

Меню

дневного рациона

на 03.02.2025 г.

| <i>День 9</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|--|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Каша перловая молочная жидкая</i> | <i>140/150</i> | <i>193,37/208,49</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/30</i> | <i>47,0/70,5</i> |
| | <i>Бутерброд с маслом.</i> | <i>40/60</i> | <i>154,98/181,33</i> |
| | <i>Какао на молоке</i> | <i>150/180</i> | <i>70,88/152,84</i> |
| | | | <i>466,23/613,16</i> |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Снежок</i> | <i>50/50</i> | <i>39,5/39,5</i> |
| <i>Обед</i> | <i>Суп картофельный с курицей, гренками, со сметаной</i> | <i>130/8/170/10</i> | <i>161,05/239,04</i> |
| | <i>Плов из отварной курицы</i> | <i>150/200</i> | <i>258,51/360,05</i> |
| | <i>Лимонный напиток</i> | <i>150/180</i> | <i>0,45/0,54</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/20</i> | <i>47,0/47,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40/50</i> | <i>80,16/87,0</i> |
| | | | <i>547,17/733,63</i> |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Ватрушка с повидлом</i> | <i>70/80</i> | <i>243,42/293,31</i> |
| | <i>Повидло</i> | <i>20/20</i> | <i>70,0/70,0</i> |
| | <i>Чай с сахаром</i> | <i>180/180</i> | <i>33,68/50,4</i> |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>347,1/413,71</i> |
| <i>Итого за 9 день</i> | | | <i>1400,0/1800,0</i> |

Меню

дневного рациона

на 04.02.2025 г.

| <i>День 10</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|---|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Суп молочный с макаронными изделиями</i> | <i>150/160</i> | <i>164,98/223,57</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/40</i> | <i>47,0/94,0</i> |
| | <i>Кофейный напиток на молоке</i> | <i>180/200</i> | <i>199,98/235,8</i> |
| | | | |
| | | | |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | <i>411,96/553,37</i> |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Яблоко</i> | <i>30/30</i> | <i>13,2/13,2</i> |
| | | | |
| <i>Обед</i> | <i>Борщ с курицей, со сметаной</i> | <i>122/8/170/10</i> | <i>141,75/192,68</i> |
| | <i>Биточки из кур</i> | <i>50/70</i> | <i>99,86/131,65</i> |
| | <i>Каша гречневая</i> | <i>100/130</i> | <i>148,15/179,42</i> |
| | <i>Овощной соус</i> | <i>20/30</i> | <i>72,15/99,88</i> |
| | <i>Компот из сухофруктов</i> | <i>150/180</i> | <i>55,83/101,7</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/40</i> | <i>47,0/94,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40/50</i> | <i>80,16/87,0</i> |
| <i>Итого за обед</i> | | | <i>644,9/866,33</i> |
| | | | |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Сырники из творога с повидлом</i> | <i>70/80</i> | <i>210,14/240,16</i> |
| | <i>Повидло</i> | <i>30/30</i> | <i>75,0/75,0</i> |
| | <i>Чай с лимоном</i> | <i>160/180</i> | <i>44,8/50,4</i> |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>329,94/356,65</i> |
| | | | |
| <i>Итого за 10 день</i> | | | <i>1400,0/1809,55</i> |

Меню

дневного рациона

на 05.02.2025 г.

| <i>День 1</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|---|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Каша пшеничная молочная жидкая</i> | <i>160/170</i> | <i>204,65/236,2</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/30</i> | <i>47,0/70,5</i> |
| | <i>Какао на молоке</i> | <i>180/200</i> | <i>135,86/212,83</i> |
| | <i>Яблоко</i> | <i>30/30</i> | <i>13,32/13,32</i> |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | <i>400,83/532,85</i> |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Снежок</i> | <i>50/50</i> | <i>39,5/39,5</i> |
| <i>Обед</i> | <i>Щи с курицей, со сметаной</i> | <i>130/180</i> | <i>198,73/245,78</i> |
| | <i>Суфле рыбное</i> | <i>100/130</i> | <i>154,95/220,69</i> |
| | <i>Тушёная свёкла</i> | <i>50/70</i> | <i>109,98/129,98</i> |
| | <i>Компот из сухофруктов</i> | <i>150/180</i> | <i>84,75/101,7</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/20</i> | <i>47,0/47,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40/50</i> | <i>80,16/87,0</i> |
| <i>Итого за обед</i> | | | <i>675,57/832,15</i> |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Картофель, тушеный в молоке</i> | <i>120/140</i> | <i>190,85/274,60</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/30</i> | <i>47,0/70,5</i> |
| | <i>Чай с сахаром</i> | <i>160/180</i> | <i>40,0/50,4</i> |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>277,75/395,5</i> |
| <i>Итого за 1 день</i> | | | <i>1393,75/1800,0</i> |

Меню

дневного рациона

на 06.02.2025 г.

| <i>День 2</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|---|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Омлет натуральный</i> | <i>110/120</i> | <i>231,9/231,9</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/30</i> | <i>47,0/70,5</i> |
| | <i>Бутерброд с маслом</i> | <i>40/60</i> | <i>154,98/221,0</i> |
| | <i>Чай с сахаром</i> | <i>180/200</i> | <i>45,36/50,4</i> |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | <i>479,24/573,8</i> |
| | | | |
| | | | |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Ряженка</i> | <i>50/50</i> | <i>27,0/27,0</i> |
| | | | |
| <i>Обед</i> | <i>Суп картофельный с рыбой</i> | <i>130/180</i> | <i>108,54/149,12</i> |
| | <i>Гуляш из курицы</i> | <i>50/70</i> | <i>97,1/185,43</i> |
| | <i>Отварные макаронные изделия</i> | <i>100/130</i> | <i>130,92/215,44</i> |
| | <i>Компот из свежих яблок</i> | <i>150/180</i> | <i>81,58/107,9</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/20</i> | <i>47,0/47,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40/50</i> | <i>80,16/87,0</i> |
| <i>Итого за обед</i> | | | <i>545,3/791,89</i> |
| | | | |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Каша геркулесова молочная жидкая</i> | <i>140/160</i> | <i>166,92/194,59</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/30</i> | <i>47,0/70,5</i> |
| | <i>Кофейный напиток на молоке</i> | <i>180/200</i> | <i>134,54/212,22</i> |
| | | | |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>348,46/477,31</i> |
| <i>Итого за 2 день</i> | | | <i>1400,0/1870,0</i> |

Меню

дневного рациона

на 07.02.2025 г.

| <i>День 3</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|--|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Каша рисовая молочная жидкая</i> | <i>160/170</i> | <i>249,05/266,65</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>30/40</i> | <i>70,5/94,0</i> |
| | <i>Какао на молоке</i> | <i>180/200</i> | <i>212,83/212,83</i> |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | <i>532,38/573,48</i> |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Кефир</i> | <i>50/50</i> | <i>25,5/25,5</i> |
| <i>Обед</i> | <i>Суп гороховый с курицей</i> | <i>130/180</i> | <i>140,42/231,69</i> |
| | <i>Картофель тушеный с курицей</i> | <i>150/200</i> | <i>137,59/262,2</i> |
| | <i>Лимонный напиток</i> | <i>150/180</i> | <i>0,45/0,54</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>30/40</i> | <i>70,5/94,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40/50</i> | <i>80,16/87,0</i> |
| <i>Итого за обед</i> | | | <i>429,12/675,43</i> |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Лапшевник с маслом, сахаром</i> | <i>140/200</i> | <i>362,6/475,19</i> |
| | <i>Чай с сахаром</i> | <i>180/200</i> | <i>50,4/50,4</i> |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>413,0/525,59</i> |
| <i>Итого за 3 день</i> | | | <i>1400,0/1800,0</i> |

Меню

дневного рациона

на 10.02.2025 г.

| <i>День 4</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|--|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Суп молочный с пшеном</i> | <i>140/150</i> | <i>152,5/169,36</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/30</i> | <i>47,0/70,5</i> |
| | <i>Бутерброд с маслом.</i> | <i>40/60</i> | <i>154,98/231,0</i> |
| | <i>Кофейный напиток на молоке</i> | <i>160/180</i> | <i>81,0/91,0</i> |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | <i>435,48/561,86</i> |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Яблоко</i> | <i>30/30</i> | <i>13,32/13,32</i> |
| <i>Обед</i> | <i>Суп вермишелевый с курицей, со сметаной</i> | <i>130/180</i> | <i>158,07/160,04</i> |
| | <i>Котлеты из курицы</i> | <i>50/70</i> | <i>89,12/170,48</i> |
| | <i>Гороховое пюре</i> | <i>100/130</i> | <i>101,06/200,39</i> |
| | <i>Компот из сухофруктов</i> | <i>150/180</i> | <i>84,75/101,7</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/20</i> | <i>58,75,0/47,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40/50</i> | <i>80,16/87,0</i> |
| <i>Итого за обед</i> | | | <i>571,91/766,61</i> |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Овощи тушеные</i> | <i>120/140</i> | <i>122,21/135,19</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/30</i> | <i>47,0/70,5</i> |
| | <i>Рогалик</i> | <i>50/60</i> | <i>174,17/217,56</i> |
| | <i>Чай с сахаром</i> | <i>160/200</i> | <i>35,91/50,4</i> |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>379,29/473,65</i> |
| <i>Итого за 4 день</i> | | | <i>1400,0/1815,44</i> |

Меню

дневного рациона

на 11.02.2025 г.

| <i>День 5</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|---|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Каша гречневая молочная жидкая</i> | <i>140/170</i> | <i>131,79/214,8</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>30/40</i> | <i>70,5/94,0</i> |
| | <i>Какао на молоке</i> | <i>180/200</i> | <i>212,83/236,47</i> |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | <i>415,12/545,28</i> |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Яблоко</i> | <i>30/30</i> | <i>13,32/13,32</i> |
| <i>Обед</i> | <i>Суп с клёцками, курицей, со сметаной</i> | <i>110/144</i> | <i>129,89/135,98</i> |
| | <i>Клёцки</i> | <i>20/36</i> | <i>67,71/94,44</i> |
| | <i>Ленивые голубцы с курицей</i> | <i>150/200</i> | <i>184,66/274,4</i> |
| | <i>Компот из свежих яблок</i> | <i>150/180</i> | <i>81,58/97,90</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>30/40</i> | <i>70,5/94,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40/50</i> | <i>80,16/87,0</i> |
| <i>Итого за обед</i> | | | <i>614,5/783,72</i> |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Запеканка из творога с маслом, сахаром</i> | <i>140/180</i> | <i>273,0/401,28</i> |
| | <i>Чай с сахаром, лимоном</i> | <i>180/200</i> | <i>50,4/56,4</i> |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>323,4/457,68</i> |
| <i>Итого за 5 день</i> | | | <i>1366,37/1800,0</i> |

Меню

дневного рациона

на 12.02.2025 г.

| <i>День 6</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|--|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Каша манная молочная жидкая</i> | <i>150 / 160</i> | <i>205,12 / 216,05</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>30 / 40</i> | <i>70,5 / 94,0</i> |
| | <i>Кофейный напиток на молоке</i> | <i>170 / 200</i> | <i>200,43 / 212,22</i> |
| | <i>Яблоко</i> | <i>30/30</i> | <i>13,2/17,6</i> |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | <i>489,25/ 539,87</i> |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Кефир</i> | <i>50 / 50</i> | <i>25,5/25,5</i> |
| <i>Обед</i> | <i>Суп крестьянский с курицей, со сметаной</i> | <i>130 / 180</i> | <i>12674/ 211,42</i> |
| | <i>Рыбные биточки</i> | <i>50 / 70</i> | <i>91,25 / 127,15</i> |
| | <i>Картофельное пюре</i> | <i>100 / 130</i> | <i>169,15 / 179,58</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>30 / 40</i> | <i>70,5 / 94,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40 / 50</i> | <i>80,16/ 87,0</i> |
| | <i>Компот из сухофруктов</i> | <i>150 / 180</i> | <i>84,75 / 101,7</i> |
| <i>Итого за обед</i> | | | <i>622,55 / 800,85</i> |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Макароны, запеченные с яйцом</i> | <i>140 / 180</i> | <i>212,8 / 36392</i> |
| | <i>Чай с сахаром</i> | <i>180 / 200</i> | <i>50,4 / 50,4</i> |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>263,2 / 414,32</i> |
| <i>Итого за 6 день</i> | | | <i>1400,0 / 1780,54</i> |

Меню

дневного рациона

на 13.02.2025 г.

| <i>День 7</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|--------------------------------------|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Омлет натуральный</i> | <i>110/120</i> | <i>231,9/231,9</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/30</i> | <i>47,0/70,5</i> |
| | <i>Бутерброд с маслом</i> | <i>40/60</i> | <i>154,98/221,0</i> |
| | <i>Чай с сахаром</i> | <i>180/200</i> | <i>40,0/50,4</i> |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | <i>473,88/573,8</i> |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Ряженка</i> | <i>50/50</i> | <i>27,0/27,0</i> |
| <i>Обед</i> | <i>Суп – уха из свежей рыбы</i> | <i>130/180</i> | <i>117,0/160,23</i> |
| | <i>Капуста тушеная с курицей</i> | <i>150/200</i> | <i>128,67/194,99</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/20</i> | <i>47,0/47,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40/50</i> | <i>80,16/87,0</i> |
| | <i>Компот из свежих яблок</i> | <i>150/180</i> | <i>81,58/97,9</i> |
| <i>Итого за обед</i> | | | <i>454,41/587,12</i> |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Каши «Дружба» молочная жидкая</i> | <i>150/170</i> | <i>184,88/229,57</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/30</i> | <i>47,0/70,5</i> |
| | <i>Какао на молоке</i> | <i>180/200</i> | <i>212,83/236,48</i> |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>444,71/536,55</i> |
| <i>Итого за 7 день</i> | | | <i>1400,00/1724,47</i> |

Меню

дневного рациона

на 14.02.2025 г.

| <i>День 8</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|--|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Каша ячневая молочная жидкая</i> | <i>150/170</i> | <i>215,38/183,36</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>30/40</i> | <i>70,5/94,0</i> |
| | <i>Кофейный напиток на молоке</i> | <i>170/200</i> | <i>200,43/212,22</i> |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | <i>486,31/489,58</i> |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Яблоко</i> | <i>30/30</i> | <i>17,6/17,6</i> |
| <i>Обед</i> | <i>Щи с курицей, со сметаной</i> | <i>130/180</i> | <i>154,38/245,78</i> |
| | <i>Жаркое по- домашнему с курицей</i> | <i>150/200</i> | <i>182,0/312,66</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>30/40</i> | <i>70,5/94,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40/50</i> | <i>80,16/87,0</i> |
| | <i>Компот из сухофруктов</i> | <i>150/180</i> | <i>84,75/101,7</i> |
| <i>Итого за обед</i> | | | <i>572,19/841,14</i> |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Запеканка из творога с маслом, сахаром.</i> | <i>140/180</i> | <i>283,9/401,28</i> |
| | <i>Чай с сахаром</i> | <i>180/200</i> | <i>40,0/50,4</i> |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>477,56/451,68</i> |
| <i>Итого за 8день</i> | | | <i>1400,0/1800,0</i> |

Меню

дневного рациона

на 17.02.2025 г.

| <i>День 9</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|--|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Каша перловая молочная жидкая</i> | <i>140/150</i> | <i>193,37/208,49</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/30</i> | <i>47,0/70,5</i> |
| | <i>Бутерброд с маслом.</i> | <i>40/60</i> | <i>154,98/181,33</i> |
| | <i>Какао на молоке</i> | <i>150/180</i> | <i>70,88/152,84</i> |
| | | | <i>466,23/613,16</i> |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Снежок</i> | <i>50/50</i> | <i>39,5/39,5</i> |
| <i>Обед</i> | <i>Суп картофельный с курицей, гренками, со сметаной</i> | <i>130/8/170/10</i> | <i>161,05/239,04</i> |
| | <i>Плов из отварной курицы</i> | <i>150/200</i> | <i>258,51/360,05</i> |
| | <i>Лимонный напиток</i> | <i>150/180</i> | <i>0,45/0,54</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/20</i> | <i>47,0/47,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40/50</i> | <i>80,16/87,0</i> |
| | | | <i>547,17/733,63</i> |
| <i>Итого за обед</i> | | | |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Ватрушка с повидлом</i> | <i>70/80</i> | <i>243,42/293,31</i> |
| | <i>Повидло</i> | <i>20/20</i> | <i>70,0/70,0</i> |
| | <i>Чай с сахаром</i> | <i>180/180</i> | <i>33,68/50,4</i> |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>347,1/413,71</i> |
| <i>Итого за 9 день</i> | | | <i>1400,0/1800,0</i> |

Меню

дневного рациона

на 18.02.2025 г.

| <i>День 10</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|---|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Суп молочный с макаронными изделиями</i> | <i>150/160</i> | <i>164,98/223,57</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/40</i> | <i>47,0/94,0</i> |
| | <i>Кофейный напиток на молоке</i> | <i>180/200</i> | <i>199,98/235,8</i> |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | <i>411,96/553,37</i> |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Яблоко</i> | <i>30/30</i> | <i>13,2/13,2</i> |
| <i>Обед</i> | <i>Борщ с курицей, со сметаной</i> | <i>122/8/170/10</i> | <i>141,75/192,68</i> |
| | <i>Биточки из кур</i> | <i>50/70</i> | <i>99,86/131,65</i> |
| | <i>Каша гречневая</i> | <i>100/130</i> | <i>148,15/179,42</i> |
| | <i>Овощной соус</i> | <i>20/30</i> | <i>72,15/99,88</i> |
| | <i>Компот из сухофруктов</i> | <i>150/180</i> | <i>55,83/101,7</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/40</i> | <i>47,0/94,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40/50</i> | <i>80,16/87,0</i> |
| <i>Итого за обед</i> | | | <i>644,9/866,33</i> |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Сырники из творога с повидлом</i> | <i>70/80</i> | <i>210,14/240,16</i> |
| | <i>Повидло</i> | <i>30/30</i> | <i>75,0/75,0</i> |
| | <i>Чай с лимоном</i> | <i>160/180</i> | <i>44,8/50,4</i> |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>329,94/356,65</i> |
| <i>Итого за 10 день</i> | | | <i>1400,0/1809,55</i> |

Меню

дневного рациона

на 19.02.2025 г.

| <i>День 1</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|---|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Каша пшеничная молочная жидкая</i> | <i>160/170</i> | <i>204,65/236,2</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/30</i> | <i>47,0/70,5</i> |
| | <i>Какао на молоке</i> | <i>180/200</i> | <i>135,86/212,83</i> |
| | <i>Яблоко</i> | <i>30/30</i> | <i>13,32/13,32</i> |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | <i>400,83/532,85</i> |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Снежок</i> | <i>50/50</i> | <i>39,5/39,5</i> |
| <i>Обед</i> | <i>Щи с курицей, со сметаной</i> | <i>130/180</i> | <i>198,73/245,78</i> |
| | <i>Суфле рыбное</i> | <i>100/130</i> | <i>154,95/220,69</i> |
| | <i>Тушёная свёкла</i> | <i>50/70</i> | <i>109,98/129,98</i> |
| | <i>Компот из сухофруктов</i> | <i>150/180</i> | <i>84,75/101,7</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/20</i> | <i>47,0/47,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40/50</i> | <i>80,16/87,0</i> |
| <i>Итого за обед</i> | | | <i>675,57/832,15</i> |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Картофель, тушеный в молоке</i> | <i>120/140</i> | <i>190,85/274,60</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/30</i> | <i>47,0/70,5</i> |
| | <i>Чай с сахаром</i> | <i>160/180</i> | <i>40,0/50,4</i> |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>277,75/395,5</i> |
| <i>Итого за 1 день</i> | | | <i>1393,75/1800,0</i> |

Меню

дневного рациона

на 20.02.2025 г.

| <i>День 2</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|---|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Омлет натуральный</i> | <i>110/120</i> | <i>231,9/231,9</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/30</i> | <i>47,0/70,5</i> |
| | <i>Бутерброд с маслом</i> | <i>40/60</i> | <i>154,98/221,0</i> |
| | <i>Чай с сахаром</i> | <i>180/200</i> | <i>45,36/50,4</i> |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | <i>479,24/573,8</i> |
| | | | |
| | | | |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Ряженка</i> | <i>50/50</i> | <i>27,0/27,0</i> |
| | | | |
| <i>Обед</i> | <i>Суп картофельный с рыбой</i> | <i>130/180</i> | <i>108,54/149,12</i> |
| | <i>Гуляш из курицы</i> | <i>50/70</i> | <i>97,1/185,43</i> |
| | <i>Отварные макаронные изделия</i> | <i>100/130</i> | <i>130,92/215,44</i> |
| | <i>Компот из свежих яблок</i> | <i>150/180</i> | <i>81,58/107,9</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/20</i> | <i>47,0/47,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40/50</i> | <i>80,16/87,0</i> |
| <i>Итого за обед</i> | | | <i>545,3/791,89</i> |
| | | | |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Каша геркулесова молочная жидкая</i> | <i>140/160</i> | <i>166,92/194,59</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/30</i> | <i>47,0/70,5</i> |
| | <i>Кофейный напиток на молоке</i> | <i>180/200</i> | <i>134,54/212,22</i> |
| | | | |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>348,46/477,31</i> |
| <i>Итого за 2 день</i> | | | <i>1400,0/1870,0</i> |

Меню

дневного рациона

на 21.02.2025 г.

| <i>День 3</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|--|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Каша рисовая молочная жидкая</i> | <i>160/170</i> | <i>249,05/266,65</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>30/40</i> | <i>70,5/94,0</i> |
| | <i>Какао на молоке</i> | <i>180/200</i> | <i>212,83/212,83</i> |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | <i>532,38/573,48</i> |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Кефир</i> | <i>50/50</i> | <i>25,5/25,5</i> |
| <i>Обед</i> | <i>Суп гороховый с курицей</i> | <i>130/180</i> | <i>140,42/231,69</i> |
| | <i>Картофель тушеный с курицей</i> | <i>150/200</i> | <i>137,59/262,2</i> |
| | <i>Лимонный напиток</i> | <i>150/180</i> | <i>0,45/0,54</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>30/40</i> | <i>70,5/94,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40/50</i> | <i>80,16/87,0</i> |
| | <i>Итого за обед</i> | | |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Лапшевник с маслом, сахаром</i> | <i>140/200</i> | <i>362,6/475,19</i> |
| | <i>Чай с сахаром</i> | <i>180/200</i> | <i>50,4/50,4</i> |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>413,0/525,59</i> |
| <i>Итого за 3 день</i> | | | <i>1400,0/1800,0</i> |

Меню

дневного рациона

на 24.02.2025 г.

| <i>День 4</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|--|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Суп молочный с пшеном</i> | <i>140/150</i> | <i>152,5/169,36</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/30</i> | <i>47,0/70,5</i> |
| | <i>Бутерброд с маслом.</i> | <i>40/60</i> | <i>154,98/231,0</i> |
| | <i>Кофейный напиток на молоке</i> | <i>160/180</i> | <i>81,0/91,0</i> |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | <i>435,48/561,86</i> |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Яблоко</i> | <i>30/30</i> | <i>13,32/13,32</i> |
| <i>Обед</i> | <i>Суп вермишелевый с курицей, со сметаной</i> | <i>130/180</i> | <i>158,07/160,04</i> |
| | <i>Котлеты из курицы</i> | <i>50/70</i> | <i>89,12/170,48</i> |
| | <i>Гороховое пюре</i> | <i>100/130</i> | <i>101,06/200,39</i> |
| | <i>Компот из сухофруктов</i> | <i>150/180</i> | <i>84,75/101,7</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/20</i> | <i>58,75,0/47,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40/50</i> | <i>80,16/87,0</i> |
| <i>Итого за обед</i> | | | <i>571,91/766,61</i> |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Овощи тушеные</i> | <i>120/140</i> | <i>122,21/135,19</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/30</i> | <i>47,0/70,5</i> |
| | <i>Рогалик</i> | <i>50/60</i> | <i>174,17/217,56</i> |
| | <i>Чай с сахаром</i> | <i>160/200</i> | <i>35,91/50,4</i> |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>379,29/473,65</i> |
| <i>Итого за 4 день</i> | | | <i>1400,0/1815,44</i> |

Меню

дневного рациона

на 25.02.2025 г.

| <i>День 5</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|---|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Каша гречневая молочная жидкая</i> | <i>140/170</i> | <i>131,79/214,8</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>30/40</i> | <i>70,5/94,0</i> |
| | <i>Какао на молоке</i> | <i>180/200</i> | <i>212,83/236,47</i> |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | <i>415,12/545,28</i> |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Яблоко</i> | <i>30/30</i> | <i>13,32/13,32</i> |
| <i>Обед</i> | <i>Суп с клёцками, курицей, со сметаной</i> | <i>110/144</i> | <i>129,89/135,98</i> |
| | <i>Клёцки</i> | <i>20/36</i> | <i>67,71/94,44</i> |
| | <i>Ленивые голубцы с курицей</i> | <i>150/200</i> | <i>184,66/274,4</i> |
| | <i>Компот из свежих яблок</i> | <i>150/180</i> | <i>81,58/97,90</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>30/40</i> | <i>70,5/94,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40/50</i> | <i>80,16/87,0</i> |
| <i>Итого за обед</i> | | | <i>614,5/783,72</i> |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Запеканка из творога с маслом, сахаром</i> | <i>140/180</i> | <i>273,0/401,28</i> |
| | <i>Чай с сахаром, лимоном</i> | <i>180/200</i> | <i>50,4/56,4</i> |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>323,4/457,68</i> |
| <i>Итого за 5 день</i> | | | <i>1366,37/1800,0</i> |

Меню

дневного рациона

на 26.02.2025 г.

| <i>День 6</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|--|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Каша манная молочная жидкая</i> | <i>150 / 160</i> | <i>205,12 / 216,05</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>30 / 40</i> | <i>70,5 / 94,0</i> |
| | <i>Кофейный напиток на молоке</i> | <i>170 / 200</i> | <i>200,43 / 212,22</i> |
| | <i>Яблоко</i> | <i>30/30</i> | <i>13,2/17,6</i> |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | <i>489,25/ 539,87</i> |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Кефир</i> | <i>50 / 50</i> | <i>25,5/25,5</i> |
| <i>Обед</i> | <i>Суп крестьянский с курицей, со сметаной</i> | <i>130 / 180</i> | <i>12674/ 211,42</i> |
| | <i>Рыбные биточки</i> | <i>50 / 70</i> | <i>91,25 / 127,15</i> |
| | <i>Картофельное пюре</i> | <i>100 / 130</i> | <i>169,15 / 179,58</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>30 / 40</i> | <i>70,5 / 94,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40 / 50</i> | <i>80,16/ 87,0</i> |
| | <i>Компот из сухофруктов</i> | <i>150 / 180</i> | <i>84,75 / 101,7</i> |
| <i>Итого за обед</i> | | | <i>622,55 / 800,85</i> |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Макароны, запеченные с яйцом</i> | <i>140 / 180</i> | <i>212,8 / 36392</i> |
| | <i>Чай с сахаром</i> | <i>180 / 200</i> | <i>50,4 / 50,4</i> |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>263,2 / 414,32</i> |
| <i>Итого за 6 день</i> | | | <i>1400,0 / 1780,54</i> |

Меню

дневного рациона на 27.02.2025 г.

| <i>День 7</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|--------------------------------------|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Омлет натуральный</i> | <i>110/120</i> | <i>231,9/231,9</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/30</i> | <i>47,0/70,5</i> |
| | <i>Бутерброд с маслом</i> | <i>40/60</i> | <i>154,98/221,0</i> |
| | <i>Чай с сахаром</i> | <i>180/200</i> | <i>40,0/50,4</i> |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | <i>473,88/573,8</i> |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Ряженка</i> | <i>50/50</i> | <i>27,0/27,0</i> |
| <i>Обед</i> | <i>Суп – уха из свежей рыбы</i> | <i>130/180</i> | <i>117,0/160,23</i> |
| | <i>Капуста тушеная с курицей</i> | <i>150/200</i> | <i>128,67/194,99</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/20</i> | <i>47,0/47,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40/50</i> | <i>80,16/87,0</i> |
| | <i>Компот из свежих яблок</i> | <i>150/180</i> | <i>81,58/97,9</i> |
| <i>Итого за обед</i> | | | <i>454,41/587,12</i> |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Каши «Дружба» молочная жидкая</i> | <i>150/170</i> | <i>184,88/229,57</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>20/30</i> | <i>47,0/70,5</i> |
| | <i>Какао на молоке</i> | <i>180/200</i> | <i>212,83/236,48</i> |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>444,71/536,55</i> |
| <i>Итого за 7 день</i> | | | <i>1400,00/1724,47</i> |

Меню

дневного рациона

на 28.02.2025 г.

| <i>День 8</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i> | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|--------------------------------|--|---|---|
| <i>Завтрак</i> | <i>Каша ячневая молочная жидкая</i> | <i>150/170</i> | <i>215,38/183,36</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>30/40</i> | <i>70,5/94,0</i> |
| | <i>Кофейный напиток на молоке</i> | <i>170/200</i> | <i>200,43/212,22</i> |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | <i>486,31/489,58</i> |
| <i>2-ой завтрак</i> | <i>Яблоко</i> | <i>30/30</i> | <i>17,6/17,6</i> |
| <i>Обед</i> | <i>Щи с курицей, со сметаной</i> | <i>130/180</i> | <i>154,38/245,78</i> |
| | <i>Жаркое по- домашнему с курицей</i> | <i>150/200</i> | <i>182,0/312,66</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>30/40</i> | <i>70,5/94,0</i> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40/50</i> | <i>80,16/87,0</i> |
| | <i>Компот из сухофруктов</i> | <i>150/180</i> | <i>84,75/101,7</i> |
| <i>Итого за обед</i> | | | <i>572,19/841,14</i> |
| <i>Уплот.полдник</i> | <i>Запеканка из творога с маслом, сахаром.</i> | <i>140/180</i> | <i>283,9/401,28</i> |
| | <i>Чай с сахаром</i> | <i>180/200</i> | <i>40,0/50,4</i> |
| <i>Итого за полдник</i> | | | <i>477,56/451,68</i> |
| <i>Итого за 8день</i> | | | <i>1400,0/1800,0</i> |