,32	19,89	141,66	0,03	0	0,68	81,68	0,68
<b>Итого:</b>		<b>279</b>	<b>23,87</b>	<b>29,39</b>	<b>45,03</b>	<b>551,18</b>	<b>0,17</b>	<b>0,45</b>	<b>0,95</b>	<b>320,07</b>	<b>3,91</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок фруктовый	100	0,5	0	9,1	38,0	0,01	0,01	2,0	7,0	0,3
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
3	Борщ со сметаной	180	4,06	4,03	24,42	145,87	0,02	0	4,91	19,2	0,58
19	Тефтели в т/с	120	14,48	10,78	12,56	218,4	0,06	0,08	0,24	21,2	1,04
	Зеленый горошек	30	4,98	0,18	12,78	72,96	0,34	0,19	25,0	26,0	0,7
63	Кисель	150	0,58	0	30,67	122,67	0,02	0	6,67	9,37	0,4
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>28,28</b>	<b>16,07</b>	<b>104,07</b>	<b>684,7</b>	<b>0,83</b>	<b>0,54</b>	<b>36,95</b>	<b>89,97</b>	<b>3,56</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
29	Каша пшеничная молочная	150	6,09	7,24	21,89	191,62	0,07	0	0,61	69,25	1,22
58	Чай	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
	Вафли	30	0,96	0,84	24,03	105,0	0,01	0,02	7,5	12,0	1,65
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>7,05</b>	<b>8,08</b>	<b>54,9</b>	<b>330,73</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>8,11</b>	<b>84,62</b>	<b>3,54</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1279</b>	<b>59,7</b>	<b>53,54</b>	<b>213,1</b>	<b>1604,61</b>	<b>1,09</b>	<b>1,02</b>	<b>48,01</b>	<b>501,66</b>	<b>11,31</b>

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет  
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
27	Каша геркулесовая	150	5,99	7,84	18,82	169,35	0,07	0	0,75	87,75	1,5
57	Бутерброд с маслом	20/7	2,43	2,47	15,63	95,95	0,05	0,03	0	14,16	0,74
59	Кофейный напиток	180	4,68	5,17	21,13	145,62	0,03	0	0,67	81,67	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>357</b>	<b>13,1</b>	<b>10,31</b>	<b>55,58</b>	<b>410,92</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>1,42</b>	<b>183,58</b>	<b>2,91</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Йогурт	100	2,7	1,2	18,1	94,0	0,04	0,2	0,6	122,0	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>1,2</b>	<b>18,1</b>	<b>94,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>122,0</b>	<b>0,09</b>
<b>Обед</b>											
11	Суп рисовый	180	12,51	7,94	43,2	158,47	0,11	0	2,79	23,33	0,91
25	Бефстроганов	60	9,0	6,66	3,9	108,72	0,04	0	0,9	11,32	1,65
40	Гречка отварная	120	5,68	4,8	27,44	180,32	0,13	0,06	0	8,0	2,41
51	Нарезка (капуста, морковь)	40	0,55	2,66	4,23	42,31	0,01	0,03	23,3	29,78	0,36
60	Компот из сухофруктов	150	0,67	0	18,08	70,0	0,01	0	0	13,12	0,44
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>32,59</b>	<b>23,14</b>	<b>120,49</b>	<b>684,62</b>	<b>0,69</b>	<b>0,36</b>	<b>27,12</b>	<b>99,75</b>	<b>6,61</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
37	Рыба запеченная	60	13,39	6,44	2,92	122,25	0,07	0	0,45	29,48	0,3
35	Пюре картофельное	120	3,6	4,88	23,2	150,08	0,08	0,08	5,76	19,76	0,56
58	Чай	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>18,53</b>	<b>11,92</b>	<b>45,06</b>	<b>358,84</b>	<b>0,4</b>	<b>0,29</b>	<b>6,34</b>	<b>61,21</b>	<b>1,75</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1447</b>	<b>66,92</b>	<b>46,57</b>	<b>239,23</b>	<b>1548,38</b>	<b>1,28</b>	<b>0,88</b>	<b>35,48</b>	<b>466,54</b>	<b>11,36</b>

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет  
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
32	Каша пшеничная молочная	150	7,4	7,3	35,28	177,41	0,09	0	0,75	82,5	0,33
56	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/12	7,21	13,57	24,44	252,52	0,08	0,08	0,12	167,01	1,41
58	Чай	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
<b>Итого:</b>		<b>389</b>	<b>14,61</b>	<b>20,87</b>	<b>68,7</b>	<b>464,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,87</b>	<b>252,88</b>	<b>2,41</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,0	0,01	0,02	6,67	10,67	1,47
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45,0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>6,67</b>	<b>10,67</b>	<b>1,47</b>
<b>Обед</b>											
1	Щи со сметаной	180/10	2,43	6,19	17,26	117,36	0,01	0	8,93	18,75	0,31
45	Азу	150	12,28	11,79	20,94	237,54	0,07	0	14,25	57,6	0,83
53	Нарезка (свекла)	40	0,56	2,66	3,73	39,6	0	0	1,33	11,33	0,4
60	Компот из сухофруктов	150	0,67	0	18,08	70,0	0,01	0	0	13,12	0,44
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>20,12</b>	<b>21,72</b>	<b>83,65</b>	<b>589,3</b>	<b>0,48</b>	<b>0,27</b>	<b>24,64</b>	<b>115,0</b>	<b>2,82</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
65	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	150	19,8	14,02	25,18	308,15	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69
59	Кофейный напиток	180	4,68	5,17	21,13	145,62	0,03	0	0,67	81,67	0,67
<b>Итого:</b>		<b>330</b>	<b>24,48</b>	<b>19,19</b>	<b>46,31</b>	<b>453,77</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>0,91</b>	<b>228,97</b>	<b>1,36</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1399</b>	<b>59,61</b>	<b>62,18</b>	<b>208,46</b>	<b>1552,11</b>	<b>0,74</b>	<b>0,63</b>	<b>33,09</b>	<b>607,52</b>	<b>8,06</b>

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет  
В МКДОУ «Клетский д/с «Солнышко»**

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
30	Каша манная молочная	150	5,47	6,83	19,61	161,36	0,05	0	0,75	79,5	0,75
57	Бутерброд с маслом	20/7	2,43	2,47	15,63	95,95	0,05	0,03	0	14,16	0,74
61	Какао	180	3,96	4,32	19,89	141,66	0,03	0	0,68	81,68	0,68
<b>Итого:</b>		<b>357</b>	<b>11,86</b>	<b>13,62</b>	<b>55,13</b>	<b>398,97</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</b>	<b>1,43</b>	<b>175,34</b>	<b>2,17</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Йогурт	100	2,7	1,2	18,1	94,0	0,04	0,2	0,6	122,0	0,09
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>1,2</b>	<b>18,1</b>	<b>94,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>122,0</b>	<b>0,09</b>
<b>Обед</b>											
8	Лапша на курином бульоне	180	2,59	2,06	18,97	104,33	0,05	0	3,46	9,94	0,43
66	Ленивые голубцы	150	13,26	8,52	18,8	205,0	0,07	0,15	8,26	28,25	0,76
50	Нарезка (помидоры, огурцы)	40	0,37	2,66	1,61	30,87	0,03	0,03	11,17	12,45	0,49
60	Компот из сухофруктов	150	0,67	0	18,08	70,0	0,01	0	0	13,12	0,44
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,14	0,06	0	5,6	0,62
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>21,07</b>	<b>14,32</b>	<b>81,1</b>	<b>535,0</b>	<b>0,42</b>	<b>0,45</b>	<b>23,02</b>	<b>77,96</b>	<b>2,96</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
55	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0	0,06	0,37	0,15	71,38	1,82
48	Винегрет	100	1,52	7,15	7,75	98,79	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
58	Чай	180	0	0	8,98	34,11	0	0	0	3,37	0,67
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,25	0,21	0,13	8,6	0,22
	Мармелад	18	0	0	14,47	56,52	0	0	0	0	0
<b>Итого:</b>		<b>358</b>	<b>15,76</b>	<b>19,25</b>	<b>41,86</b>	<b>398,82</b>	<b>0,33</b>	<b>0,62</b>	<b>35,23</b>	<b>128,02</b>	<b>3,25</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1395</b>	<b>51,39</b>	<b>48,39</b>	<b>196,19</b>	<b>1426,79</b>	<b>0,92</b>	<b>1,3</b>	<b>60,28</b>	<b>503,32</b>	<b>8,47</b>