

ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ " ДЕТСКИЙ САД "ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК"
 С 10.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

УТВЕРЖДАЮ К ПРИМЕНЕНИЮ
 ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
 Петрушина Г.Б.
 приказ № 139 от "30" июля 2026 г.

Рацион: 2-3 года 10,5 часов Золотой ключик Лето					Неделя: 1		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша вязкая с изюмом (крупа манная)	155	6	6	39	231	574	
	Чай с сахаром	150			7	28	210	
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215	
Итого за Завтрак		335	7	6	53	295		
2-ой завтрак								
	Молоко кипяченое 1-3 (Лето)	150	5	4	8	85	3 033	
Итого за 2-ой завтрак		150	5	4	8	85		
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	40	1	2	3	31	537	
	Суп картофельный с бобовыми	150	3	3	10	81	577	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	2	5	32	148	219,02	
	Пудинг рыбный запеченный	75	5	6	26	127	564	
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01	
	Хлеб ржаной	32	3	1	13	65	410	
Итого за Обед		597	12	15	97	479		
Уплотненный полдник								
	Сырники из творога	100	13	14	29	278	219,01	
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	583	
Итого за Полдник		250	15	16	40	348		
Итого за день		1332	39	41	198	1207		

Рапион: 2-3 года 10,5 часов Золотой ключик Лето

Неделя: 1

День: вторник

Рацион: 2-3 года 10,5 часов Золотой ключик Лето		Неделя: 1					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (гречневая)	150	6	5	32	151	573,03
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
		330	7	5	46	215	
Итого за Завтрак							
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			11	52	1 125
		100			11	52	
Итого за 2-ой завтрак							
Обед							
	Борщ летний	150	2	4	5	97	701
	Пюре картофельное	120	1	4	16	130	516
	Суфле из печени	75	10	20	21	256	590
	Компот из свежих плодов	150			18	73	320,02
		32	3	1	13	65	410
	Хлеб ржаной	527	16	31	74	650	
Итого за Обед							
Уплотненный полдник							
	Салат из свежих помидоров с луком	40		2	1	29	540
	Драчена	85	1	12	35	195	596
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150			21	84	593
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	215,02
		295	3	12	66	326	
Итого за Полдник							
Итого за день							
		1252	26	48	197	1243	

Рацион: 2-3 года 10,5 часов Золотой ключик Лето

Неделя: 1

День: среда

		Итого за день		Итого за Обед		Итого за Завтрак		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полдник		Итого за Обед		Итого за 2-ой завтрак		Итого за Полд	
--	--	---------------	--	---------------	--	------------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	------------------	--	---------------	--	-----------------------	--	---------------	--

Район: 2-3 года 10,5 часов Золотой ключик Лето

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшеничная)	150	5	5	29	141	573
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
Итого за Завтрак		330	6	5	43	205	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			11	52	1125
Итого за 2-ой завтрак		100			11	52	
Обед							
	Свекольник	150	1	3	18	90	646
	Голубцы ленивые	135	11	7	15	164	3070
	Компот из сушеных фруктов	150			21	85	603
	Хлеб ржаной	32	3	1	13	65	410
Итого за Обед		467	15	11	67	404	
Уплотненный полдник							
	Запеканка из творога	65	9	8	9	127	3082
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	583
Итого за Полдник		215	11	10	20	197	
Итого за день		1112	32	26	141	858	

Рацион: 2-3 года 10,5 часов Золотой ключик Лето

Неделя: 1

День: пятница

		педеля: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	5	5	31	152	571
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
Итого за Завтрак		330	6	5	45	216	
2-ой завтрак							
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3 033
Итого за 2-ой завтрак		150	5	4	8	85	
Обед							
	Суп с мясными фрикадельками	150	2	3	9	81	3 078,04
	Рагу из овощей	110	1	2	9	68	692
	Шницель рыбный натуральный	60	1		2	100	594
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
	Хлеб ржаной	32	3	1	13	65	410
Итого за Обед		532	8	6	51	390	
Уплотненный полдник							
	Омлет с морковью	85	3	9	2	68	688
	Пицца "Детская"	100	16	13	28	296	606
	Кисель из яблок	150			26	107	634
Итого за Полдник		335	19	22	56	471	
Итого за день		1347	38	37	160	1162	

Район: 2-3 года 10,5 часов Золотой ключик Лето

Неделя: 2

День: понедельник

		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4	8	23	179	600
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
Итого за Завтрак		330	5	8	37	243	
2-ой завтрак							
	Кефир	150	4	4	6	75	216
Итого за 2-ой завтрак		150	4	4	6	75	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40		2	1	29	3 047
	Борщ	150		3	7	56	568
	Пюре картофельное	120	1	4	16	130	516
	Пудинг из печени с морковью	75	5	6	5	130	659
	Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	519
	Хлеб ржаной	32	3	1	13	65	410
Итого за Обед		567	10	16	56	471	
Уплотненный полдник							
	Кабачки фаршированные мясом и рисом	135	1	2	11	107	530
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	583
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
Итого за Полдник		315	4	4	29	213	
Итого за день		1362	23	32	128	1002	

Рацион: 2-3 года 10,5 часов Золотой ключик Лето

Неделя: 1

День: пятница

		Дата: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	5	5	31	152	571
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
Итого за Завтрак		330	6	5	45	216	
2-ой завтрак							
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3 033
Итого за 2-ой завтрак		150	5	4	8	85	
Обед							
	Суп с мясными фрикадельками	150	2	3	9	81	3 078,04
	Рагу из овощей	110	1	2	9	68	692
	Шницель рыбный натуральный	60	1		2	100	594
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
	Хлеб ржаной	32	3	1	13	65	410
Итого за Обед		532	8	6	51	390	
Уплотненный полдник							
	Омлет с морковью	85	3	9	2	68	688
	Пицца "Детская"	100	16	13	28	296	606
	Кисель из яблок	150			26	107	634
Итого за Полдник		335	19	22	56	471	
Итого за день		1347	38	37	160	1162	

Рацион: 2-3 года 10,5 часов Золотой ключик Лето

Неделя: 2

День: вторник

		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	4	4	14	107	570
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Бутерброды с сыром	45	5	7	15	138	3
Итого за Завтрак		345	9	11	36	273	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			11	52	1 125
Итого за 2-ой завтрак		100			11	52	
Обед							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	40		2	2	27	536
	Суп картофельный с клецками	150		1	5	32	3 068
	Каша гречневая рассыпчатая	120	2	5	32	200	601
	Тефтели мясные (2-й вариант)	75	9	3	5	103	304
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
	Хлеб ржаной	32	3	1	13	65	410
Итого за Обед		597	18	14	80	552	
Уплотненный полдник							
	Лапшевник с творогом	105	4	8	21	192	667
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3 033
Итого за Полдник		255	9	12	29	277	
Итого за день		1297	36	37	156	1154	

Рацион: 2-3 года 10,5 часов Золотой ключик /Лето

Неделя: 2

День: среда

		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные)	150	5	5	28	142	576
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
Итого за Завтрак		330	6	5	42	206	
2-ой завтрак							
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3 033
Итого за 2-ой завтрак		150	5	4	8	85	
Обед							
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	2	4	18	101	527
	Картофель, тушеный в соусе	120	1	7	19	149	4 080
	Биточки рубленные из птицы	75	4	10	10	111	528
	Компот из свежих плодов	150			18	73	320,02
	Хлеб ржаной	32	3	1	13	65	410
Итого за Обед		527	10	22	78	499	
Уплотненный полдник							
	Салат витаминный	40		2	4	34	693
	Омлет с мясом	85	6	12	2	159	533
	Кисель из сухофруктов	150			26	107	397
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	215,02
Итого за Полдник		295	8	14	42	347	
Итого за день		1302	29	45	170	1137	

Рацион: 2-3 года 10,5 часов Золотой ключик Лето

Неделя: 2

День: четверг

		поедания: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	4	4	12	99	566
	Чай с молоком	150	3	2	11	77	672
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
Итого за Завтрак		330	8	6	30	212	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			11	52	1125
Итого за 2-ой завтрак		100			11	52	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	150	1	3	7	61	515
	Капуста тушеная	120		4	11	90	143,02
	Котлеты биточки, шинцели рубленые	75	5	7	4	109	542
	Кисель из яблок	150			26	107	634
	Хлеб ржаной	32	3	1	13	65	410
Итого за Обед		527	9	15	61	432	
Уплотненный полдник							
	Вареники ленивые (отварные) с маслом	65	11	21	25	238	244,01
	Ватрушки с повидлом	60	4	1	24	222	529,03
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3033
Итого за Полдник		275	20	26	57	545	
Итого за день		1232	37	47	159	1241	

Рацион: 2-3 года 10,5 часов Золотой ключик Лето

Неделя: 2

День: пятница

		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"	150	5	6	21	151	51 902
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
Итого за Завтрак		330	6	6	35	215	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			11	52	1 125
Итого за 2-ой завтрак		100			11	52	
Обед							
	Борщ зеленый	150	2	3	8	71	2 004
	Мясо, тушеное с овощами в соусе	150	4	7	36	258	694
	Компот из свежих плодов	150			18	73	320,02
	Хлеб ржаной	32	3	1	13	65	410
	Итого за Обед	507	9	11	75	467	
Уплотненный полдник							
	Рыба, запеченная в омлете	80	6	2	2	54	682
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	640 012
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
	Печенье	25	2	2	19	10	9
Итого за Полдник		285	12	7	41	189	
Итого за день		1222	27	24	162	923	
Итого за период		12875	335	379	1671	11235	
Среднее значение за период		1287,5	33,5	37,9	167,1	1123,5	