

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МКДОУ №1  
Кокшарова О.В.  
11 ноября 2024г.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
категория: Детский сад

| Прием пищи         | Наименование блюда                                               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                    |                                                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 1             |                                                                  |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК            | Каша ячневая молочная с маслом сливочным                         | 200       | 6,44             | 5,98  | 33,98    | 215,68                     | 14/4        |
|                    | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)                         | 180       | 2,86             | 2,88  | 13,05    | 93,02                      | 514         |
|                    | Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)                   | 35        | 1,60             | 0,42  | 20,64    | 91,4                       | 102         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                                                  | 415       | 10,90            | 9,28  | 67,67    | 400,1                      |             |
| ЗАВТРАК 2          | Соки овощные, фруктовые и ягодные                                | 100       | 0,50             | 0,10  | 10,10    | 46                         | 537         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                                                  | 100       | 0,50             | 0,10  | 10,10    | 46                         |             |
| ОБЕД               | Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)                    | 200       | 5,26             | 6,02  | 11,82    | 123,5                      | 147/2       |
|                    | Каша гречневая вязкая                                            | 150       | 4,77             | 4,50  | 23,35    | 155,42                     | 254         |
|                    | Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом | 60        | 7,30             | 6,74  | 6,86     | 117,71                     | 16/8        |
|                    | Компот из яблок и чернослива                                     | 180       | 0,13             | 0,04  | 15,01    | 60,82                      | 3/10        |
|                    | Хлеб ржаной                                                      | 10        | 0,66             | 0,11  | 4,10     | 20                         | 115         |
|                    | Хлеб пшеничный                                                   | 30        | 2,40             | 0,45  | 12,00    | 62,4                       | 114/2       |
|                    | ИТОГО ЗА ОБЕД                                                    | 630       | 20,52            | 17,86 | 73,14    | 539,85                     |             |
| ПОЛДНИК            | Омлет с отварным картофелем                                      | 150       | 10,11            | 15,30 | 12,79    | 229,5                      | 276         |
|                    | Кисель из концентрата плодового или ягодного                     | 180       | 0,05             | 0,00  | 23,67    | 95,13                      | 516         |
|                    | Хлеб пшеничный                                                   | 30        | 2,40             | 0,45  | 12,00    | 62,4                       | 114/2       |
|                    | Печенье                                                          | 20        | 1,48             | 1,88  | 14,62    | 81,4                       | 609         |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                                  | 380       | 14,04            | 17,63 | 63,08    | 468,43                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                                  | 1525      | 45,96            | 44,87 | 213,99   | 1454,38                    |             |

|                           |                                                                              |             |              |              |               |                |       |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| <b>День 2</b>             |                                                                              |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша кукурузная молочная жидкая                                              | 200         | 6,22         | 7,12         | 37,24         | 238,34         | 233   |
|                           | Хлеб с маслом и сыром                                                        | 35          | 3,02         | 4,55         | 10,30         | 95,14          | 4/13  |
|                           | Чай сладкий с молоком                                                        | 180         | 2,81         | 2,88         | 12,65         | 88,65          | 134   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                                                              | <b>415</b>  | <b>12,05</b> | <b>14,55</b> | <b>60,19</b>  | <b>422,13</b>  |       |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Соки овощные, фруктовые и ягодные                                            | 100         | 0,50         | 0,10         | 10,10         | 46             | 537   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                                                              | <b>100</b>  | <b>0,50</b>  | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>46</b>      |       |
| <b>ОБЕД</b>               | Салат из свеклы с чесноком                                                   | 50          | 0,69         | 5,04         | 4,03          | 64,22          | 57    |
|                           | Суп картофельный с крупой (с рисовой крупой, пшеном или хлопьями "Геркулес") | 200         | 4,40         | 5,06         | 14,24         | 120,38         | 60    |
|                           | Макаронные изделия отварные                                                  | 140         | 5,43         | 4,38         | 33,19         | 193,65         | 43/3  |
|                           | Курица в соусе с томатом                                                     | 70          | 10,28        | 6,80         | 1,96          | 109,94         | 410   |
|                           | Компот из смеси сухофруктов                                                  | 180         | 0,50         | 0,07         | 20,50         | 83,9           | 527   |
|                           | Хлеб ржаной                                                                  | 10          | 0,66         | 0,11         | 4,10          | 20             | 115   |
|                           | Хлеб пшеничный                                                               | 30          | 2,40         | 0,45         | 12,00         | 62,4           | 114/2 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                                                              | <b>680</b>  | <b>24,36</b> | <b>21,91</b> | <b>90,02</b>  | <b>654,49</b>  |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Картофельное пюре                                                            | 150         | 3,23         | 3,95         | 21,65         | 135,35         | 434   |
|                           | Кнели рыбные припущенные                                                     | 60          | 10,96        | 2,65         | 3,02          | 81,48          | 340/1 |
|                           | Компот из свежемороженых ягод                                                | 180         | 0,50         | 0,07         | 9,88          | 40,54          | 123   |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                                                              | <b>390</b>  | <b>14,69</b> | <b>6,67</b>  | <b>34,55</b>  | <b>257,37</b>  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                                                              | <b>1585</b> | <b>51,60</b> | <b>43,23</b> | <b>194,86</b> | <b>1379,99</b> |       |
| <b>День 3</b>             |                                                                              |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша рисовая молочная жидкая                                                 | 200         | 5,20         | 7,08         | 31,04         | 208,82         | 236   |
|                           | Какао с молоком                                                              | 180         | 3,22         | 3,20         | 13,45         | 96,25          | 462   |
|                           | Салат фруктовый                                                              | 50          | 0,31         | 0,21         | 6,02          | 28,4           | 12/1  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                                                              | <b>430</b>  | <b>8,73</b>  | <b>10,49</b> | <b>50,51</b>  | <b>333,47</b>  |       |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Соки овощные, фруктовые и ягодные                                            | 100         | 0,41         | 0,08         | 13,10         | 55             | 537   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                                                              | <b>100</b>  | <b>0,41</b>  | <b>0,08</b>  | <b>13,10</b>  | <b>55</b>      |       |
| <b>ОБЕД</b>               | Суп-пюре из картофеля (с курицей)                                            | 180         | 6,32         | 8,17         | 17,66         | 170,15         | 165/3 |
|                           | Гренки из пшеничного хлеба                                                   | 15          | 1,89         | 0,35         | 9,45          | 49,14          | 176   |
|                           | Капуста тушеная                                                              | 130         | 2,86         | 4,42         | 12,78         | 104,03         | 428   |
|                           | Котлеты, биточки, шницели рубленые                                           | 60          | 9,88         | 8,67         | 9,31          | 154,8          | 282/2 |
|                           | Компот из яблок и кураги                                                     | 180         | 0,25         | 0,04         | 14,65         | 60,16          | 1/10  |
|                           | Хлеб ржаной                                                                  | 10          | 0,66         | 0,11         | 4,10          | 20             | 115   |
|                           | Хлеб пшеничный                                                               | 30          | 2,40         | 0,45         | 12,00         | 62,4           | 114/2 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                                                              | <b>605</b>  | <b>24,26</b> | <b>22,21</b> | <b>79,95</b>  | <b>620,68</b>  |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Запеканка творожная                                                          | 150         | 20,17        | 13,86        | 15,63         | 266,4          | 79    |
|                           | Молоко сгущенное                                                             | 30          | 2,16         | 2,55         | 16,65         | 98,4           | 490   |
|                           | Чай с лимоном (2-й вариант)                                                  | 180         | 0,14         | 0,00         | 11,00         | 46,21          | 505/1 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                                                              | <b>360</b>  | <b>22,47</b> | <b>16,41</b> | <b>43,28</b>  | <b>411,01</b>  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                                                              | <b>1495</b> | <b>55,87</b> | <b>49,19</b> | <b>186,84</b> | <b>1420,16</b> |       |



|                           |                                                                                                       |             |              |              |               |                |            |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| <b>День 4</b>             |                                                                                                       |             |              |              |               |                |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая                                                             | 180         | 6,48         | 8,17         | 26,03         | 203,98         | 234        |
|                           | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)                                                              | 180         | 2,86         | 2,88         | 13,05         | 93,02          | 514        |
|                           | Бутерброды с маслом (сливочным)                                                                       | 30          | 1,88         | 5,91         | 12,19         | 109,95         | 1          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                                                                                       | <b>390</b>  | <b>11,22</b> | <b>16,96</b> | <b>51,27</b>  | <b>406,95</b>  |            |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Плоды свежие                                                                                          | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 118        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                                                                                       | <b>100</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>47</b>      |            |
| <b>ОБЕД</b>               | Рассольник ленинградский (с курицей)                                                                  | 180         | 4,73         | 6,59         | 20,34         | 160,29         | 139/3      |
|                           | Картофельное пюре                                                                                     | 150         | 3,23         | 3,95         | 21,65         | 135,35         | 434        |
|                           | Тефтели из говядины с рисом («ежики»)                                                                 | 60          | 7,85         | 8,61         | 7,45          | 138,94         | 395        |
|                           | Компот из смеси сухофруктов                                                                           | 180         | 0,50         | 0,07         | 20,50         | 83,9           | 527        |
|                           | Хлеб пшеничный                                                                                        | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,00         | 83,2           | 114        |
|                           | Хлеб ржаной                                                                                           | 10          | 0,66         | 0,11         | 4,10          | 20             | 115        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                                                                                       | <b>620</b>  | <b>20,17</b> | <b>19,93</b> | <b>90,04</b>  | <b>621,68</b>  |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 60          | 0,91         | 6,13         | 6,04          | 83,3           | 29/1       |
|                           | Ватрушка с творогом                                                                                   | 60          | 8,63         | 8,68         | 29,42         | 231,6          | 5/12 (1)   |
|                           | Чай                                                                                                   | 180         | 0,09         | 0,00         | 9,02          | 36,86          | 10/10      |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                                                                                       | <b>300</b>  | <b>9,63</b>  | <b>14,81</b> | <b>44,48</b>  | <b>351,76</b>  |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                                                                                       | <b>1410</b> | <b>41,42</b> | <b>52,10</b> | <b>195,59</b> | <b>1427,39</b> |            |
| <b>День 5</b>             |                                                                                                       |             |              |              |               |                |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша манная молочная жидкая                                                                           | 200         | 6,30         | 7,20         | 31,10         | 215,08         | 230        |
|                           | Чай сладкий с молоком                                                                                 | 180         | 2,81         | 2,88         | 12,65         | 88,65          | 134        |
|                           | Хлеб с маслом и сыром                                                                                 | 35          | 3,02         | 4,55         | 10,30         | 95,14          | 4/13       |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                                                                                       | <b>415</b>  | <b>12,13</b> | <b>14,63</b> | <b>54,05</b>  | <b>398,87</b>  |            |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Соки овощные, фруктовые и ягодные                                                                     | 100         | 0,50         | 0,10         | 10,10         | 46             | 537        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                                                                                       | <b>100</b>  | <b>0,50</b>  | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>46</b>      |            |
| <b>ОБЕД</b>               | Икра кабачковая (промышленного производства)                                                          | 30          | 0,30         | 2,10         | 2,10          | 29,1           | 121        |
|                           | Борщ с капустой и картофелем (с курицей)                                                              | 200         | 3,50         | 4,66         | 10,52         | 98,66          | 55/110 (1) |
|                           | Плов из отварной говядины                                                                             | 180         | 11,21        | 11,25        | 36,59         | 292,19         | 375/1      |
|                           | Компот из свежемороженой ягод                                                                         | 180         | 0,50         | 0,07         | 9,88          | 40,54          | 123        |
|                           | Хлеб пшеничный                                                                                        | 30          | 2,40         | 0,45         | 12,00         | 62,4           | 114/2      |
|                           | Хлеб ржаной                                                                                           | 10          | 0,66         | 0,11         | 4,10          | 20             | 115        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                                                                                       | <b>630</b>  | <b>18,57</b> | <b>18,64</b> | <b>75,19</b>  | <b>542,89</b>  |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Картофель, запеченный в сметанном соусе                                                               | 180         | 3,67         | 9,02         | 21,92         | 184,18         | 208        |
|                           | Кисель из концентрата плодового или ягодного                                                          | 180         | 0,05         | 0,00         | 23,67         | 95,13          | 516        |
|                           | Хлеб пшеничный                                                                                        | 30          | 2,40         | 0,45         | 12,00         | 62,4           | 114/2      |
|                           | Вафли                                                                                                 | 20          | 0,56         | 0,66         | 15,46         | 70,8           | 607        |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                                                                                       | <b>410</b>  | <b>6,68</b>  | <b>10,13</b> | <b>73,05</b>  | <b>412,51</b>  |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                                                                                       | <b>1555</b> | <b>37,88</b> | <b>43,50</b> | <b>212,39</b> | <b>1400,27</b> |            |

|                           |                                                          |             |              |              |               |                |         |
|---------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| <b>День 6</b>             |                                                          |             |              |              |               |                |         |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным | 200         | 5,14         | 6,68         | 26,96         | 189,02         | 17/4    |
|                           | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)                 | 180         | 2,86         | 2,88         | 13,05         | 93,02          | 514     |
|                           | Бутерброды с маслом (сливочным)                          | 30          | 1,88         | 5,91         | 12,19         | 109,95         | 1       |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                                          | <b>410</b>  | <b>9,88</b>  | <b>15,47</b> | <b>52,20</b>  | <b>391,99</b>  |         |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Соки овощные, фруктовые и ягодные                        | 100         | 0,50         | 0,10         | 10,10         | 46             | 537     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                                          | <b>100</b>  | <b>0,50</b>  | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>46</b>      |         |
| <b>ОБЕД</b>               | Суп из овощей со сметаной (с курицей)                    | 200         | 4,50         | 5,14         | 13,54         | 119,42         | 14/2(2) |
|                           | Макаронные изделия отварные                              | 140         | 5,43         | 4,38         | 33,19         | 193,65         | 43/3    |
|                           | Котлеты, биточки, шницели рубленые                       | 60          | 9,88         | 8,67         | 9,31          | 154,8          | 282/2   |
|                           | Соус молочный к блюдам (1-й вариант)                     | 21          | 0,75         | 1,44         | 1,96          | 24             | 444     |
|                           | Компот из чернослива и изюма                             | 180         | 0,36         | 0,09         | 20,50         | 83,16          | 5/10    |
|                           | Хлеб пшеничный                                           | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,00         | 83,2           | 114     |
|                           | Хлеб ржаной                                              | 10          | 0,66         | 0,11         | 4,10          | 20             | 115     |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                                          | <b>651</b>  | <b>24,78</b> | <b>20,43</b> | <b>98,60</b>  | <b>678,23</b>  |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Салат из капусты и моркови с растительным маслом         | 50          | 0,82         | 3,55         | 2,43          | 45,47          | 11      |
|                           | Омлет натуральный                                        | 140         | 9,67         | 12,17        | 4,40          | 166,12         | 77      |
|                           | Чай с лимоном (2-й вариант)                              | 180         | 0,14         | 0,00         | 11,00         | 46,21          | 505/1   |
|                           | Хлеб пшеничный                                           | 30          | 2,40         | 0,45         | 12,00         | 62,4           | 114/2   |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                                          | <b>400</b>  | <b>13,03</b> | <b>16,17</b> | <b>29,83</b>  | <b>320,2</b>   |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                                          | <b>1561</b> | <b>48,19</b> | <b>52,17</b> | <b>190,73</b> | <b>1436,42</b> |         |
| <b>День 7</b>             |                                                          |             |              |              |               |                |         |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша пшенная молочная жидкая                             | 200         | 7,46         | 7,94         | 35,48         | 243,8          | 235     |
|                           | Чай сладкий с молоком                                    | 180         | 2,81         | 2,88         | 12,65         | 88,65          | 134     |
|                           | Батон нарезной                                           | 20          | 1,60         | 0,42         | 10,74         | 53,6           | 117     |
|                           | Сыр (порциями)                                           | 10          | 2,30         | 2,90         | 0,00          | 36             | 7       |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                                          | <b>410</b>  | <b>14,17</b> | <b>14,14</b> | <b>58,87</b>  | <b>422,05</b>  |         |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Соки овощные, фруктовые и ягодные                        | 100         | 0,50         | 0,10         | 10,10         | 46             | 537     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                                          | <b>100</b>  | <b>0,50</b>  | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>46</b>      |         |
| <b>ОБЕД</b>               | Суп картофельный с бобовыми                              | 200         | 4,92         | 4,48         | 17,20         | 129,08         | 17/2    |
|                           | Рис отварной с овощами                                   | 130         | 3,28         | 4,90         | 25,84         | 160,97         | 58      |
|                           | Суфле рыбное                                             | 60          | 13,99        | 8,00         | 4,79          | 149,24         | 341/2   |
|                           | Хлеб пшеничный                                           | 30          | 2,40         | 0,45         | 12,00         | 62,4           | 114/2   |
|                           | Компот из смеси сухофруктов                              | 180         | 0,50         | 0,07         | 20,50         | 83,9           | 527     |
|                           | Хлеб ржаной                                              | 10          | 0,66         | 0,11         | 4,10          | 20             | 115     |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                                          | <b>610</b>  | <b>25,75</b> | <b>18,01</b> | <b>84,43</b>  | <b>605,59</b>  |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Суп молочный с макаронными изделиями                     | 180         | 5,42         | 5,63         | 17,41         | 142,52         | 171     |
|                           | Компот из свежих плодов и ягод                           | 180         | 0,14         | 0,14         | 12,53         | 52,92          | 486     |
|                           | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом             | 60          | 4,09         | 6,41         | 39,49         | 230,84         | 561/1   |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                                          | <b>420</b>  | <b>9,65</b>  | <b>12,18</b> | <b>69,43</b>  | <b>426,28</b>  |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                                          | <b>1540</b> | <b>50,07</b> | <b>44,43</b> | <b>222,83</b> | <b>1499,92</b> |         |



|                           |                                                                               |             |              |              |               |                |       |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| <b>День 8</b>             |                                                                               |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша пшеничная молочная жидкая                                                | 200         | 7,46         | 7,16         | 36,02         | 238,74         | 232   |
|                           | Какао с молоком                                                               | 180         | 3,22         | 3,20         | 13,45         | 96,25          | 462   |
|                           | Бутерброды с джемом и повидлом (2-й вариант)                                  | 35          | 1,60         | 0,42         | 20,64         | 91,4           | 102   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                                                               | <b>415</b>  | <b>12,28</b> | <b>10,78</b> | <b>70,11</b>  | <b>426,39</b>  |       |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Соки овощные, фруктовые и ягодные                                             | 100         | 0,50         | 0,10         | 10,10         | 46             | 537   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                                                               | <b>100</b>  | <b>0,50</b>  | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>46</b>      |       |
| <b>ОБЕД</b>               | Суп-пюре из овощей с курицей (с курицей)                                      | 200         | 5,24         | 6,28         | 14,54         | 135,92         | 28/2  |
|                           | Гренки из пшеничного хлеба                                                    | 15          | 1,89         | 0,35         | 9,45          | 49,14          | 176   |
|                           | Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)                         | 150         | 3,03         | 5,04         | 17,82         | 129,84         | 440   |
|                           | Фрикадельки из говядины паровые                                               | 60          | 9,69         | 9,11         | 4,15          | 137,42         | 396   |
|                           | Компот из яблок и кураги                                                      | 180         | 0,25         | 0,04         | 14,65         | 60,16          | 1/10  |
|                           | Хлеб ржаной                                                                   | 10          | 0,66         | 0,11         | 4,10          | 20             | 115   |
|                           | Хлеб пшеничный                                                                | 30          | 2,40         | 0,45         | 12,00         | 62,4           | 114/2 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                                                               | <b>645</b>  | <b>23,16</b> | <b>21,38</b> | <b>76,71</b>  | <b>594,88</b>  |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Пудинг из творога с рисом                                                     | 120         | 17,15        | 13,07        | 22,62         | 275,18         | 324/1 |
|                           | Молоко сгущенное                                                              | 30          | 2,16         | 2,55         | 16,65         | 98,4           | 490   |
|                           | Чай                                                                           | 180         | 0,09         | 0,00         | 9,02          | 36,86          | 10/10 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                                                               | <b>330</b>  | <b>19,40</b> | <b>15,62</b> | <b>48,29</b>  | <b>410,44</b>  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                                                               | <b>1490</b> | <b>55,34</b> | <b>47,88</b> | <b>205,21</b> | <b>1477,71</b> |       |
| <b>День 9</b>             |                                                                               |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша манная молочная жидкая                                                   | 200         | 6,30         | 7,20         | 31,10         | 215,08         | 230   |
|                           | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)                                      | 180         | 2,86         | 2,88         | 13,05         | 93,02          | 514   |
|                           | Хлеб с маслом и сыром                                                         | 35          | 3,02         | 4,55         | 10,30         | 95,14          | 4/13  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                                                               | <b>415</b>  | <b>12,18</b> | <b>14,63</b> | <b>54,45</b>  | <b>403,24</b>  |       |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Фрукты свежие                                                                 | 90          | 1,35         | 0,45         | 18,90         | 86,4           | 118   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                                                               | <b>90</b>   | <b>1,35</b>  | <b>0,45</b>  | <b>18,90</b>  | <b>86,4</b>    |       |
| <b>ОБЕД</b>               | Свекольник со сметаной                                                        | 200         | 1,86         | 4,72         | 12,86         | 101,6          | 5/2   |
|                           | Рагу из мяса кур                                                              | 180         | 17,78        | 14,51        | 20,92         | 285,37         | 3/9   |
|                           | Компот из свежзамороженных ягод                                               | 180         | 0,50         | 0,07         | 9,88          | 40,54          | 123   |
|                           | Хлеб ржаной                                                                   | 10          | 0,66         | 0,11         | 4,10          | 20             | 115   |
|                           | Хлеб пшеничный                                                                | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,00         | 83,2           | 114   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                                                               | <b>610</b>  | <b>24,00</b> | <b>20,01</b> | <b>63,76</b>  | <b>530,71</b>  |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 60          | 2,53         | 4,98         | 17,67         | 122,91         | 27/1  |
|                           | Чай с лимоном (2-й вариант)                                                   | 180         | 0,14         | 0,00         | 11,00         | 46,21          | 505/1 |
|                           | Коржик молочный                                                               | 50          | 3,46         | 5,59         | 34,65         | 204,6          | 598   |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                                                               | <b>290</b>  | <b>6,13</b>  | <b>10,57</b> | <b>63,32</b>  | <b>373,72</b>  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                                                               | <b>1405</b> | <b>43,66</b> | <b>45,66</b> | <b>200,43</b> | <b>1394,07</b> |       |

|                                    |                                                       |               |               |               |                |                 |          |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------|
| <b>День 10</b>                     |                                                       |               |               |               |                |                 |          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200           | 5,42          | 6,68          | 27,82          | 193,3           | 16/4     |
|                                    | Чай сладкий с молоком                                 | 180           | 2,81          | 2,88          | 12,65          | 88,65           | 134      |
|                                    | Батон нарезной                                        | 20            | 1,60          | 0,42          | 10,74          | 53,6            | 117      |
|                                    | Сыр (порциями)                                        | 10            | 2,30          | 2,90          | 0,00           | 36              | 7        |
|                                    | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                               | <b>410</b>    | <b>12,13</b>  | <b>12,88</b>  | <b>51,21</b>   | <b>371,55</b>   |          |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                   | Соки овощные, фруктовые и ягодные                     | 100           | 0,50          | 0,10          | 10,10          | 46              | 537      |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>          |                                                       | <b>100</b>    | <b>0,50</b>   | <b>0,10</b>   | <b>10,10</b>   | <b>46</b>       |          |
| <b>ОБЕД</b>                        | Яйца вареные                                          | 25            | 3,17          | 2,88          | 0,17           | 39,25           | 306      |
|                                    | Суп-лапша на курином бульоне                          | 200           | 7,56          | 7,16          | 12,72          | 145,62          | 20/2 (1) |
|                                    | Картофельное пюре                                     | 150           | 3,23          | 3,95          | 21,65          | 135,35          | 434      |
|                                    | Суфле из печени                                       | 60            | 10,28         | 4,28          | 4,61           | 97,81           | 35/8     |
|                                    | Компот из смеси сухофруктов                           | 180           | 0,50          | 0,07          | 20,50          | 83,9            | 527      |
|                                    | Хлеб пшеничный                                        | 40            | 3,20          | 0,60          | 16,00          | 83,2            | 114      |
|                                    | Хлеб ржаной                                           | 10            | 0,66          | 0,11          | 4,10           | 20              | 115      |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |                                                       | <b>665</b>    | <b>28,60</b>  | <b>19,05</b>  | <b>79,75</b>   | <b>605,13</b>   |          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Уха с крупой                                          | 200           | 7,30          | 3,74          | 14,28          | 121,74          | 158      |
|                                    | Кисель из концентрата плодового или ягодного          | 180           | 0,05          | 0,00          | 23,67          | 95,13           | 516      |
|                                    | Хлеб пшеничный                                        | 40            | 3,20          | 0,60          | 16,00          | 83,2            | 114      |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |                                                       | <b>420</b>    | <b>10,55</b>  | <b>4,34</b>   | <b>53,95</b>   | <b>300,07</b>   |          |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                                       | <b>1595</b>   | <b>51,78</b>  | <b>36,37</b>  | <b>195,01</b>  | <b>1322,75</b>  |          |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |                                                       | <b>15161</b>  | <b>481,77</b> | <b>459,40</b> | <b>2017,88</b> | <b>14213,06</b> |          |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |                                                       | <b>1516,1</b> | <b>48,18</b>  | <b>45,94</b>  | <b>201,79</b>  | <b>1421,31</b>  |          |



Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

| витамины        |        | минеральные вещества |         | Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|--------|----------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| С (мг/сут)      | 57,598 | Кальций (мг/сут)     | 560,722 | Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| В1 (мг/сут)     | 5,881  | Фосфор (мг/сут)      | 486,744 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| В2 (мг/сут)     | 1,254  | Магний (мг/сут)      | 142,956 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| А (рет.экв/сут) | 720    | Железо (мг/сут)      | 8,983   | <p>Использованные сборники рецептов:</p> <p>ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для образовательных учреждений, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений</p> <p>Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.</p> <p>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян</p> <p>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Могильный, Тутельян</p> <p>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.</p> <p>Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева -Екатеринбург, 2011 год.</p> <p>Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.</p> |
| Д (мкг/сут)     | 889    | Фтор (мг/сут)        | 0,864   | Возможные замены блюд:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060064

Владелец Кокшарова Ольга Валентиновна

Действителен с 23.12.2024 по 23.12.2025