

У

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКОУ «Детский сад №8 «Солнышко»



О.Б. Горлынова



Приказ № 138 от 11.07.2025

**десятидневное основное меню  
для детей 1-3, 3-7 лет с длительностью пребывания 10 часов в МКДОУ "Детский сад № 8 "Солнышко"**

Разработано на основании:

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
  2. "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
  3. "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна  
"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский
  4. РЦП, по ред. доц.,Коровка Л.С.,доц.,Добросердова И.И., г.Пермь, 2004г  
Картотека блюд для детей раннего и дошкольного возраста «Основные принципы организации питания детей в дошкольных организациях» под редакцией К.С
  5. Ладодо, Л.В. Дружининой, 2002 г.
-

| ДЕНЬ ПЕРВЫЙ                        |                                                          |                 |                   |        |              |                                          |               |       |      |      |                           |        |       |        |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------|--------------|------------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|--------|
| Вода питьевая (на весь день),300мл |                                                          |                 |                   |        |              |                                          |               |       |      |      |                           |        |       |        |
| Завтрак                            |                                                          |                 |                   |        |              |                                          |               |       |      |      |                           |        |       |        |
| №<br>рецепт<br>уры                 | прием пищи,<br>наименование блюда                        | масса<br>порции | химический состав |        |              | энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |       |      |      | минеральные вещества (мг) |        |       |        |
|                                    |                                                          |                 | белки             | жиры   | углево<br>ды |                                          | В1            | С     | В2   | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe     |
| 1                                  | 2                                                        | 3               | 4                 | 5      | 6            | 7                                        | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15     |
| 210                                | Омлет натуральный                                        | 80              | 8,24              | 13,33  | 0,72         | 137,15                                   | 0             | 0,16  | 0    | 0,03 | 50,98                     | 0      | 10,7  | 1,48   |
|                                    | Икра кабачковая                                          | 60              | 0,72              | 2,83   | 4,63         | 46,8                                     | 0,03          | 5,76  | 0    | 0    | 19,2                      | 0      | 0     | 0,25   |
| 3                                  | бутерброд с маслом<br>сливочным (хлеб<br>пшеничный)20\10 | 30              | 2,34              | 7,76   | 14,53        | 139,1                                    | 0,03          | 0     | 0,01 | 0    | 9                         | 0      | 0     | 0,3    |
|                                    | Хлеб целебный<br>йодообогатщенный                        | 20              | 1,85              | 0,65   | 12,56        | 64,33                                    | 0,03          | 0     | 0    | 0    | 6                         | 19,5   | 4,2   | 0,27   |
| 376                                | Чай с сахаром (200\15)                                   | 200             | 0,2               | 0      | 14           | 28                                       | 0             | 0,5   | 0    | 0    | 6                         | 0      | 0     | 0,4    |
|                                    | итого:                                                   | 390             | 13,35             | 24,57  | 46,44        | 415,38                                   | 0,09          | 6,42  | 0,01 | 0,03 | 91,18                     | 19,5   | 14,9  | 2,7    |
| Второй завтрак                     |                                                          |                 |                   |        |              |                                          |               |       |      |      |                           |        |       |        |
| 389                                | Сок фруктовый                                            | 100             | 0,75              |        | 15,15        | 63,6                                     |               | 3     | 0    | 0    | 10,5                      | 7,5    | 0     | 2,1    |
|                                    | итого:                                                   | 100             | 0,75              | 0      | 15,15        | 63,6                                     | 0             | 3     | 0    | 0    | 10,5                      | 7,5    | 0     | 2,1    |
| обед                               |                                                          |                 |                   |        |              |                                          |               |       |      |      |                           |        |       |        |
| 154                                | Икра свекольная                                          | 50              | 0,78              | 4,07   | 58,33        | 115                                      |               | 5,33  | 0    | 0    |                           | 0      | 0     |        |
| 82                                 | Борщ с капустой и<br>картофелем                          | 200             | 5,12              | 8,024  | 9,24         | 136,84                                   | 0             | 0,13  | 0    | 0    | 49,12                     | 0      | 21,63 | 1,35   |
| 252                                | Гуляш                                                    | 80              | 6                 | 7,6    | 2,47         | 164,8                                    | 0,053         | 1,9   | 0    | 0    | 9,21                      | 0      | 12,62 | 0,915  |
| 202\203                            | Макаронные изделия<br>отварные с маслом                  | 130             | 5,46              | 5,79   | 30,45        | 195,7                                    | 0,06          | 0     | 0    | 0,02 | 12,14                     | 0      | 8,14  | 0,81   |
|                                    | Хлеб пшеничный                                           | 30              | 1,01              | 0,66   | 12,57        | 64,2                                     | 0,03          | 0     | 0    | 0    | 6                         | 19,5   | 4,2   | 0,27   |
|                                    | Хлеб ржаной                                              | 20              | 1,7               | 0,6    | 8,5          | 51,8                                     | 5,8           | 0,07  | 0    | 0,5  | 1,5                       | 21,3   | 0     | 3,1    |
| 354                                | Кисель из сухофруктов                                    | 200             | 0,11              | 0,12   | 25,1         | 119,2                                    | 0,01          | 1,83  | 0    | 0    | 15,7                      | 16,32  | 3,64  | 0,57   |
|                                    | итого:                                                   | 710             | 20,175            | 26,864 | 146,66       | 847,54                                   | 5,953         | 9,26  | 0    | 0,52 | 93,67                     | 57,12  | 50,23 | 7,015  |
| Полдник                            |                                                          |                 |                   |        |              |                                          |               |       |      |      |                           |        |       |        |
| 274                                | Булочка домашняя                                         | 60              | 5,82              | 10,02  | 43,14        | 284,8                                    | 0,09          | 0,27  | 0    | 0    | 30,75                     | 0      | 0     | 0,44   |
| 379                                | Кофейный напиток с<br>молоком                            | 200             | 3,17              | 2,68   | 15,9         | 100,6                                    | 0             | 1,3   | 0    | 0    | 125,78                    | 0,168  | 14    | 0,13   |
|                                    | итого:                                                   | 260             | 8,99              | 12,7   | 59,04        | 385,4                                    | 0,09          | 1,57  | 0    | 0    | 156,53                    | 0,168  | 14    | 0,57   |
|                                    | итого за весь день                                       | 1460            | 43,265            | 64,134 | 267,29       | 1711,92                                  | 6,133         | 20,25 | 0,01 | 0,55 | 351,88                    | 84,288 | 79,13 | 12,385 |

| ДЕНЬ ВТОРОЙ                        |                                                                   |                 |                   |       |        |                                          |               |        |       |       |                           |       |        |        |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-------|--------|------------------------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|-------|--------|--------|
| Вода питьевая (на весь день),300мл |                                                                   |                 |                   |       |        |                                          |               |        |       |       |                           |       |        |        |
| Завтрак                            |                                                                   |                 |                   |       |        |                                          |               |        |       |       |                           |       |        |        |
| №<br>рецепту<br>ры                 | прием пищи, наименование<br>блюда                                 | масса<br>порции | химический состав |       |        | энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |        |       |       | минеральные вещества (мг) |       |        |        |
|                                    |                                                                   |                 | белки             | жиры  | углево |                                          | В1            | С      | В2    | Е     | Са                        | Р     | Mg     | Fe     |
| 1                                  | 2                                                                 | 3               | 4                 | 5     | 6      | 7                                        | 8             | 9      | 10    | 11    | 12                        | 13    | 14     | 15     |
| 181                                | манной крупы                                                      | 200             | 6,11              | 10,72 | 32,38  | 251                                      | 0             | 1,17   | 0     | 0     | 133,77                    | 20,3  | 0      | 0,47   |
| 4                                  | бутерброд с сыром(хлеб<br>йодообогаченный)30\15                   | 45              | 3,4               | 4,4   | 0      | 54                                       | 0,01          | 0,11   | 0     | 39    | 132                       | 75    | 5,25   | 0,15   |
| 376                                | Чай с сахаром                                                     | 200             | 0,2               | 0     | 14     | 28                                       | 0             | 0      | 0     | 0     | 6                         | 0     | 0      | 0,4    |
|                                    | итого:                                                            | 445             | 9,71              | 15,12 | 46,38  | 333                                      | 0,01          | 1,28   | 0     | 39    | 271,77                    | 95,3  | 5,25   | 1,02   |
| Второй завтрак                     |                                                                   |                 |                   |       |        |                                          |               |        |       |       |                           |       |        |        |
| 338                                | Фрукты свежие по сезону<br>(яблоко)                               | 100             | 0,8               | 5,5   | 4,3    | 67,1                                     | 0             | 1,8    | 0     | 0,09  | 17,3                      | 21,2  | 3,9    | 0,2    |
|                                    | итого:                                                            | 100             | 0,8               | 5,5   | 4,3    | 67,1                                     | 0             | 1,8    | 0     | 0,09  | 17,3                      | 21,2  | 3,9    | 0,2    |
| обед                               |                                                                   |                 |                   |       |        |                                          |               |        |       |       |                           |       |        |        |
| 70,71                              | овощи<br>свежие(огуцы,помидоры)<br>Суп картофельный с<br>бобовыми | 60              | 0,66              | 0,13  | 2,28   | 13,2                                     | 0,042         | 10,5   | 0     | 0     | 8,14                      | 15,6  | 12     | 0,54   |
| 102                                |                                                                   | 200             | 7,86              | 7,1   | 13,44  | 135,47                                   | 0             | 8,94   | 0     | 0     | 36,66                     | 0     | 28,38  | 3,6    |
| 234                                | Котлеты рыбные                                                    | 80              | 15,7              | 12,25 | 19,8   | 256                                      | 0,085         | 0,94   | 0     | 0     | 51,08                     | 162,4 | 18,47  | 0,475  |
| 125                                | Картофель отварной                                                | 150             | 3,1               | 6,99  | 20,84  | 166,96                                   | 0             | 21,55  | 0     | 0     | 27,33                     | 0     | 31,16  | 1,33   |
|                                    | Хлеб пшеничный                                                    | 30              | 1,01              | 0,66  | 12,57  | 64,2                                     | 0,03          | 0      | 0     | 0     | 6                         | 19,5  | 4,2    | 0,27   |
|                                    | Хлеб ржаной                                                       | 20              | 1,7               | 0,6   | 8,5    | 51,8                                     | 5,8           | 0,07   | 0     | 0,5   | 1,5                       | 21,3  | 0      | 3,1    |
| 349                                | Компот из смеси<br>сухофруктов (С-<br>витаминизация)              | 200             | 0,66              | 0,09  | 32,01  | 132,8                                    | 0             | 0,73   | 0     | 0     | 32,48                     | 0     | 17,46  | 0,7    |
|                                    | итого:                                                            | 740             | 30,685            | 27,82 | 109,44 | 820,43                                   | 5,957         | 42,73  | 0     | 0,5   | 163,19                    | 218,8 | 111,67 | 10,015 |
| Полдник                            |                                                                   |                 |                   |       |        |                                          |               |        |       |       |                           |       |        |        |
| 251                                | Пудинг творожный со<br>сгущенным молоком 125\25                   | 150             | 23,16             | 8,28  | 17,48  | 316,21                                   | 0,071         | 0,663  | 0,438 | 0     | 224,19                    | 0     | 0      | 1,143  |
| 382                                | Чай с лимоном                                                     | 200             | 0,2               | 0     | 14     | 28                                       | 0             | 0      | 0     | 0     | 6                         | 0     | 0      | 0,4    |
|                                    | итого:                                                            | 350             | 23,36             | 8,28  | 31,48  | 344,21                                   | 0,071         | 0,663  | 0,438 | 0     | 230,19                    | 0     | 0      | 1,543  |
|                                    | итого за весь день                                                | 1635            | 64,555            | 56,72 | 191,6  | 1564,74                                  | 6,038         | 46,473 | 0,438 | 39,59 | 682,45                    | 335,3 | 120,82 | 12,778 |

| ДЕНЬ ТРЕТИЙ                        |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |        |       |      |                           |        |        |       |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-------|--------------|------------------------------------------|---------------|--------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| Вода питьевая (на весь день),300мл |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |        |       |      |                           |        |        |       |
| Завтрак                            |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |        |       |      |                           |        |        |       |
| №<br>рецепту<br>ры                 | прием пищи, наименование<br>блюда                       | масса<br>порции | химический состав |       |              | энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |        |       |      | минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|                                    |                                                         |                 | белки             | жиры  | углево<br>ды |                                          | В1            | С      | В2    | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                                  | 2                                                       | 3               | 4                 | 5     | 6            | 7                                        | 8             | 9      | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| 182                                | Каша вязкая овсяная                                     | 200             | 7,04              | 9,14  | 34,4         | 246                                      | 0,08          | 1      | 20    | 6,51 | 188                       | 0      | 105    | 0,36  |
| 3                                  | бутерброд с маслом<br>сливочным (хлеб                   | 30              | 2,47              | 0,87  | 16,75        | 128,66                                   | 0,04          | 0      | 0     | 0    | 8                         | 26     | 5,6    | 0,36  |
| 376                                | Чай ссахаром                                            | 200             | 0,2               | 0     | 14           | 28                                       | 0             | 0      | 0     | 0    | 6                         | 0      | 0      | 0,4   |
|                                    | итого:                                                  | 430             | 9,71              | 10,01 | 65,15        | 402,66                                   | 0,12          | 1      | 20    | 6,51 | 202                       | 26     | 110,6  | 1,12  |
| Второй завтрак                     |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |        |       |      |                           |        |        |       |
| 389                                | Сок фруктовый                                           | 100             | 1                 | 0     | 20,2         | 84,8                                     | 0             | 4      | 0     | 0    | 14                        | 10     | 0      | 2,8   |
|                                    | итого:                                                  | 100             | 1                 | 0     | 20,2         | 84,8                                     | 0             | 4      | 0     | 0    | 14                        | 10     | 0      | 2,8   |
| обед                               |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |        |       |      |                           |        |        |       |
| 70,71                              | овощи<br>свежие(огуцы,помидоры)                         | 60              | 0,66              | 0,13  | 2,28         | 13,2                                     | 0,042         | 10,5   | 0     | 0    | 8,14                      | 15,6   | 12     | 0,54  |
| 88                                 | Щи из свежей капусты с<br>картофелем                    | 200             | 5,1               | 8,05  | 6,6          | 125,63                                   | 0             | 16,93  | 0     | 0    | 48,71                     | 0      | 18,4   | 1,04  |
| 290                                | Зразы из кур, бройлеров –<br>цыплят с омлетом и овощами | 80              | 10,83             | 12,28 | 6,92         | 181,33                                   | 0,053         | 1,013  | 0     | 0    | 37,47                     | 0      | 0      | 0     |
| 202\203                            | Макаронные изделия<br>отварные с маслом                 | 130             | 5,46              | 5,79  | 30,45        | 195,7                                    | 0,06          | 0      | 0     | 0,02 | 12,14                     | 0      | 8,14   | 0,81  |
|                                    | хлеб пшеничный                                          | 30              | 1,01              | 0,66  | 12,57        | 64,2                                     | 0,03          | 0      | 0     | 0    | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,27  |
|                                    | Хлеб ржаной                                             | 20              | 1,7               | 0,6   | 8,5          | 51,8                                     | 5,8           | 0,07   | 0     | 0,5  | 1,5                       | 21,3   | 0      | 3,1   |
| 331                                | компот из свежих плодов                                 | 200             | 0,12              | 0,1   | 27,5         | 111,38                                   | 0,01          | 1,01   | 2,07  | 0    | 16,2                      | 0,07   | 7,51   | 0,89  |
|                                    | итого:                                                  | 720             | 24,875            | 27,61 | 94,82        | 743,24                                   | 5,995         | 29,523 | 2,07  | 0,52 | 130,16                    | 56,47  | 50,25  | 6,65  |
| Полдник                            |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |        |       |      |                           |        |        |       |
| 274                                | булочка ванильная                                       | 60              | 3,94              | 3,95  | 33,55        | 177,7                                    | 0             | 0,27   | 0,04  | 0    | 28                        | 0      | 0      | 0,44  |
| 966                                | Ряженка                                                 | 200             | 5,8               | 5     | 8,4          | 108                                      | 0,04          | 0,6    | 0,08  | 0    | 248                       | 28     | 184    | 0,2   |
|                                    | итого:                                                  | 260             | 9,74              | 8,95  | 41,95        | 285,7                                    | 0,04          | 0,87   | 0,12  | 0    | 276                       | 28     | 184    | 0,64  |
|                                    | итого за весь день                                      | 1510            | 45,325            | 46,57 | 222,12       | 1516,4                                   | 6,155         | 35,393 | 22,19 | 7,03 | 622,16                    | 120,47 | 344,85 | 11,21 |

| ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ                     |                                                      |                 |                   |       |        |                                |               |       |      |       |                           |        |        |      |
|------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
| Вода питьевая (на весь день),300мл |                                                      |                 |                   |       |        |                                |               |       |      |       |                           |        |        |      |
| Завтрак                            |                                                      |                 |                   |       |        |                                |               |       |      |       |                           |        |        |      |
| №<br>рецепту<br>ры                 | прием пищи, наименование<br>блюда                    | масса<br>порции | химический состав |       |        | энергетичес<br>кая<br>ценность | витамины (мг) |       |      |       | минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|                                    |                                                      |                 | белки             | жиры  | углево |                                | В1            | С     | В2   | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                                  | 2                                                    | 3               | 4                 | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| 182                                | Каша вязкая рисовая                                  | 200             | 5,55              | 7,47  | 26,08  | 192                            | 0,07          | 1,95  | 0,04 | 0,04  | 180,24                    | 0      | 0,07   | 0,31 |
| 4                                  | бутерброд с сыром(хлеб<br>йодообогащенный)30\15      | 45              | 3,4               | 4,4   | 0      | 54                             | 0,01          | 0,11  | 0    | 39    | 132                       | 75     | 5,25   | 0,15 |
| 376                                | Чай с сахаром                                        | 200             | 0,2               | 0     | 14     | 28                             | 0             | 0     | 0    | 0     | 6                         | 0      | 0      | 0,4  |
|                                    | итого:                                               | 445             | 9,15              | 11,87 | 40,08  | 274                            | 0,08          | 2,06  | 0,04 | 39,04 | 318,24                    | 75     | 5,32   | 0,86 |
| Второй завтрак                     |                                                      |                 |                   |       |        |                                |               |       |      |       |                           |        |        |      |
| 338                                | Фрукты свежие по сезону<br>(яблоко)                  | 1 шт            | 0,8               | 5,5   | 4,3    | 67,1                           | 0             | 1,8   | 0    | 0,09  | 17,3                      | 21,2   | 3,9    | 0,2  |
|                                    | итого:                                               | 100             | 0,8               | 5,5   | 4,3    | 67,1                           | 0             | 1,8   | 0    | 0,09  | 17,3                      | 21,2   | 3,9    | 0,2  |
| обед                               |                                                      |                 |                   |       |        |                                |               |       |      |       |                           |        |        |      |
| 75                                 | Икра свекольная или<br>морковная                     | 50              | 0,88              | 4,03  | 5,04   | 61,1                           | 0,025         | 5,33  | 0    | 0     | 16,75                     | 0      | 0      | 0,66 |
| 108                                | Суп картофельный с<br>клецками                       | 200             | 5,83              | 4,56  | 13,59  | 118,8                          | 0,12          | 9,8   | 3,96 | 0     | 25,52                     | 103,37 | 32,08  | 1,29 |
| 302                                | каша рассыпчатая гречневая                           | 130             | 4,83              | 5,84  | 33,5   | 215,84                         | 0,126         | 0     | 0    | 0     | 9,93                      | 39,17  | 12,52  | 0,64 |
| 3,27                               | курица в соусе с томатном                            | 80              | 14,53             | 10,33 | 4,58   | 168,36                         | 0             | 1,84  | 0    | 0     | 10,84                     | 0      | 14,43  | 0,73 |
|                                    | хлеб пшеничный                                       | 30              | 1,01              | 0,66  | 12,57  | 64,2                           | 0,03          | 0     | 0    | 0     | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,27 |
|                                    | хлеб ржаной                                          | 20              | 1,7               | 0,6   | 8,5    | 51,8                           | 5,8           | 0,07  | 0    | 0,5   | 1,5                       | 21,3   | 0      | 3,1  |
| 349                                | Компот из смеси<br>сухофруктов (С-<br>витаминизация) | 200             | 0,66              | 0,09  | 32,01  | 132,8                          | 0             | 0,73  | 0    | 0     | 32,48                     | 0      | 17,46  | 0,7  |
|                                    | итого:                                               | 710             | 29,435            | 26,11 | 109,79 | 812,9                          | 6,101         | 17,77 | 3,96 | 0,5   | 103,02                    | 183,34 | 80,69  | 7,39 |
| Полдник                            |                                                      |                 |                   |       |        |                                |               |       |      |       |                           |        |        |      |
| 243                                | Ленивые вареники 80\20                               | 100             | 11,83             | 5,9   | 18,58  | 174,66                         | 0,05          | 0,16  | 0,14 | 0     | 2,4                       | 3      | 25,1   | 0,2  |
| 379                                | Кофейный напиток с<br>молоком                        | 200             | 3,17              | 2,68  | 15,9   | 100,6                          | 0             | 1,3   | 0    | 0     | 125,78                    | 0      | 14     | 0,13 |
|                                    | итого:                                               | 300             | 15                | 8,58  | 34,48  | 275,26                         | 0,05          | 1,46  | 0,14 | 0     | 128,18                    | 3      | 39,1   | 0,33 |
|                                    | итого за весь день                                   | 1555            | 54,385            | 52,06 | 188,65 | 1429,26                        | 6,231         | 23,09 | 4,14 | 39,63 | 566,74                    | 282,54 | 129,01 | 8,78 |

| ДЕНЬ ПЯТЫЙ                         |                                                 |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |      |                           |        |        |      |
|------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-------|--------------|------------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| Вода питьевая (на весь день),300мл |                                                 |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |      |                           |        |        |      |
| ЗАВТРАК                            |                                                 |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |      |                           |        |        |      |
| №<br>рецепту<br>ры                 | прием пищи, наименование<br>блюда               | масса<br>порции | химический состав |       |              | энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |       |      |      | минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|                                    |                                                 |                 | белки             | жиры  | углево<br>ды |                                          | В1            | С     | В2   | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                                  | 2                                               | 3               | 4                 | 5     | 6            | 7                                        | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| 199                                | Каша жидкая(кукурузная)                         | 200             | 5,43              | 5,23  | 33,38        | 193                                      | 0,08          | 1     | 0,42 | 0    | 188                       | 0,6    | 0,4    | 0,36 |
| 4                                  | бутерброд с сыром(хлеб<br>йодообогаченный)30\15 | 45              | 3,4               | 4,4   | 0            | 54                                       | 0,01          | 0,11  | 0    | 39   | 132                       | 75     | 5,25   | 0,15 |
| 376                                | Чай с сахаром                                   | 200             | 0,2               | 0     | 14           | 28                                       | 0             | 0     | 0    | 0    | 6                         | 0      | 0      | 0,4  |
|                                    | итого:                                          | 445             | 9,03              | 9,63  | 47,38        | 275                                      | 0,09          | 1,11  | 0,42 | 39   | 326                       | 75,6   | 5,65   | 0,91 |
| Второй завтрак                     |                                                 |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |      |                           |        |        |      |
| 389                                | Сок фруктовый                                   | 100             | 0,75              | 0     | 15,15        | 63,6                                     | 0             | 3     | 0    | 0    | 10,5                      | 7,5    | 0      | 2,1  |
|                                    | итого:                                          | 100             | 0,75              | 0     | 15,15        | 63,6                                     | 0             | 3     | 0    | 0    | 10,5                      | 7,5    | 0      | 2,1  |
| обед                               |                                                 |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |      |                           |        |        |      |
| 70,71                              | Овощи натуральные соленые<br>или свежие         | 60              | 0,66              | 0,12  | 2,28         | 13,2                                     | 0,042         | 10,5  | 0    | 0    | 8,4                       | 0      | 12     | 0,54 |
| 99                                 | суп из овощей                                   | 200             | 6,32              | 6,43  | 11,68        | 130,24                                   | 0             | 5,33  | 0    | 0    | 39,95                     | 0      | 33,7   | 1,59 |
| 322                                | Котлеты из птицы                                | 80              | 12,07             | 12,63 | 12,6         | 212                                      | 0,07          | 0,1   | 0,53 | 0    | 15,2                      | 18,3   | 110,6  | 1,45 |
| 125                                | Картофель отварной                              | 130             | 3,1               | 6,99  | 20,84        | 166,96                                   | 0             | 21,55 | 0    | 0    | 27,33                     | 0      | 31,16  | 1,33 |
|                                    | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 1,01              | 0,66  | 12,57        | 64,2                                     | 0,03          | 0     | 0    | 0    | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,27 |
|                                    | Хлеб ржаной                                     | 20              | 1,7               | 0,6   | 8,5          | 51,8                                     | 5,8           | 0,07  | 0    | 0,5  | 1,5                       | 21,3   | 0      | 3,1  |
| 331                                | компот из свежих плодов                         | 200             | 0,12              | 0,1   | 27,5         | 111,38                                   | 0,01          | 1,01  | 2,07 | 0    | 16,2                      | 0,07   | 7,51   | 0,89 |
|                                    | итого:                                          | 720             | 24,975            | 27,53 | 95,97        | 749,78                                   | 5,952         | 38,56 | 2,6  | 0,5  | 114,58                    | 59,17  | 199,17 | 9,17 |
| Полдник                            |                                                 |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |      |                           |        |        |      |
|                                    | Печенье весовое                                 | 50              | 2,25              | 3,54  | 22,47        | 125,13                                   | 0             | 0     | 0    | 0    | 6                         | 3,9    | 0      | 0,3  |
| 393                                | чай с лимоном                                   | 200             | 0,12              | 0,02  | 10,2         | 41                                       | 0             | 2,83  | 0    | 0    | 12,8                      | 0      | 0      | 0,32 |
|                                    | итого:                                          | 250             | 2,37              | 3,56  | 32,67        | 166,13                                   | 0             | 2,83  | 0    | 0    | 18,8                      | 3,9    | 0      | 0,62 |
|                                    | итого за весь день                              | 1515            | 37,125            | 40,72 | 191,17       | 1254,51                                  | 6,042         | 45,5  | 3,02 | 39,5 | 469,88                    | 146,17 | 204,82 | 12,8 |

| ДЕНЬ ШЕСТОЙ                        |                                                          |                 |                   |       |        |                                |               |       |      |      |                           |         |       |       |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|---------|-------|-------|
| Вода питьевая (на весь день),300мл |                                                          |                 |                   |       |        |                                |               |       |      |      |                           |         |       |       |
| Завтрак                            |                                                          |                 |                   |       |        |                                |               |       |      |      |                           |         |       |       |
| №<br>рецепту<br>ры                 | прием пищи, наименование<br>блюда                        | масса<br>порции | химический состав |       |        | энергетичес<br>кая<br>ценность | витамины (мг) |       |      |      | минеральные вещества (мг) |         |       |       |
|                                    |                                                          |                 | белки             | жиры  | углево |                                | В1            | С     | В2   | Е    | Са                        | Р       | Mg    | Fe    |
| 1                                  | 2                                                        | 3               | 4                 | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13      | 14    | 15    |
| 210                                | Омлет натуральный                                        | 80              | 8,24              | 13,33 | 0,72   | 137,15                         | 0             | 0,16  | 0    | 0,03 | 50,98                     | 0       | 10,7  | 1,48  |
|                                    | Икра кабачковая                                          | 60              | 0,72              | 2,83  | 4,63   | 46,8                           | 0,03          | 5,76  | 0    | 0    | 19,2                      | 0       | 0     | 0,25  |
| 3                                  | бутерброд с маслом<br>сливочным (хлеб<br>пшеничный)20\10 | 30              | 2,34              | 7,76  | 14,53  | 139,1                          | 0,03          | 0     | 0,01 | 0    | 9                         | 0       | 0     | 0,3   |
|                                    | Хлеб целебный<br>йодобогашенный                          | 20              | 1,85              | 0,65  | 12,56  | 64,33                          | 0,03          | 0     | 0    | 0    | 6                         | 19,5    | 4,2   | 0,27  |
| 376                                | Чай с сахаром                                            | 200             | 0,2               | 0     | 14     | 28                             | 0             | 0     | 0    | 0    | 6                         | 0       | 0     | 0,4   |
|                                    | итого:                                                   | 390             | 13,35             | 24,57 | 46,44  | 415,38                         | 0,09          | 5,92  | 0,01 | 0,03 | 91,18                     | 19,5    | 14,9  | 2,7   |
| Второй завтрак                     |                                                          |                 |                   |       |        |                                |               |       |      |      |                           |         |       |       |
| 389                                | Сок фруктовый                                            | 100             | 0,75              | 0     | 15,15  | 63,6                           | 0             | 3     | 0    | 0    | 10,5                      | 7,5     | 0     | 2,1   |
|                                    | итого:                                                   | 100             | 0,75              | 0     | 15,15  | 63,6                           | 0             | 3     | 0    | 0    | 10,5                      | 7,5     | 0     | 2,1   |
| обед                               |                                                          |                 |                   |       |        |                                |               |       |      |      |                           |         |       |       |
| 75                                 | Икра свекольная или<br>морковная                         | 50              | 0,88              | 4,03  | 5,04   | 61,1                           | 0,025         | 5,33  | 0    | 0    | 16,75                     | 0       | 0     | 0,66  |
| 101                                | Суп картофельный с крупой                                | 200             | 4,66              | 6,83  | 5,08   | 101,87                         | 0             | 5,95  | 0    | 0    | 30,98                     | 0       | 11,34 | 0,73  |
| 276                                | Жаркое по-домашнему                                      | 200             | 25,03             | 6,79  | 19,95  | 240,91                         | 0,19          | 8,15  | 0,3  | 0    | 28,27                     | 0       | 0     | 3,66  |
|                                    | Хлеб пшеничный                                           | 30              | 1,01              | 0,66  | 12,57  | 64,2                           | 0,03          | 0     | 0    | 0    | 6                         | 19,5    | 4,2   | 0,27  |
|                                    | Хлеб ржаной                                              | 20              | 2,6               | 1     | 12,8   | 77,7                           | 8,7           | 0,1   | 0    | 0,7  | 2,2                       | 3       | 0     | 4,7   |
| 331                                | компот из свежих плодов                                  | 200             | 0,12              | 0,1   | 27,5   | 111,38                         | 0,01          | 1,01  | 2,07 | 0    | 16,2                      | 0,07    | 7,51  | 0,89  |
|                                    | итого:                                                   | 700             | 34,295            | 19,41 | 82,94  | 657,16                         | 8,955         | 20,54 | 2,37 | 0,7  | 100,4                     | 22,57   | 23,05 | 10,91 |
| Полдник                            |                                                          |                 |                   |       |        |                                |               |       |      |      |                           |         |       |       |
| 431                                | Оладьи 80\20                                             | 100             | 3,44              | 5,73  | 19,04  | 223,21                         | 0,17          | 0,24  | 0,12 | 0    | 67,52                     | 94,8    | 25,6  | 1,47  |
| 379                                | Кофейный напиток с<br>молоком                            | 200             | 3,17              | 2,68  | 15,9   | 100,6                          | 0             | 1,3   | 0    | 0    | 125,78                    | 0,168   | 14    | 0,13  |
|                                    | итого:                                                   | 300             | 6,61              | 8,41  | 34,94  | 323,81                         | 0,17          | 1,54  | 0,12 | 0    | 193,3                     | 94,968  | 39,6  | 1,6   |
|                                    | итого за весь день                                       | 1490            | 55,005            | 52,39 | 179,47 | 1459,95                        | 9,215         | 31    | 2,5  | 0,73 | 395,38                    | 144,538 | 77,55 | 17,31 |
| ДЕНЬ СЕДЬМОЙ                       |                                                          |                 |                   |       |        |                                |               |       |      |      |                           |         |       |       |

| Вода питьевая (на весь день),300мл |                                                 |                 |                   |        |              |                                      |               |       |        |       |                           |        |        |        |
|------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------|--------------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|
| Завтрак                            |                                                 |                 |                   |        |              |                                      |               |       |        |       |                           |        |        |        |
| № рецепту<br>ры                    | прием пищи, наименование<br>блюда               | масса<br>порции | химический состав |        |              | энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |       |        |       | минеральные вещества (мг) |        |        |        |
|                                    |                                                 |                 | белки             | жиры   | углево<br>ды |                                      | В1            | С     | В2     | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe     |
| 1                                  | 2                                               | 3               | 4                 | 5      | 6            | 7                                    | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15     |
| 182                                | Каша вязкая овсяная                             | 200             | 7,04              | 9,14   | 34,4         | 246                                  | 0,08          | 1     | 20     | 6,51  | 188                       | 0      | 105    | 0,36   |
| 3                                  | бутерброд с сыром(хлеб<br>йолообоготенный)30\15 | 45              | 3,4               | 4,4    | 0            | 54                                   | 0,01          | 0,11  | 0      | 39    | 132                       | 75     | 5,25   | 0,15   |
| 376                                | Чай с сахаром                                   | 200             | 0,2               | 0      | 14           | 28                                   | 0             | 0     | 0      | 0     | 6                         | 0      | 0      | 0,4    |
|                                    | итого:                                          | 445             | 10,64             | 13,54  | 48,4         | 328                                  | 0,09          | 1,11  | 20     | 45,51 | 326                       | 75     | 110,25 | 0,91   |
| Второй завтрак                     |                                                 |                 |                   |        |              |                                      |               |       |        |       |                           |        |        |        |
| 338                                | Фрукты свежие по сезону                         | 100             | 0,8               | 5,5    | 4,3          | 67,1                                 | 0             | 1,8   | 0      | 0,09  | 17,3                      | 21,2   | 3,9    | 0,2    |
|                                    | итого:                                          | 100             | 0,8               | 5,5    | 4,3          | 67,1                                 | 0             | 1,8   | 0      | 0,09  | 17,3                      | 21,2   | 3,9    | 0,2    |
| обед                               |                                                 |                 |                   |        |              |                                      |               |       |        |       |                           |        |        |        |
| 70,71                              | Овощи натуральные соленые<br>или свежие         | 60              | 0,66              | 0,12   | 2,28         | 13,2                                 | 0,042         | 10,5  | 0      | 0     | 8,4                       | 0      | 12     | 0,54   |
| 82                                 | Борщ с капустой и<br>картофелем                 | 200             | 5,12              | 8,024  | 9,24         | 136,84                               | 0             | 0,13  | 0      | 0     | 49,12                     | 0      | 21,63  | 1,35   |
| 234                                | Котлеты рыбные                                  | 80              | 15,7              | 12,25  | 19,8         | 256                                  | 0,085         | 0,94  | 0      | 0     | 51,08                     | 162,4  | 18,47  | 0,475  |
| 302                                | Каша рассыпчатая пшеничная                      | 130             | 8,74              | 4,9    | 43,06        | 267                                  | 0,28          | 0     | 0,033  | 0     | 17,23                     | 2,86   | 138,75 | 4,66   |
|                                    | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 1,01              | 0,66   | 12,57        | 64,2                                 | 0,03          | 0     | 0      | 0     | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,27   |
|                                    | Хлеб ржаной                                     | 20              | 1,7               | 0,6    | 8,5          | 51,8                                 | 5,8           | 0,07  | 0      | 0,5   | 1,5                       | 21,3   | 0      | 3,1    |
| 349                                | сухофруктов (С-<br>витаминализация)             | 200             | 0,66              | 0,09   | 32,01        | 132,8                                | 0             | 0,73  | 0      | 0     | 32,48                     | 0      | 17,46  | 0,7    |
|                                    | итого:                                          | 720             | 33,585            | 26,644 | 127,46       | 921,84                               | 6,237         | 12,37 | 0,033  | 0,5   | 165,81                    | 206,06 | 212,51 | 11,095 |
| Полдник                            |                                                 |                 |                   |        |              |                                      |               |       |        |       |                           |        |        |        |
| 274                                | Булочка домашняя                                | 60              | 3,94              | 3,95   | 33,55        | 177,7                                | 0             | 0,27  | 0,04   | 0     | 28                        | 0      | 0      | 0,44   |
| 966                                | Ряженка                                         | 200             | 5,8               | 5      | 8,4          | 108                                  | 0,04          | 0,6   | 0,08   | 0     | 248                       | 28     | 184    | 0,2    |
|                                    | итого:                                          | 260             | 9,74              | 8,95   | 41,95        | 285,7                                | 0,04          | 0,87  | 0,12   | 0     | 276                       | 28     | 184    | 0,64   |
|                                    | итого за весь день                              | 1525            | 54,765            | 54,634 | 222,11       | 1602,64                              | 6,367         | 16,15 | 20,153 | 46,1  | 785,11                    | 330,26 | 510,66 | 12,845 |
| ДЕНЬ ВОСЬМОЙ                       |                                                 |                 |                   |        |              |                                      |               |       |        |       |                           |        |        |        |

| Вода питьевая (на весь день),300мл |                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |     |                           |        |        |       |
|------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|-------------------|-------|--------------|------------------------------------------|---------------|-------|------|-----|---------------------------|--------|--------|-------|
| Завтрак                            |                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |     |                           |        |        |       |
| №<br>рецепту<br>ры                 | прием пищи, наименование<br>блюда       | масса<br>порции | химический состав |       |              | энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |       |      |     | минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|                                    |                                         |                 | белки             | жиры  | углево<br>ды |                                          | В1            | С     | В2   | Е   | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                                  | 2                                       | 3               | 4                 | 5     | 6            | 7                                        | 8             | 9     | 10   | 11  | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| 173                                | каша молочная гречневая                 | 200             | 7,89              | 7,48  | 40,48        | 250,75                                   | 0,27          | 1,96  | 0    | 0   | 194,1                     | 0      | 0      | 1,51  |
| 3                                  | бутерброд с маслом<br>сливочным (хлеб   | 30              | 2,34              | 7,76  | 14,53        | 139,1                                    | 0,03          | 0     | 0,01 | 0   | 9                         | 0      | 0      | 0,3   |
| 376                                | Чай с сахаром                           | 200             | 0,2               | 0     | 14           | 28                                       | 0             | 0     | 0    | 0   | 6                         | 0      | 0      | 0,4   |
|                                    | итоگو:                                  | 430             | 10,43             | 15,24 | 69,01        | 417,85                                   | 0,3           | 1,96  | 0,01 | 0   | 209,1                     | 0      | 0      | 2,21  |
| 389                                | Сок фруктовый                           | 100             | 0,75              | 0     | 15,15        | 63,6                                     | 0             | 3     | 0    | 0   | 10,5                      | 7,5    | 0      | 2,1   |
|                                    | итоگو:                                  | 100             | 0,75              | 0     | 15,15        | 63,6                                     | 0             | 3     | 0    | 0   | 10,5                      | 7,5    | 0      | 2,1   |
| обед                               |                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |     |                           |        |        |       |
| 70,71                              | Овощи натуральные соленые<br>или свежие | 60              | 0,66              | 0,12  | 2,28         | 13,2                                     | 0,042         | 10,5  | 0    | 0   | 8,4                       | 0      | 12     | 0,54  |
| 102                                | Суп картофельный с<br>бобовыми          | 200             | 7,86              | 7,1   | 13,44        | 135,47                                   | 0             | 8,94  | 0    | 0   | 36,66                     | 0      | 28,38  | 3,6   |
| 180                                | Плов с птицей                           | 200             | 18,68             | 14,47 | 30,36        | 325,88                                   | 0,085         | 0,94  | 0    | 0   | 38,85                     | 121,8  | 13,85  | 0,36  |
|                                    | Хлеб целебный<br>йодообогатенный        | 30              | 1,01              | 0,66  | 12,57        | 64,2                                     | 0,03          | 0     | 0    | 0   | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,27  |
|                                    | Хлеб ржаной                             | 20              | 1,7               | 0,6   | 8,5          | 51,8                                     | 5,8           | 0,07  | 0    | 0,5 | 1,5                       | 21,3   | 0      | 3,1   |
| 354                                | Кисель из сухофруктов                   | 200             | 0,11              | 0,12  | 25,1         | 119,2                                    | 0,01          | 1,83  | 0    | 0   | 11,46                     | 16,32  | 3,64   | 0,57  |
|                                    | итоگو:                                  | 710             | 30,015            | 23,07 | 92,25        | 709,75                                   | 5,967         | 22,28 | 0    | 0,5 | 102,87                    | 178,92 | 62,07  | 8,44  |
| Полдник                            |                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |     |                           |        |        |       |
| 243                                | Ленивые вареники 80\20                  | 100             | 11,83             | 5,9   | 18,58        | 174,66                                   | 0,05          | 0,16  | 0,14 | 0   | 2,4                       | 3      | 25,1   | 0,2   |
| 382                                | какао с молоком                         | 200             | 4,08              | 3,54  | 17,58        | 118,6                                    | 0             | 1,59  | 0    | 0   | 152,22                    | 0      | 21,34  | 0,48  |
|                                    | итоگو:                                  | 300             | 15,91             | 9,44  | 36,16        | 293,26                                   | 0,05          | 1,75  | 0,14 | 0   | 154,62                    | 3      | 46,44  | 0,68  |
|                                    | итоگو за весь день                      | 1540            | 57,105            | 47,75 | 212,57       | 1484,46                                  | 6,317         | 28,99 | 0,15 | 0,5 | 477,09                    | 189,42 | 108,51 | 13,43 |
|                                    |                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |     |                           |        |        |       |
| ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ                       |                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |     |                           |        |        |       |
| Вода питьевая (на весь день),300мл |                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |     |                           |        |        |       |
| Завтрак                            |                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |     |                           |        |        |       |

| №<br>рецепту<br>ры                        | прием пищи, наименование<br>блюда                    | масса<br>порции | химический состав |              |               | энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |               |              |              | минеральные вещества (мг) |               |               |               |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
|                                           |                                                      |                 | белки             | жиры         | углево<br>ды  |                                          | В1            | С             | В2           | Е            | Са                        | Р             | Мg            | Fe            |
| 1                                         | 2                                                    | 3               | 4                 | 5            | 6             | 7                                        | 8             | 9             | 10           | 11           | 12                        | 13            | 14            | 15            |
| 173                                       | каша молочная пшеничная                              | 200             | 7,89              | 7,48         | 40,48         | 250,75                                   | 0,27          | 1,96          | 0            | 0            | 194,1                     | 0             | 0             | 1,51          |
| 3                                         | бутерброд с сыром(хлеб<br>йодообогащенный)30\15      | 45              | 3,4               | 4,4          | 0             | 54                                       | 0,01          | 0,11          | 0            | 39           | 132                       | 75            | 5,25          | 0,15          |
| 376                                       | Чай с сахаром                                        | 200             | 0,2               | 0            | 14            | 28                                       | 0             | 0             | 0            | 0            | 6                         | 0             | 0             | 0,4           |
|                                           | <b>итого:</b>                                        | <b>445</b>      | <b>11,49</b>      | <b>11,88</b> | <b>54,48</b>  | <b>332,75</b>                            | <b>0,28</b>   | <b>2,07</b>   | <b>0</b>     | <b>39</b>    | <b>332,1</b>              | <b>75</b>     | <b>5,25</b>   | <b>2,06</b>   |
| 338                                       | Фрукты свежие по сезону<br>(яблоко)                  | 100             | 0,8               | 5,5          | 4,3           | 67,1                                     | 0             | 1,8           | 0            | 0,09         | 17,3                      | 21,2          | 3,9           | 0,2           |
|                                           | <b>итого:</b>                                        | <b>100</b>      | <b>0,8</b>        | <b>5,5</b>   | <b>4,3</b>    | <b>67,1</b>                              | <b>0</b>      | <b>1,8</b>    | <b>0</b>     | <b>0,09</b>  | <b>17,3</b>               | <b>21,2</b>   | <b>3,9</b>    | <b>0,2</b>    |
| <b>обед</b>                               |                                                      |                 |                   |              |               |                                          |               |               |              |              |                           |               |               |               |
| 154                                       | Икра свекольная                                      | 50              | 0,78              | 4,07         | 58,33         | 115                                      |               | 5,33          | 0            | 0            |                           | 0             | 0             |               |
| 88                                        | щи из свежей капусты с<br>картофелем                 | 200             | 5,1               | 8,05         | 6,6           | 125,63                                   | 0             | 16,93         | 0            | 0            | 48,71                     | 0             | 18,4          | 1,04          |
| 322                                       | Котлеты из птицы                                     | 80              | 12,07             | 12,63        | 12,6          | 212                                      | 0,07          | 0,1           | 0,53         | 0            | 15,2                      | 18,3          | 110,6         | 1,45          |
| 302                                       | каша рассыпчатая гречневая                           | 130             | 4,83              | 5,84         | 33,5          | 215,84                                   | 0,126         | 0             | 0            | 0            | 9,93                      | 39,17         | 12,52         | 0,64          |
|                                           | Хлеб пшеничный                                       | 30              | 1,01              | 0,66         | 12,57         | 64,2                                     | 0,03          | 0             | 0            | 0            | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,27          |
|                                           | Хлеб ржаной                                          | 20              | 1,7               | 0,6          | 8,5           | 51,8                                     | 5,8           | 0,07          | 0            | 0,5          | 1,5                       | 21,3          | 0             | 3,1           |
| 349                                       | компот из смеси<br>сухофруктов (С-<br>витаминизация) | 200             | 0,66              | 0,09         | 32,01         | 132,8                                    | 0             | 0,73          | 0            | 0            | 32,48                     | 0             | 17,46         | 0,7           |
|                                           | <b>итого:</b>                                        | <b>710</b>      | <b>26,145</b>     | <b>31,94</b> | <b>164,11</b> | <b>917,27</b>                            | <b>6,026</b>  | <b>23,16</b>  | <b>0,53</b>  | <b>0,5</b>   | <b>113,82</b>             | <b>98,27</b>  | <b>163,18</b> | <b>7,2</b>    |
| <b>Полдник</b>                            |                                                      |                 |                   |              |               |                                          |               |               |              |              |                           |               |               |               |
|                                           |                                                      |                 |                   |              |               |                                          |               |               |              |              |                           |               |               |               |
| 376                                       | Чай с сахаром                                        | 200             | 0,2               | 0            | 14            | 28                                       | 0             | 0             | 0            | 0            | 6                         | 0             | 0             | 0,4           |
| 251                                       | Пудинг творожный со<br>сгущенным молоком 125\25      | 150             | 23,16             | 8,28         | 17,48         | 316,21                                   | 0,071         | 0,663         | 0,438        | 0            | 224,19                    | 0             | 0             | 1,143         |
|                                           | <b>итого:</b>                                        | <b>350</b>      | <b>23,36</b>      | <b>8,28</b>  | <b>31,48</b>  | <b>344,21</b>                            | <b>0,071</b>  | <b>0,663</b>  | <b>0,438</b> | <b>0</b>     | <b>230,19</b>             | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>1,543</b>  |
|                                           | <b>итого за весь день</b>                            | <b>1605</b>     | <b>61,795</b>     | <b>57,6</b>  | <b>254,37</b> | <b>1661,33</b>                           | <b>6,377</b>  | <b>27,693</b> | <b>0,968</b> | <b>39,59</b> | <b>693,41</b>             | <b>194,47</b> | <b>172,33</b> | <b>11,003</b> |
| <b>ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ</b>                       |                                                      |                 |                   |              |               |                                          |               |               |              |              |                           |               |               |               |
| <b>Вода питьевая (на весь день),300мл</b> |                                                      |                 |                   |              |               |                                          |               |               |              |              |                           |               |               |               |
| <b>Завтрак</b>                            |                                                      |                 |                   |              |               |                                          |               |               |              |              |                           |               |               |               |
| №<br>рецепту                              | прием пищи, наименование                             | масса           | химический состав |              |               | энергетичес<br>кая                       | витамины (мг) |               |              |              | минеральные вещества (мг) |               |               |               |

| рецепту<br>ры         | блюда                                              | порции      | белки         | жиры         | углево<br>ды  | ценность<br>(ккал) | B1           | C            | B2          | E          | Ca            | P             | Mg            | Fe           |
|-----------------------|----------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1                     | 2                                                  | 3           | 4             | 5            | 6             | 7                  | 8            | 9            | 10          | 11         | 12            | 13            | 14            | 15           |
| 173                   | Каша вязкая молочная из пшениной крупы             | 200         | 7,89          | 7,48         | 40,48         | 250,75             | 0,27         | 1,96         | 0           | 0          | 194,1         | 0             | 0             | 1,51         |
| 3                     | бутерброд с маслом сливочным (хлеб пшеничный)20\10 | 30          | 2,34          | 7,76         | 14,53         | 139,1              | 0,03         | 0            | 0,01        | 0          | 9             | 0             | 0             | 0,3          |
| 376                   | Чай с сахаром                                      | 200         | 0,2           | 0            | 14            | 28                 | 0            | 0            | 0           | 0          | 6             | 0             | 0             | 0,4          |
|                       | <b>итого:</b>                                      | <b>430</b>  | <b>10,43</b>  | <b>15,24</b> | <b>69,01</b>  | <b>417,85</b>      | <b>0,3</b>   | <b>1,96</b>  | <b>0,01</b> | <b>0</b>   | <b>209,1</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>2,21</b>  |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                    |             |               |              |               |                    |              |              |             |            |               |               |               |              |
| 389                   | Сок фруктовый                                      | 100         | 0,75          | 0            | 15,15         | 63,6               | 0            | 3            | 0           | 0          | 10,5          | 7,5           | 0             | 2,1          |
|                       | <b>итого:</b>                                      | <b>100</b>  | <b>0,75</b>   | <b>0</b>     | <b>15,15</b>  | <b>63,6</b>        | <b>0</b>     | <b>3</b>     | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>10,5</b>   | <b>7,5</b>    | <b>0</b>      | <b>2,1</b>   |
| <b>обед</b>           |                                                    |             |               |              |               |                    |              |              |             |            |               |               |               |              |
| 70,71                 | Овощи натуральные соленые или свежие               | 60          | 0,66          | 0,12         | 2,28          | 13,2               | 0,042        | 10,5         | 0           | 0          | 8,4           | 0             | 12            | 0,54         |
| 103                   | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 200         | 6,13          | 6,86         | 13,71         | 141,14             | 0            | 6,85         | 3,96        | 0          | 33,38         | 103,37        | 21,96         | 0,88         |
| 322                   | Котлеты из птицы                                   | 80          | 12,07         | 12,63        | 12,6          | 212                | 0,07         | 0,1          | 0,53        | 0          | 15,2          | 18,3          | 110,6         | 1,45         |
| 125                   | Картофель отварной                                 | 130         | 3,1           | 6,99         | 20,84         | 166,96             | 0            | 21,55        | 0           | 0          | 27,33         | 0             | 31,16         | 1,33         |
|                       | Хлеб пшеничный                                     | 30          | 1,01          | 0,66         | 12,57         | 64,2               | 0,03         | 0            | 0           | 0          | 6             | 19,5          | 4,2           | 0,27         |
|                       | Хлеб ржаной                                        | 20          | 1,7           | 0,6          | 8,5           | 51,8               | 5,8          | 0,07         | 0           | 0,5        | 1,5           | 21,3          | 0             | 3,1          |
| 331                   | компот из свежих плодов                            | 200         | 0,12          | 0,1          | 27,5          | 111,38             | 0,01         | 1,01         | 2,07        | 0          | 16,2          | 0,07          | 7,51          | 0,89         |
|                       | <b>итого:</b>                                      | <b>720</b>  | <b>24,785</b> | <b>27,96</b> | <b>98</b>     | <b>760,68</b>      | <b>5,952</b> | <b>40,08</b> | <b>6,56</b> | <b>0,5</b> | <b>108,01</b> | <b>162,54</b> | <b>187,43</b> | <b>8,46</b>  |
| <b>Полдник</b>        |                                                    |             |               |              |               |                    |              |              |             |            |               |               |               |              |
|                       | Печенье весовое                                    | 50          | 2,25          | 3,54         | 22,47         | 125,13             | 0            | 0            | 0           | 0          | 6             | 3,9           | 0             | 0,3          |
| 393                   | чай с лимоном                                      | 200         | 0,12          | 0,02         | 10,2          | 41                 | 0            | 2,83         | 0           | 0          | 12,8          | 0             | 0             | 0,32         |
|                       | <b>итого:</b>                                      | <b>250</b>  | <b>2,37</b>   | <b>3,56</b>  | <b>32,67</b>  | <b>166,13</b>      | <b>0</b>     | <b>2,83</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>18,8</b>   | <b>3,9</b>    | <b>0</b>      | <b>0,62</b>  |
|                       | <b>итого за весь день</b>                          | <b>1500</b> | <b>38,335</b> | <b>46,76</b> | <b>214,83</b> | <b>1408,26</b>     | <b>6,252</b> | <b>47,87</b> | <b>6,57</b> | <b>0,5</b> | <b>346,41</b> | <b>173,94</b> | <b>187,43</b> | <b>13,39</b> |

**СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

| Возраст детей                              | Завтрак | второй завтрак | обед | полдник | среднее за день |
|--------------------------------------------|---------|----------------|------|---------|-----------------|
| Примерное меню для детей старшего возраста | 429,5   | 100            | 716  | 288     | 1533,5          |

\* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице























УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКОУ «Детский сад №8 «Солнышко»



Приказ № 138 от 11.07.2025

**десятидневное основное меню**  
**для детей 1-3, 3-7 лет с длительностью пребывания 10 часов в МКОУ "Детский сад № 8 "Солнышко"**

Разработано на основании:

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
3. "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна  
"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский
4. РЦП, по ред. доц.,Коровка Л.С.,доц.,Добросердова И.И., г.Пермь, 2004г  
Картотека блюд для детей раннего и дошкольного возраста «Основные принципы организации питания детей в дошкольных организациях» под редакцией К.С
5. Ладодо, Л.В. Дружининой, 2002 г.

| ДЕНЬ ПЕРВЫЙ                        |                                         |                 |                   |        |              |                                          |               |       |      |      |                           |      |       |       |
|------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|-------------------|--------|--------------|------------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|------|-------|-------|
| Вода питьевая (на весь день),200мл |                                         |                 |                   |        |              |                                          |               |       |      |      |                           |      |       |       |
| Завтрак                            |                                         |                 |                   |        |              |                                          |               |       |      |      |                           |      |       |       |
| №<br>рецептур<br>ы                 | прием пищи, наименование<br>блюда       | масса<br>порции | химический состав |        |              | энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |       |      |      | минеральные вещества (мг) |      |       |       |
|                                    |                                         |                 | белки             | жиры   | углевод<br>ы |                                          | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р    | Mg    | Fe    |
| 1                                  | 2                                       | 3               | 4                 | 5      | 6            | 7                                        | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13   | 14    | 15    |
| 210                                | Омлет натуральный                       | 60              | 6,18              | 10,2   | 0,96         | 102,86                                   | 0,05          | 0,12  | 0    | 0,02 | 38,23                     | 0    | 8,03  | 1,11  |
|                                    | Икра кабачковая                         | 40              | 0,56              | 2,47   | 3,2          | 42,4                                     | 0,01          | 1,68  | 0    | 0    | 15,6                      | 0    | 0     | 0,18  |
| 3                                  | бутерброд с маслом<br>сливочным (хлеб   | 20              | 1,58              | 5,24   | 9,81         | 93,87                                    | 0,02          | 0     | 0,01 | 0    | 6                         | 3    | 0     | 0,02  |
|                                    | Хлеб целебный<br>йодообогащенный        | 20              | 1,85              | 0,65   | 12,56        | 64,33                                    | 0,03          | 0     | 0    | 0    | 6                         | 19,5 | 4,2   | 0,27  |
| 376                                | Чай с сахаром (150\8)                   | 150             | 0,15              | 0      | 10,5         | 21                                       | 0             | 0     | 0    |      | 4,5                       | 0    | 0     | 0,3   |
|                                    | итого:                                  | 290             | 10,32             | 18,56  | 37,03        | 324,46                                   | 0,11          | 1,8   | 0,01 | 0,02 | 70,33                     | 22,5 | 12,23 | 1,88  |
| Второй завтрак                     |                                         |                 |                   |        |              |                                          |               |       |      |      |                           |      |       |       |
| 389                                | Сок фруктовый                           | 100             | 0,75              | 0      | 15,15        | 63,6                                     | 0             | 3     | 0    | 0    | 10,5                      | 7,5  | 0     | 2,1   |
|                                    | итого:                                  | 100             | 0,75              | 0      | 15,15        | 63,6                                     | 0             | 3     | 0    | 0    | 10,5                      | 7,5  | 0     | 2,1   |
| обед                               |                                         |                 |                   |        |              |                                          |               |       |      |      |                           |      |       |       |
| 154                                | Икра свекольная                         | 40              | 4,32              | 12,7   | 18,72        | 46,66                                    | 0,016         | 1,46  | 0    | 0    | 17,68                     | 0    | 0     | 0,33  |
| 82                                 | картофелем                              | 150             | 3,84              | 6,018  | 6,93         | 102,63                                   | 0             | 9,64  | 0    | 0    | 36,82                     | 0    | 16,22 | 1,01  |
| 252                                | Гуляш                                   | 60              | 4,5               | 5,7    | 1,85         | 123,6                                    | 0,03          | 0,6   | 0    | 0    | 2,84                      | 0    | 0     | 0     |
| 202\203                            | Макаронные изделия<br>отварные с маслом | 120             | 4,37              | 4,63   | 24,36        | 156,56                                   | 0             | 0     | 0    | 0    | 9,71                      | 0    | 6,51  | 0,65  |
|                                    | Хлеб пшеничный                          | 30              | 1,01              | 0,66   | 12,57        | 64,2                                     | 0,03          | 0     | 0    | 0    | 6                         | 19,5 | 4,2   | 0,27  |
|                                    | Хлеб ржаной                             | 20              | 1,7               | 0,6    | 8,5          | 51,8                                     | 5,8           | 0,07  | 0    | 0,5  | 1,5                       | 21,3 | 0     | 3,1   |
| 354                                | Кисель из сухофруктов                   | 150             | 0,083             | 0,09   | 18,82        | 89,4                                     | 0             | 1,37  | 0    | 0    | 8,59                      | 0    | 2,73  | 0,43  |
|                                    | итого:                                  | 570             | 19,818            | 30,398 | 91,75        | 634,85                                   | 5,876         | 13,14 | 0    | 0,5  | 83,14                     | 40,8 | 29,66 | 5,79  |
| Полдник                            |                                         |                 |                   |        |              |                                          |               |       |      |      |                           |      |       |       |
| 274                                | булочка домашняя                        | 50              | 1,97              | 2,5    | 25,52        | 135                                      | 0             | 0     | 0    | 0    | 26,36                     | 0    | 0     | 0,38  |
| 379                                | кофейный напиток с<br>молоком           | 150             | 2,4               | 20,1   | 11,93        | 75,45                                    | 0             | 0,97  | 0    | 0    | 94,34                     | 0    | 10,5  | 0,1   |
|                                    | итого:                                  | 200             | 4,37              | 22,6   | 37,45        | 210,45                                   | 0             | 0,97  | 0    | 0    | 120,7                     | 0    | 10,5  | 0,48  |
|                                    | итого за весь день                      | 1160            | 35,258            | 71,558 | 181,38       | 1233,36                                  | 5,986         | 18,91 | 0,01 | 0,52 | 284,67                    | 70,8 | 52,39 | 10,25 |

| ДЕНЬ ВТОРОЙ                        |                                                          |                 |                   |              |               |                                          |               |              |          |               |                           |               |              |              |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|---------------|--------------|----------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
| Вода питьевая (на весь день),200мл |                                                          |                 |                   |              |               |                                          |               |              |          |               |                           |               |              |              |
| Завтрак                            |                                                          |                 |                   |              |               |                                          |               |              |          |               |                           |               |              |              |
| №<br>рецептур<br>ы                 | прием пищи, наименование<br>блюда                        | масса<br>порции | химический состав |              |               | энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |              |          |               | минеральные вещества (мг) |               |              |              |
|                                    |                                                          |                 | белки             | жиры         | углевод<br>ы  |                                          | В1            | С            | В2       | Е             | Са                        | Р             | Mg           | Fe           |
| 1                                  | 2                                                        | 3               | 4                 | 5            | 6             | 7                                        | 8             | 9            | 10       | 11            | 12                        | 13            | 14           | 15           |
| 181                                | Каша жидкая молочная из<br>манной крупы                  | 150             | 4,58              | 8,04         | 24,28         | 188,25                                   | 0             | 0,88         | 0        | 0             | 100,33                    | 15,23         | 0            | 0,35         |
| 4                                  | бутерброд с сыром(хлеб<br>йодообогащенный)20\10          | 30              | 2,27              | 3,3          | 0             | 40,5                                     | 0,007         | 0,07         | 0        | 26            | 99                        | 56,25         | 3,5          | 0,1          |
| 376                                | Чай с сахаром                                            | 150             | 0,15              | 0            | 10,5          | 21                                       | 0             | 0            | 0        |               | 4,5                       | 0             | 0            | 0,3          |
|                                    | <b>итого:</b>                                            | <b>330</b>      | <b>7</b>          | <b>11,34</b> | <b>34,78</b>  | <b>249,75</b>                            | <b>0,007</b>  | <b>0,95</b>  | <b>0</b> | <b>26</b>     | <b>203,83</b>             | <b>71,48</b>  | <b>3,5</b>   | <b>0,75</b>  |
| Второй завтрак                     |                                                          |                 |                   |              |               |                                          |               |              |          |               |                           |               |              |              |
| 338                                | Фрукты свежие по сезону<br>(яблоко)                      | 100             | 0,8               | 0,8          | 19,6          | 94                                       | 0             | 20           | 0        | 0             | 32                        | 22            | 0,1          | 44           |
|                                    | <b>итого:</b>                                            | <b>100</b>      | <b>0,8</b>        | <b>0,8</b>   | <b>19,6</b>   | <b>94</b>                                | <b>0</b>      | <b>20</b>    | <b>0</b> | <b>0</b>      | <b>32</b>                 | <b>22</b>     | <b>0,1</b>   | <b>44</b>    |
| обед                               |                                                          |                 |                   |              |               |                                          |               |              |          |               |                           |               |              |              |
| 70,71                              | овощи<br>свежие(огуцы,помидоры)                          | 40              | 0,4               | 0,08         | 1,52          | 8,8                                      | 0,028         | 7            | 0        | 0             | 5,6                       | 10,4          | 8            | 0,36         |
| 102                                | Суп картофельный с<br>бобовыми                           | 150             | 5,9               | 5,33         | 10,08         | 101,6                                    | 0             | 6,7          | 0        | 0             | 27,5                      | 0             | 21,28        | 2,73         |
| 234                                | Котлеты рыбные                                           | 60              | 11,77             | 9,18         | 14,85         | 192                                      | 0,064         | 0,7          | 0        | 0             | 38,85                     | 121,8         | 13,85        | 0,36         |
| 125                                | Картофель отварной                                       | 120             | 2,48              | 5,6          | 16,67         | 133,57                                   | 0             | 17,24        | 0        | 0             | 21,87                     | 0             | 24,93        | 1,07         |
|                                    | Хлеб пшеничный                                           | 20              | 1,01              | 0,66         | 12,57         | 64,2                                     | 0,03          | 0            | 0        | 0             | 6                         | 19,5          | 4,2          | 0,27         |
|                                    | Хлеб ржаной                                              | 20              | 1,7               | 0,6          | 8,5           | 51,8                                     | 5,8           | 0,07         | 0        | 0,5           | 1,5                       | 21,3          | 0            | 3,1          |
| 349                                | Компот из смеси<br>сухофруктов (С-<br>витаминация)150\35 | 150             | 0,5               | 0,07         | 24            | 99,6                                     | 0             | 0,55         | 0        | 0             | 24,36                     | 0             | 13,09        | 0,53         |
|                                    | <b>итого:</b>                                            | <b>560</b>      | <b>23,755</b>     | <b>21,52</b> | <b>88,19</b>  | <b>651,57</b>                            | <b>5,922</b>  | <b>32,26</b> | <b>0</b> | <b>0,5</b>    | <b>125,68</b>             | <b>173</b>    | <b>85,35</b> | <b>8,42</b>  |
| Полдник                            |                                                          |                 |                   |              |               |                                          |               |              |          |               |                           |               |              |              |
| 251                                | Пудинг творожный со<br>сгущенным молоком 115\20          | 135             | 5,36              | 6,64         | 16,8          | 165,64                                   | 0,047         | 0,16         | 0        | 0,141         | 109,1                     | 0,64          | 0            | 0,75         |
| 382                                | Чай с лимоном                                            | 150             | 0,07              | 0,01         | 7,1           | 29                                       | 0             | 1,42         | 0        | 0             | 9,4                       | 0             | 0            | 1,42         |
|                                    | <b>итого:</b>                                            | <b>210</b>      | <b>5,43</b>       | <b>6,65</b>  | <b>23,9</b>   | <b>194,64</b>                            | <b>0,047</b>  | <b>1,58</b>  | <b>0</b> | <b>0,141</b>  | <b>118,5</b>              | <b>0,64</b>   | <b>0</b>     | <b>2,17</b>  |
|                                    | <b>итого за весь день</b>                                | <b>1200</b>     | <b>36,985</b>     | <b>40,31</b> | <b>166,47</b> | <b>1189,96</b>                           | <b>5,976</b>  | <b>54,79</b> | <b>0</b> | <b>26,641</b> | <b>480,01</b>             | <b>267,12</b> | <b>88,95</b> | <b>55,34</b> |

| ДЕНЬ ТРЕТИЙ                        |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |       |     |                           |      |        |      |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-------|--------------|------------------------------------------|---------------|-------|-------|-----|---------------------------|------|--------|------|
| Вода питьевая (на весь день),200мл |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |       |     |                           |      |        |      |
| Завтрак                            |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |       |     |                           |      |        |      |
| №<br>рецептур<br>ы                 | прием пищи, наименование<br>блюда                       | масса<br>порции | химический состав |       |              | энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |       |       |     | минеральные вещества (мг) |      |        |      |
|                                    |                                                         |                 | белки             | жиры  | углевод<br>ы |                                          | В1            | С     | В2    | Е   | Са                        | Р    | Mg     | Fe   |
| 1                                  | 2                                                       | 3               | 4                 | 5     | 6            | 7                                        | 8             | 9     | 10    | 11  | 12                        | 13   | 14     | 15   |
| 182                                | Каша вязкая овсяная                                     | 150             | 5,05              | 5,56  | 24,18        | 166,6                                    | 0             | 0     | 0     | 0   | 0                         | 0    | 0      | 0    |
| 3                                  | бутерброд с маслом<br>сливочным (хлеб<br>пшеничный)15\5 | 20              | 1,58              | 5,24  | 9,81         | 93,87                                    | 0,02          | 0     | 0,01  | 0   | 6                         | 0    | 0      | 0,2  |
| 376                                | Чай ссахаром                                            | 150             | 0,15              | 0     | 10,5         | 21                                       | 0             | 0     | 0     |     | 4,5                       | 0    | 0      | 0,3  |
|                                    | итога:                                                  | 325             | 6,86              | 18,05 | 44,62        | 347,47                                   | 0,02          | 0     | 40,01 | 0   | 12,9                      | 3    | 0      | 0,52 |
| Второй завтрак                     |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |       |     |                           |      |        |      |
| 389                                | Сок фруктовый                                           | 100             | 0,75              | 0     | 15,15        | 63,6                                     | 0             | 4     | 0     | 0   | 14                        | 10   | 0      | 2,8  |
|                                    | итога:                                                  | 100             | 0,75              | 0     | 15,15        | 63,6                                     | 0             | 4     | 0     | 0   | 14                        | 10   | 0      | 2,8  |
| обед                               |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |       |     |                           |      |        |      |
| 70,71                              | овощи<br>свежие(огуцы,помидоры)                         | 40              | 0,44              | 0,08  | 1,52         | 8,8                                      | 0,028         | 7     | 0     | 0   | 5,6                       | 10,4 | 8      | 0,36 |
| 88                                 | Щи из свежей капусты с<br>картофелем                    | 150             | 3,82              | 6,04  | 4,96         | 94,22                                    | 0             | 12,7  | 0     | 0   | 36,53                     | 0    | 13,8   | 1,08 |
| 290                                | Зразы из кур, бройлеров –<br>цыплят с омлетом и овощами | 60              | 8,12              | 9,21  | 5,19         | 136                                      | 0,04          | 0,76  | 0     | 0   | 28,1                      | 0    | 0      | 0    |
| 202\203                            | Макаронные изделия<br>отварные с маслом                 | 120             | 4,37              | 4,63  | 24,36        | 156,56                                   | 0             | 0     | 0     | 0   | 9,71                      | 0    | 6,51   | 0,65 |
|                                    | хлеб пшеничный                                          | 20              | 1,01              | 0,66  | 12,57        | 64,2                                     | 0,03          | 0     | 0     | 0   | 6                         | 19,5 | 4,2    | 0,27 |
|                                    | Хлеб ржаной                                             | 20              | 1,7               | 0,6   | 8,5          | 51,8                                     | 5,8           | 0,07  | 0     | 0,5 | 1,5                       | 21,3 | 0      | 3,1  |
| 331                                | компот из свежих плодов                                 | 150             | 0,12              | 0,1   | 27,5         | 11,38                                    | 0,01          | 2,07  | 0,01  | 0   | 16,2                      | 7,2  | 7,51   | 0,89 |
|                                    | итога:                                                  | 560             | 19,575            | 21,32 | 84,6         | 522,96                                   | 5,908         | 22,6  | 0,01  | 0,5 | 103,64                    | 58,4 | 40,02  | 6,35 |
| Полдник                            |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |       |     |                           |      |        |      |
| 274                                | булочка ванильная                                       | 50              | 1,97              | 2,5   | 25,52        | 135                                      | 0             | 0     | 0,04  | 0   | 26,36                     | 0    | 0      | 0,38 |
| 966                                | Ряженка                                                 | 150             | 4,35              | 3,75  | 6,3          | 81                                       | 0,03          | 0,45  | 0,06  | 0   | 186                       | 21   | 138    | 0,15 |
|                                    | итога:                                                  | 200             | 6,32              | 6,25  | 31,82        | 216                                      | 0,03          | 0,45  | 0,1   | 0   | 212,36                    | 21   | 138    | 0,53 |
|                                    | итога за весь день                                      | 1185            | 33,505            | 45,62 | 176,19       | 1150,03                                  | 5,958         | 27,05 | 40,12 | 0,5 | 342,9                     | 92,4 | 178,02 | 10,2 |

| ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ                     |                                                      |                 |                   |       |              |                                          |               |       |       |       |                           |        |       |       |
|------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-------|--------------|------------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|
| Вода питьевая (на весь день),200мл |                                                      |                 |                   |       |              |                                          |               |       |       |       |                           |        |       |       |
| Завтрак                            |                                                      |                 |                   |       |              |                                          |               |       |       |       |                           |        |       |       |
| №<br>рецептур<br>ы                 | прием пищи, наименование<br>блюда                    | масса<br>порции | химический состав |       |              | энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |       |       |       | минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|                                    |                                                      |                 | белки             | жиры  | углевод<br>ы |                                          | В1            | С     | В2    | Е     | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |
| 1                                  | 2                                                    | 3               | 4                 | 5     | 6            | 7                                        | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13     | 14    | 15    |
| 182                                | Каша вязкая рисовая                                  | 150             | 4,16              | 5,6   | 19,56        | 144                                      | 0,05          | 1,95  | 0,04  | 0     | 135,1                     | 0      | 0,05  | 0,23  |
| 4                                  | бутерброд с сыром(хлеб<br>йодообогаченный)20\10      | 30              | 2,27              | 3,3   | 0            | 40,5                                     | 0,007         | 0,07  | 0     | 26    | 99                        | 56,25  | 3,5   | 0,1   |
| 376                                | Чай с сахаром                                        | 150             | 0,15              | 0     | 10,5         | 21                                       | 0             | 0     | 0     |       | 4,5                       | 0      | 0     | 0,3   |
|                                    | итого:                                               | 330             | 6,66              | 16,15 | 30,19        | 271,5                                    | 0,057         | 2,02  | 40,04 | 26    | 241                       | 59,25  | 3,55  | 0,65  |
| Второй завтрак                     |                                                      |                 |                   |       |              |                                          |               |       |       |       |                           |        |       |       |
| 338                                | Фрукты свежие по сезону                              | 100             | 0,8               | 0,8   | 19,6         | 94                                       | 0             | 20    | 0     | 0     | 32                        | 22     | 0,1   | 44    |
|                                    | итого:                                               | 100             | 0,8               | 0,8   | 19,6         | 94                                       | 0             | 20    | 0     | 0     | 32                        | 22     | 0,1   | 44    |
| обед                               |                                                      |                 |                   |       |              |                                          |               |       |       |       |                           |        |       |       |
| 154                                | Икра свекольная                                      | 40              | 4,32              | 12,7  | 18,72        | 46,66                                    | 0,016         | 1,46  | 0     | 0     | 17,68                     | 0      | 0     | 0,33  |
| 108                                | Суп картофельный с<br>клецками                       | 150             | 4,37              | 3,42  | 10,19        | 89,1                                     | 0,09          | 7,35  | 0     | 2,97  | 19,14                     | 82,7   | 24,06 | 0,97  |
| 302                                | каша рассыпчатая гречневая                           | 110             | 3,86              | 4,67  | 26,8         | 172,67                                   | 0,1           | 0     | 0     | 0     | 7,94                      | 31,33  | 10,02 | 0,52  |
| 3,27                               | курица в соусе томатном                              | 60              | 10,53             | 8     | 3,52         | 156,32                                   | 0             | 1,84  | 0     | 0     | 8,74                      | 0      | 12,36 | 0,73  |
|                                    | хлеб пшеничный                                       | 20              | 1,01              | 0,66  | 12,57        | 64,2                                     | 0,03          | 0     | 0     | 0     | 6                         | 19,5   | 4,2   | 0,27  |
|                                    | хлеб ржаной                                          | 20              | 1,7               | 0,6   | 8,5          | 51,8                                     | 5,8           | 0,07  | 0     | 0,5   | 1,5                       | 21,3   | 0     | 3,1   |
| 349                                | Компот из смеси<br>сухофруктов (С-<br>витаминизация) | 150             | 0,5               | 0,07  | 24           | 99,6                                     | 0             | 0,55  | 0     | 0     | 24,36                     | 0      | 13,09 | 0,53  |
|                                    | итого:                                               | 550             | 27,685            | 34,52 | 113,48       | 778,79                                   | 6,061         | 16,6  | 0     | 3,47  | 102,11                    | 154,83 | 63,73 | 7,11  |
| Полдник                            |                                                      |                 |                   |       |              |                                          |               |       |       |       |                           |        |       |       |
| 243                                | Ленивые вареники 60\10                               | 70              | 8,87              | 4,45  | 13,94        | 131                                      | 0             | 0,12  | 0     | 0     | 1,2                       | 1,5    | 0     | 0,1   |
| 379                                | кофейный напиток с<br>молоком                        | 150             | 2,4               | 20,1  | 11,93        | 75,45                                    | 0             | 0,97  | 0     | 0     | 94,34                     | 0      | 10,5  | 0,1   |
|                                    | итого:                                               | 220             | 11,27             | 24,55 | 25,87        | 206,45                                   | 0             | 1,09  | 0     | 0     | 95,54                     | 1,5    | 10,5  | 0,2   |
|                                    | итого за весь день                                   | 1200            | 46,415            | 76,02 | 189,14       | 1350,74                                  | 6,118         | 39,71 | 40,04 | 29,47 | 470,65                    | 237,58 | 77,88 | 51,96 |

| ДЕНЬ ПЯТЫЙ                         |                                                 |                 |                   |              |               |                                          |               |               |              |             |                           |               |              |               |
|------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|
| Вода питьевая (на весь день),200мл |                                                 |                 |                   |              |               |                                          |               |               |              |             |                           |               |              |               |
| ЗАВТРАК                            |                                                 |                 |                   |              |               |                                          |               |               |              |             |                           |               |              |               |
| №<br>рецептур<br>ы                 | прием пищи, наименование<br>блюда               | масса<br>порции | химический состав |              |               | энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |               |              |             | минеральные вещества (мг) |               |              |               |
|                                    |                                                 |                 | белки             | жиры         | углевод<br>ы  |                                          | В1            | С             | В2           | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe            |
| 1                                  | 2                                               | 3               | 4                 | 5            | 6             | 7                                        | 8             | 9             | 10           | 11          | 12                        | 13            | 14           | 15            |
| 199                                | Каша жидкая(кукурузная)                         | 150             | 4,073             | 3,92         | 25,04         | 144,75                                   | 0,06          | 0,8           | 0,35         | 0           | 167                       | 0,45          | 0,3          | 0,28          |
| 4                                  | бутерброд с сыром(хлеб<br>йодообогаченный)20\10 | 30              | 2,27              | 3,3          | 0             | 40,5                                     | 0,007         | 0,07          | 0            | 26          | 99                        | 56,25         | 3,5          | 0,1           |
| 376                                | Чай с сахаром                                   | 150             | 0,15              | 0            | 10,5          | 21                                       | 0             | 0             | 0            |             | 4,5                       | 0             | 0            | 0,3           |
|                                    | <b>итого:</b>                                   | <b>330</b>      | <b>8,833</b>      | <b>17,4</b>  | <b>35,67</b>  | <b>308,25</b>                            | <b>0,077</b>  | <b>0,94</b>   | <b>66,35</b> | <b>26</b>   | <b>360,9</b>              | <b>109,7</b>  | <b>7,3</b>   | <b>0,8</b>    |
| Второй завтрак                     |                                                 |                 |                   |              |               |                                          |               |               |              |             |                           |               |              |               |
| 389                                | Сок фруктовый                                   | 100             | 0,75              | 0            | 15,15         | 63,6                                     | 0             | 3             | 0            | 0           | 10,5                      | 7,5           | 0            | 2,1           |
|                                    | <b>итого:</b>                                   | <b>100</b>      | <b>0,75</b>       | <b>0</b>     | <b>15,15</b>  | <b>63,6</b>                              | <b>0</b>      | <b>3</b>      | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>10,5</b>               | <b>7,5</b>    | <b>0</b>     | <b>2,1</b>    |
| обед                               |                                                 |                 |                   |              |               |                                          |               |               |              |             |                           |               |              |               |
| 70,71                              | овощи<br>свежие(огуцы,помидоры)                 | 40              | 0,44              | 0,08         | 1,52          | 8,8                                      | 0,028         | 7             | 0            | 0           | 5,6                       | 10,4          | 8            | 0,36          |
| 99                                 | суп из овощей                                   | 150             | 4,74              | 4,82         | 8,76          | 97,68                                    | 0             | 4             | 0            | 0           | 29,96                     | 0             | 23,77        | 1,49          |
| 322                                | Котлеты из птицы                                | 60              | 9,05              | 9,47         | 9,45          | 159                                      | 0,053         | 0,075         | 0,4          | 0           | 11,4                      | 82,95         | 13,73        | 1,088         |
| 125                                | Картофель отварной                              | 110             | 2,48              | 5,6          | 16,67         | 133,57                                   | 0             | 17,24         | 0            | 0           | 21,87                     | 0             | 24,93        | 1,07          |
|                                    | Хлеб пшеничный                                  | 20              | 1,01              | 0,66         | 12,57         | 64,2                                     | 0,03          | 0             | 0            | 0           | 6                         | 19,5          | 4,2          | 0,27          |
|                                    | Хлеб ржаной                                     | 20              | 1,7               | 0,6          | 8,5           | 51,8                                     | 5,8           | 0,07          | 0            | 0,5         | 1,5                       | 21,3          | 0            | 3,1           |
| 331                                | компот из свежих плодов                         | 150             | 0,12              | 0,1          | 27,5          | 111,38                                   | 0,01          | 2,07          | 0,01         | 0           | 16,2                      | 7,2           | 7,51         | 0,89          |
|                                    | <b>итого:</b>                                   | <b>550</b>      | <b>19,535</b>     | <b>21,33</b> | <b>84,97</b>  | <b>626,43</b>                            | <b>5,921</b>  | <b>30,455</b> | <b>0,41</b>  | <b>0,5</b>  | <b>92,53</b>              | <b>141,35</b> | <b>82,14</b> | <b>8,268</b>  |
| Полдник                            |                                                 |                 |                   |              |               |                                          |               |               |              |             |                           |               |              |               |
|                                    | Печенье весовое                                 | 30              | 1,5               | 2,36         | 14,98         | 83,42                                    | 0             | 0             | 0            | 0           | 4                         | 0             | 2,6          | 0,2           |
| 393                                | Чай с лимоном                                   | 150             | 0,07              | 0,01         | 7,1           | 29                                       | 0             | 1,42          | 0            | 0           | 9,4                       | 0             | 0            | 1,42          |
|                                    | <b>итого:</b>                                   | <b>180</b>      | <b>1,57</b>       | <b>2,37</b>  | <b>22,08</b>  | <b>112,42</b>                            | <b>0</b>      | <b>1,42</b>   | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>13,4</b>               | <b>0</b>      | <b>2,6</b>   | <b>1,62</b>   |
|                                    | <b>итого за весь день</b>                       | <b>1160</b>     | <b>30,688</b>     | <b>41,1</b>  | <b>157,87</b> | <b>1110,7</b>                            | <b>5,998</b>  | <b>35,815</b> | <b>66,76</b> | <b>26,5</b> | <b>477,33</b>             | <b>258,55</b> | <b>92,04</b> | <b>12,788</b> |

| <p align="center"><b>ДЕНЬ ШЕСТОЙ</b></p>                        |                                                         |                 |                   |              |               |                                          |               |              |             |             |                           |             |               |              |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|--------------|
| <p align="center"><b>Вода питьевая (на весь день),200мл</b></p> |                                                         |                 |                   |              |               |                                          |               |              |             |             |                           |             |               |              |
| <b>Завтрак</b>                                                  |                                                         |                 |                   |              |               |                                          |               |              |             |             |                           |             |               |              |
| №<br>рецептур<br>ы                                              | прием пищи, наименование<br>блюда                       | масса<br>порции | химический состав |              |               | энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |              |             |             | минеральные вещества (мг) |             |               |              |
|                                                                 |                                                         |                 | белки             | жиры         | углевод<br>ы  |                                          | В1            | С            | В2          | Е           | Са                        | Р           | Mg            | Fe           |
| 1                                                               | 2                                                       | 3               | 4                 | 5            | 6             | 7                                        | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13          | 14            | 15           |
| 210                                                             | Омлет натуральный                                       | 60              | 6,18              | 10,2         | 0,96          | 102,86                                   | 0,05          | 0,12         | 0           | 0,02        | 38,23                     | 0           | 8,03          | 1,11         |
|                                                                 | Икра кабачковая                                         | 40              | 0,56              | 2,47         | 3,2           | 42,4                                     | 0,01          | 1,68         | 0           | 0           | 15,6                      | 0           | 0             | 0,18         |
| 3                                                               | бутерброд с маслом<br>сливочным (хлеб<br>пшеничный)15\5 | 20              | 1,58              | 5,24         | 9,81          | 93,87                                    | 0,02          | 0            | 0,01        | 0           | 6                         | 3           | 0             | 0,02         |
|                                                                 | Хлеб целебный<br>йодообогащенный                        | 20              | 1,85              | 0,65         | 12,56         | 64,33                                    | 0,03          | 0            | 0           | 0           | 6                         | 19,5        | 4,2           | 0,27         |
| 376                                                             | Чай с сахаром                                           | 150             | 0,15              | 0            | 10,5          | 21                                       | 0             | 0            | 0           |             | 4,5                       | 0           | 0             | 0,3          |
|                                                                 | <b>итого:</b>                                           | <b>290</b>      | <b>10,32</b>      | <b>18,56</b> | <b>37,03</b>  | <b>324,46</b>                            | <b>0,11</b>   | <b>1,8</b>   | <b>0,01</b> | <b>0,02</b> | <b>70,33</b>              | <b>22,5</b> | <b>12,23</b>  | <b>1,88</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>                                           |                                                         |                 |                   |              |               |                                          |               |              |             |             |                           |             |               |              |
| 389                                                             | Сок фруктовый                                           | 100             | 0,75              | 0            | 15,15         | 63,6                                     | 0             | 3            | 0           | 0           | 10,5                      | 7,5         | 0             | 2,1          |
|                                                                 | <b>итого:</b>                                           | <b>100</b>      | <b>0,75</b>       | <b>0</b>     | <b>15,15</b>  | <b>63,6</b>                              | <b>0</b>      | <b>3</b>     | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>10,5</b>               | <b>7,5</b>  | <b>0</b>      | <b>2,1</b>   |
| <b>обед</b>                                                     |                                                         |                 |                   |              |               |                                          |               |              |             |             |                           |             |               |              |
| 154                                                             | Икра свекольная                                         | 40              | 4,32              | 12,7         | 18,72         | 46,66                                    | 0,016         | 1,46         | 0           | 0           | 17,68                     | 0           | 0             | 0,33         |
| 101                                                             | Суп картофельный с крупой                               | 150             | 3,49              | 5,12         | 3,81          | 76,4                                     | 0             | 5,95         | 0           | 0           | 23,23                     | 0           | 8,5           | 0,57         |
| 276                                                             | Жаркое по-домашнему                                     | 150             | 20,19             | 5,17         | 17,96         | 198,97                                   | 0,15          | 6,4          | 0,22        | 0           | 21,17                     | 0           | 0             | 2,69         |
|                                                                 | Хлеб пшеничный                                          | 20              | 1,01              | 0,66         | 12,57         | 64,2                                     | 0,03          | 0            | 0           | 0           | 6                         | 19,5        | 4,2           | 0,27         |
|                                                                 | Хлеб ржаной                                             | 20              | 1,7               | 0,6          | 8,5           | 51,8                                     | 5,8           | 0,07         | 0           | 0,5         | 1,5                       | 21,3        | 0             | 3,1          |
| 331                                                             | компот из свежих плодов                                 | 150             | 0,12              | 0,1          | 27,5          | 111,38                                   | 0,01          | 2,07         | 0,01        | 0           | 16,2                      | 7,2         | 7,51          | 0,89         |
|                                                                 | <b>итого:</b>                                           | <b>530</b>      | <b>30,825</b>     | <b>24,35</b> | <b>89,06</b>  | <b>549,41</b>                            | <b>6,006</b>  | <b>15,95</b> | <b>0,23</b> | <b>0,5</b>  | <b>85,78</b>              | <b>48</b>   | <b>20,21</b>  | <b>7,85</b>  |
| <b>Полдник</b>                                                  |                                                         |                 |                   |              |               |                                          |               |              |             |             |                           |             |               |              |
| 431                                                             | Оладьи 60\10                                            | 60              | 2,58              | 4,3          | 14,28         | 1,35                                     | 0,13          | 0,18         | 0,12        | 0           | 50,64                     | 19,2        | 71,1          | 1,1          |
| 379                                                             | кофейный напиток с<br>молоком                           | 150             | 2,4               | 20,1         | 11,93         | 75,45                                    | 0             | 0,97         | 0           | 0           | 94,34                     | 0           | 10,5          | 0,1          |
|                                                                 | <b>итого:</b>                                           | <b>210</b>      | <b>4,98</b>       | <b>24,4</b>  | <b>26,21</b>  | <b>76,8</b>                              | <b>0,13</b>   | <b>1,15</b>  | <b>0,12</b> | <b>0</b>    | <b>144,98</b>             | <b>19,2</b> | <b>81,6</b>   | <b>1,2</b>   |
|                                                                 | <b>итого за весь день</b>                               | <b>1130</b>     | <b>46,875</b>     | <b>67,31</b> | <b>167,45</b> | <b>1014,27</b>                           | <b>6,246</b>  | <b>21,9</b>  | <b>0,36</b> | <b>0,52</b> | <b>311,59</b>             | <b>97,2</b> | <b>114,04</b> | <b>13,03</b> |

| ДЕНЬ СЕДЬМОЙ                       |                                                 |                 |                   |        |              |                                          |               |       |      |      |                           |        |        |      |
|------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------|--------------|------------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| Вода питьевая (на весь день),200мл |                                                 |                 |                   |        |              |                                          |               |       |      |      |                           |        |        |      |
| Завтрак                            |                                                 |                 |                   |        |              |                                          |               |       |      |      |                           |        |        |      |
| №<br>рецептур<br>ы                 | прием пищи, наименование<br>блюда               | масса<br>порции | химический состав |        |              | энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |       |      |      | минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|                                    |                                                 |                 | белки             | жиры   | углевод<br>ы |                                          | В1            | С     | В2   | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                                  | 2                                               | 3               | 4                 | 5      | 6            | 7                                        | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| 182                                | Каша вязкая овсяная                             | 150             | 5,05              | 5,56   | 24,18        | 166,6                                    | 0,08          | 1     | 0    | 0    | 141                       | 0      | 78,75  | 1,51 |
| 3                                  | бутерброд с сыром(хлеб<br>йодообогащенный)20\10 | 30              | 2,27              | 3,3    | 0            | 40,5                                     | 0,007         | 0,07  | 0    | 26   | 99                        | 56,25  | 3,5    | 0,1  |
| 376                                | Чай с сахаром150\8                              | 150             | 0,2               | 0      | 14           | 28                                       | 0             | 0     | 0    | 0    | 6                         | 0      | 0      | 0,4  |
|                                    | итого:                                          | 330             | 7,52              | 8,86   | 38,18        | 235,1                                    | 0,087         | 1,07  | 0    | 26   | 246                       | 56,25  | 82,25  | 2,01 |
| Второй завтрак                     |                                                 |                 |                   |        |              |                                          |               |       |      |      |                           |        |        |      |
| 338                                | Фрукты свежие по сезону<br>(яблоко)             | 100             | 0,8               | 0,8    | 19,6         | 94                                       | 0             | 20    | 0    | 0    | 32                        | 22     | 0,1    | 44   |
|                                    | итого:                                          | 100             | 0,8               | 0,8    | 19,6         | 94                                       | 0             | 20    | 0    | 0    | 32                        | 22     | 0,1    | 44   |
| обед                               |                                                 |                 |                   |        |              |                                          |               |       |      |      |                           |        |        |      |
| 70,71                              | Овощи натуральные соленые<br>или свежие         | 40              | 0,44              | 0,08   | 1,52         | 8,8                                      | 0,028         | 7     | 0    | 0    | 5,6                       | 10,4   | 8      | 0,36 |
| 82                                 | Борщ с капустой и<br>картофелем                 | 150             | 3,84              | 6,018  | 6,93         | 102,63                                   | 0             | 9,64  | 0    | 0    | 36,82                     | 0      | 16,22  | 1,01 |
| 234                                | Котлеты рыбные                                  | 60              | 11,77             | 9,18   | 14,85        | 192                                      | 0,064         | 0,7   | 0    | 0    | 38,85                     | 121,8  | 13,85  | 0,36 |
| 302                                | Каша рассыпчатая<br>пшеничная                   | 110             | 6,99              | 3,92   | 34,44        | 213,6                                    | 0,22          | 0     | 0    | 0    | 13,78                     | 2,2    | 111    | 3,73 |
|                                    | Хлеб пшеничный                                  | 20              | 1,01              | 0,66   | 12,57        | 64,2                                     | 0,03          | 0     | 0    | 0    | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,27 |
|                                    | Хлеб ржаной                                     | 20              | 1,7               | 0,6    | 8,5          | 51,8                                     | 5,8           | 0,07  | 0    | 0,5  | 1,5                       | 21,3   | 0      | 3,1  |
| 349                                | сухофруктов (С-<br>витаминализация)             | 150             | 0,5               | 0,07   | 24           | 99,6                                     | 0             | 0,55  | 0    | 0    | 24,36                     | 0      | 13,09  | 0,53 |
|                                    | итого:                                          | 550             | 26,245            | 20,528 | 102,81       | 732,63                                   | 6,142         | 17,96 | 0    | 0,5  | 126,91                    | 175,2  | 166,36 | 9,36 |
| Полдник                            |                                                 |                 |                   |        |              |                                          |               |       |      |      |                           |        |        |      |
| 274                                | Булочка домашняя                                | 50              | 1,97              | 2,5    | 25,52        | 132                                      | 0             | 0,04  | 0    | 0    | 26,36                     | 0      | 0      | 0,38 |
| 966                                | Ряженка                                         | 150             | 4,23              | 4,67   | 5,84         | 86,14                                    | 0,04          | 0,6   | 0,08 | 0    | 175,2                     | 28     | 184    | 0,15 |
|                                    | итого:                                          | 200             | 6,2               | 7,17   | 31,36        | 218,14                                   | 0,04          | 0,64  | 0,08 | 0    | 201,56                    | 28     | 184    | 0,53 |
|                                    | итого за весь день                              | 1180            | 40,765            | 37,358 | 191,95       | 1279,87                                  | 6,269         | 39,67 | 0,08 | 26,5 | 606,47                    | 281,45 | 432,71 | 55,9 |

| ДЕНЬ ВОСЬМОЙ                       |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |     |                           |      |       |       |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-------|--------------|------------------------------------------|---------------|-------|------|-----|---------------------------|------|-------|-------|
| Вода питьевая (на весь день),200мл |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |     |                           |      |       |       |
| Завтрак                            |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |     |                           |      |       |       |
| №<br>рецептур<br>ы                 | прием пищи, наименование<br>блюда                       | масса<br>порции | химический состав |       |              | энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |       |      |     | минеральные вещества (мг) |      |       |       |
|                                    |                                                         |                 | белки             | жиры  | углевод<br>ы |                                          | В1            | С     | В2   | Е   | Са                        | Р    | Mg    | Fe    |
| 1                                  | 2                                                       | 3               | 4                 | 5     | 6            | 7                                        | 8             | 9     | 10   | 11  | 12                        | 13   | 14    | 15    |
| 173                                | каша молочная гречневая                                 | 150             | 5,92              | 5,61  | 30,36        | 188,06                                   | 0,2           | 1,47  | 0    | 0   | 145,58                    | 0    | 0     | 1,13  |
| 3                                  | бутерброд с маслом<br>сливочным (хлеб<br>пшеничный)15\5 | 20              | 1,58              | 5,24  | 9,81         | 93,87                                    | 0,02          | 0     | 0,01 | 0   | 6                         | 0    | 0     | 0,2   |
| 376                                | Чай с сахаром150\8                                      | 150             | 0,15              | 0     | 10,5         | 21                                       | 0             | 0     | 0    |     | 4,5                       | 0    | 0     | 0,3   |
|                                    | итого:                                                  | 320             | 7,65              | 10,85 | 50,67        | 302,93                                   | 0,22          | 1,47  | 0,01 | 0   | 156,08                    | 0    | 0     | 1,63  |
| Второй завтрак                     |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |     |                           |      |       |       |
| 389                                | Сок фруктовый                                           | 100             | 0,75              | 0     | 15,15        | 63,6                                     | 0             | 3     | 0    | 0   | 10,5                      | 7,5  | 0     | 2,1   |
|                                    | итого:                                                  | 100             | 0,75              | 0     | 15,15        | 63,6                                     | 0             | 3     | 0    | 0   | 10,5                      | 7,5  | 0     | 2,1   |
| обед                               |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |     |                           |      |       |       |
| 71,70                              | овощи натуральные соленые<br>или свежие                 | 40              | 0,44              | 0,08  | 1,52         | 8,8                                      | 0,028         | 7     | 0    | 0   | 5,6                       | 10,4 | 8     | 0,36  |
| 102                                | Суп картофельный с<br>бобовыми                          | 150             | 5,9               | 5,33  | 10,08        | 101,6                                    | 0             | 6,7   | 0    | 0   | 27,5                      | 0    | 21,28 | 2,73  |
| 180                                | Плов с птицей                                           | 160             | 15,88             | 12,3  | 25,81        | 277                                      | 0,03          | 0,94  | 0    | 0   | 7                         | 0    | 0     | 1,39  |
|                                    | Хлеб целебный<br>йодообогащенный                        | 20              | 1,01              | 0,66  | 12,57        | 64,2                                     | 0,03          | 0     | 0    | 0   | 6                         | 19,5 | 4,2   | 0,27  |
|                                    | Хлеб ржаной                                             | 20              | 1,7               | 0,6   | 8,5          | 51,8                                     | 5,8           | 0,07  | 0    | 0,5 | 1,5                       | 21,3 | 0     | 3,1   |
| 354                                | Кисель из сухофруктов                                   | 150             | 0,083             | 0,09  | 18,82        | 89,4                                     | 0             | 1,37  | 0    | 0   | 8,59                      | 0    | 2,73  | 0,43  |
|                                    |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |     |                           |      |       |       |
|                                    | итого:                                                  | 540             | 25,008            | 19,06 | 77,3         | 592,8                                    | 5,888         | 16,08 | 0    | 0,5 | 56,19                     | 51,2 | 36,21 | 8,28  |
| Полдник                            |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |       |      |     |                           |      |       |       |
| 243                                | Ленивые вареники 60\10                                  | 70              | 11,83             | 5,9   | 13,94        | 131                                      | 0             | 0,12  | 0    | 0   | 1,2                       | 1,5  | 0     | 0,1   |
| 382                                | какао с молоком                                         | 150             | 3,06              | 2,65  | 13,18        | 88,95                                    | 0             | 1,59  | 0    | 0   | 114,17                    | 0    | 16    | 0,36  |
|                                    | итого:                                                  | 220             | 14,89             | 8,55  | 27,12        | 219,95                                   | 0             | 1,71  | 0    | 0   | 115,37                    | 1,5  | 16    | 0,46  |
|                                    | итого за весь день                                      | 1180            | 48,298            | 38,46 | 170,24       | 1179,28                                  | 6,108         | 22,26 | 0,01 | 0,5 | 338,14                    | 60,2 | 52,21 | 12,47 |

| ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ                       |                                                      |                 |                   |       |              |                                          |               |       |       |     |                           |       |        |       |
|------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-------|--------------|------------------------------------------|---------------|-------|-------|-----|---------------------------|-------|--------|-------|
| Вода питьевая (на весь день),200мл |                                                      |                 |                   |       |              |                                          |               |       |       |     |                           |       |        |       |
| Завтрак                            |                                                      |                 |                   |       |              |                                          |               |       |       |     |                           |       |        |       |
| №<br>рецептур<br>ы                 | прием пищи, наименование<br>блюда                    | масса<br>порции | химический состав |       |              | энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |       |       |     | минеральные вещества (мг) |       |        |       |
|                                    |                                                      |                 | белки             | жиры  | углевод<br>ы |                                          | В1            | С     | В2    | Е   | Са                        | Р     | Mg     | Fe    |
| 1                                  | 2                                                    | 3               | 4                 | 5     | 6            | 7                                        | 8             | 9     | 10    | 11  | 12                        | 13    | 14     | 15    |
| 173                                | каша молочная пшеничная                              | 150             | 5,92              | 5,61  | 30,36        | 188,06                                   | 0,2           | 1,47  | 0     | 0   | 145,58                    | 0     | 0      | 1,13  |
| 3                                  | бутерброд с сыром(хлеб<br>йодообогаченный20\10       | 30              | 2,27              | 3,3   | 0            | 40,5                                     | 0,007         | 0,07  | 0     | 26  | 99                        | 56,25 | 3,5    | 0,1   |
| 376                                | Чай с сахаром                                        | 150             | 0,15              | 0     | 10,5         | 21                                       | 0             | 0     | 0     |     | 4,5                       | 0     | 0      | 0,3   |
|                                    | итого:                                               | 330             | 8,34              | 8,91  | 40,86        | 249,56                                   | 0,207         | 1,54  | 0     | 26  | 249,08                    | 56,25 | 3,5    | 1,53  |
| Второй завтрак                     |                                                      |                 |                   |       |              |                                          |               |       |       |     |                           |       |        |       |
| 338                                | Фрукты свежие по сезону                              | 100             | 0,8               | 0,8   | 19,6         | 94                                       | 0             | 20    | 0     | 0   | 32                        | 22    | 0,1    | 44    |
|                                    | итого:                                               | 100             | 0,8               | 0,8   | 19,6         | 94                                       | 0             | 20    | 0     | 0   | 32                        | 22    | 0,1    | 44    |
| обед                               |                                                      |                 |                   |       |              |                                          |               |       |       |     |                           |       |        |       |
| 154                                | Икра свекольная                                      | 40              | 4,32              | 12,7  | 18,72        | 115                                      | 0             | 1,83  | 0     | 0   | 0                         | 0     | 0      | 0,52  |
| 88                                 | Щи из свежей капусты с<br>картофелем                 | 150             | 3,82              | 6,04  | 4,96         | 94,22                                    | 0             | 12,7  | 0     | 0   | 36,53                     | 0     | 13,8   | 1,08  |
| 322                                | Котлеты из птицы                                     | 60              | 12,07             | 12,63 | 12,6         | 212                                      | 0,07          | 0,1   | 0,53  | 0   | 15,2                      | 18,3  | 110,6  | 1,45  |
| 302                                | каша рассыпчатая гречневая                           | 120             | 3,86              | 4,67  | 26,8         | 172,67                                   | 0,1           | 0     | 0     | 0   | 7,94                      | 31,33 | 10,02  | 0,52  |
|                                    | Хлеб пшеничный                                       | 20              | 1,01              | 0,66  | 12,57        | 64,2                                     | 0,03          | 0     | 0     | 0   | 6                         | 19,5  | 4,2    | 0,27  |
|                                    | Хлеб ржаной                                          | 20              | 1,7               | 0,6   | 8,5          | 51,8                                     | 5,8           | 0,07  | 0     | 0,5 | 1,5                       | 21,3  | 0      | 3,1   |
| 349                                | Компот из смеси<br>сухофруктов (С-<br>витаминизация) | 150             | 0,5               | 0,07  | 24           | 99,6                                     | 0             | 0,55  | 0     | 0   | 24,36                     | 0     | 13,09  | 0,53  |
|                                    | итого:                                               | 560             | 27,275            | 37,37 | 108,15       | 809,49                                   | 6             | 15,25 | 0,53  | 0,5 | 91,53                     | 90,43 | 151,71 | 7,47  |
| Полдник                            |                                                      |                 |                   |       |              |                                          |               |       |       |     |                           |       |        |       |
| 376                                | Чай с сахаром                                        | 150             | 0,15              | 0     | 10,5         | 21                                       | 0             | 0     | 0     |     | 4,5                       | 0     | 0      | 0,3   |
| 251                                | Пудинг творожный со<br>сгущенным молоком 115\20      | 135             | 21,31             | 7,62  | 16,08        | 290,92                                   | 0,403         | 0,609 | 0,066 | 0   | 206,25                    | 0     | 0      | 1,051 |
|                                    | итого:                                               | 285             | 21,46             | 7,62  | 26,58        | 311,92                                   | 0,403         | 0,609 | 0,066 | 0   | 210,75                    | 0     | 0      | 1,351 |

|                                    | итого за весь день                                      | 1275            | 57,875            | 54,7  | 195,19       | 1464,97                                  | 6,61          | 37,399 | 0,596 | 26,5 | 583,36                    | 168,68 | 155,31 | 54,351 |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-------|--------------|------------------------------------------|---------------|--------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|
| ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ                       |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |        |       |      |                           |        |        |        |
| Вода питьевая (на весь день),200мл |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |        |       |      |                           |        |        |        |
| Завтрак                            |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |        |       |      |                           |        |        |        |
| №<br>рецептур<br>ы                 | прием пищи, наименование<br>блюда                       | масса<br>порции | химический состав |       |              | энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |        |       |      | минеральные вещества (мг) |        |        |        |
|                                    |                                                         |                 | белки             | жиры  | углевод<br>ы |                                          | В1            | С      | В2    | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe     |
| 1                                  | 2                                                       | 3               | 4                 | 5     | 6            | 7                                        | 8             | 9      | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15     |
| 173                                | Каша вязкая молочная<br>пшениная                        | 150             | 5,92              | 5,61  | 30,36        | 188,06                                   | 0,2           | 1,47   | 0     | 0    | 145,58                    | 0      | 0      | 1,13   |
| 3                                  | бутерброд с маслом<br>сливочным (хлеб<br>пшеничный)15\5 | 20              | 1,58              | 5,24  | 9,81         | 93,87                                    | 0,02          | 0      | 0,01  | 0    | 6                         | 0      | 0      | 0,2    |
| 376                                | Чай с сахаром                                           | 150             | 0,15              | 0     | 10,5         | 21                                       | 0             | 0      | 0     |      | 4,5                       | 0      | 0      | 0,3    |
|                                    | итого:                                                  | 320             | 7,65              | 10,85 | 50,67        | 302,93                                   | 0,22          | 1,47   | 0,01  | 0    | 156,08                    | 0      | 0      | 1,63   |
| Второй завтрак                     |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |        |       |      |                           |        |        |        |
| 389                                | Сок фруктовый                                           | 100             | 0,75              | 0     | 15,15        | 63,6                                     | 0             | 3      | 0     | 0    | 10,5                      | 7,5    | 0      | 2,1    |
|                                    | итого:                                                  | 100             | 0,75              | 0     | 15,15        | 63,6                                     | 0             | 3      | 0     | 0    | 10,5                      | 7,5    | 0      | 2,1    |
| обед                               |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |        |       |      |                           |        |        |        |
| 71,70                              | Овощи натуральные соленые<br>или свежие                 | 40              | 0,44              | 0,08  | 1,52         | 8,8                                      | 0,028         | 7      | 0     | 0    | 5,6                       | 10,4   | 8      | 0,36   |
| 103                                | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями             | 150             | 4,6               | 5,15  | 10,28        | 105,85                                   | 0             | 5,14   | 0     | 0    | 15,02                     | 0      | 16,46  | 0,66   |
| 322                                | Котлеты из птицы                                        | 60              | 9,05              | 9,47  | 9,45         | 159                                      | 0,053         | 0,075  | 0,4   | 0    | 11,4                      | 82,95  | 13,73  | 1,088  |
| 125                                | Картофель отварной                                      | 110             | 2,48              | 5,6   | 16,67        | 133,57                                   | 0             | 17,24  | 0     | 0    | 21,87                     | 0      | 24,93  | 1,07   |
|                                    | Хлеб пшеничный                                          | 20              | 1,01              | 0,66  | 12,57        | 64,2                                     | 0,03          | 0      | 0     | 0    | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,27   |
|                                    | Хлеб ржаной                                             | 20              | 1,7               | 0,6   | 8,5          | 51,8                                     | 5,8           | 0,07   | 0     | 0,5  | 1,5                       | 21,3   | 0      | 3,1    |
| 331                                | компот из свежих плодов                                 | 150             | 0,12              | 0,1   | 27,5         | 111,38                                   | 0,01          | 2,07   | 0,01  | 0    | 16,2                      | 7,2    | 7,51   | 0,89   |
|                                    | итого:                                                  | 550             | 19,395            | 21,66 | 86,49        | 634,6                                    | 5,921         | 31,595 | 0,41  | 0,5  | 77,59                     | 141,35 | 74,83  | 7,438  |
| Полдник                            |                                                         |                 |                   |       |              |                                          |               |        |       |      |                           |        |        |        |
|                                    | Печенье весовое                                         | 30              | 1,5               | 2,36  | 14,98        | 83,42                                    | 0             | 0      | 0     | 0    | 4                         | 0      | 2,6    | 0,2    |
| 393                                | Чай с лимоном                                           | 150             | 0,07              | 0,01  | 7,1          | 29                                       | 0             | 1,42   | 0     | 0    | 9,4                       | 0      | 0      | 1,42   |
|                                    | итого:                                                  | 180             | 1,57              | 2,37  | 22,08        | 112,42                                   | 0             | 1,42   | 0     | 0    | 13,4                      | 0      | 2,6    | 1,62   |
|                                    | итого за весь день                                      | 1150            | 29,365            | 34,88 | 174,39       | 1113,55                                  | 6,141         | 37,485 | 0,42  | 0,5  | 257,57                    | 148,85 | 77,43  | 12,788 |

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

|                                               |         |                |      |         |                    |
|-----------------------------------------------|---------|----------------|------|---------|--------------------|
| Возраст детей                                 | Завтрак | второй завтрак | обед | полдник | среднее за<br>день |
| Примерное меню для детей<br>младшего возраста | 319,5   | 100            | 550  | 210,5   | 1180               |

\* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице























