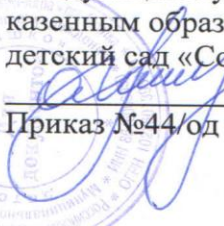


УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий муниципальным
казенным образовательным учреждением
детский сад «Солнышко»


О.А. Шихалеева
Приказ №44/од от 07.03.2025г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания воспитанников дошкольных образовательных учреждений
с 12-часовым пребыванием в возрасте с 1 до 3 и с 3 до 7 лет

Сезон: весна - лето

Мортка
2025

2025г.
Неделя: первая
Сезон:весна-лето
1 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
Завтрак	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	5,55	5,625	27,4	182,25	0,75	200/5	7,4	7,5	36,5	243	1	
какао на молоке	150	2,7	1,08	18,8	108	1,0	180	3,2	1,3	22,5	129,6	1,2	
хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	47	0	30	2,4	0,3	15	70,5	0	
масло сливочное (метное производство)	5	0	4,1	0	37,4	0	5	0	4,1	0	37,4	0	
итого за прием пищи		9,8	11,01	56,13	374,65	1,75		13	13,2	74	480,5	2,2	
Завтрак 2													
банан	100	1,5	0,1	19,2	89	0	150	2,25	0,15	28,8	133,5	0	
итого за прием пищи		1,5	0,1	19,2	89	0		2,25	0,15	28,8	133,5	0	
Обед													
салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,16	66	9,93	80	0,8	8,16	2,88	88	13,24	
щи из свежей капусты с говядиной и сметаной	150/12,5/5	3,45	4,58	6,6	80,40	22,65	200/12,5/10	4,6	6,1	8,8	107,2	30,2	
сосиска отварная (местное производство)	60	5,6	13,5	1,35	154,05	0	60	5,6	13,5	1,35	154,05	0	
соус томатный	20	0,11	0,73	1,1	11,23	0,3	20	0,11	0,73	1,1	11,23	0,3	
макароны отварные с маслом сливочным	100	3,6	4,2	19	130,3	0	120	4,32	5,04	22,8	156,36	0	
сок фруктово-ягодный	150	0,75	0,075	7,58	34,5	1,5	180	0,9	0,09	9,1	41,4	1,8	
хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,5	0	40	3	0,4	19,6	94	0	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,45	10,5	54,3	0	40	2,6	0,6	14	72,4	0	
итого за прием пищи		18,31	29,95	62,99	601,28	34,380		21,93	34,62	79,63	724,64	45,54	
Полдник													
булочка домашняя	60	4,36	7,07	36,80	228,20	0,00	70	5,09	8,25	42,93	266,23	0	
молоко кипяченое (местное производство)	150	4,17	4,76	7,01	88,01	1,95	200	5,56	6,34	9,34	117,34	2,6	
итого за прием пищи		8,53	11,83	43,80	316,20	1,95		10,65	14,59	52,27	383,57	2,6	
Ужин													
картофель отварной в молоке	120	2,504	5,6	21,768	145,968	21,72	150	3,13	7	27,21	182,46	27,15	
яйцо вареное	40	5,1	4,9	0,3	66,7	0	40	5,1	4,9	0,3	66,7	0	
чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0	
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	30	2,4	0,3	15	70,5	0	
итого за прием пищи		9,184	10,7	43,17	304,67	21,72		10,72	12,2	56,01	373,66	27,15	
Итого за день		47,34	63,58	225,29	1685,80	59,80		58,55	74,76	290,71	2095,87	77,49	

2025г.
Неделя: первая
Сезон:весна-лето
2 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества				эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
Завтрак	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У				
каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/5	4,875	6,225	26,25	180,83	0,9	200/5	6,5	8,3	35	241,1	1,2		
чай с сахаром с лимоном	150	0,1	0,0	11,42	45,75	2,08	180	0,1	0	13,7	54,9	2,5		
хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,00	47,0	0	30	2,4	0,3	15	70,5	0		
масло сливочное (местное производство)	5	0	4,1	0	37,4	0	5	0	4,1	0	37,4	0		
итого за прием пищи		6,56	10,53	47,67	310,98	2,98		9	12,7	63,7	403,9	3,7		
Завтрак 2														
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	100	0,4	0,4	9,8	47	0		
итого за прием пищи		0,4	0,4	9,8	47	0		0,4	0,4	9,8	47	0		
Обед														
салат из свежих огурцов	60	0,43	6,05	1,80	62,16	1,98	60	0,43	6,05	1,8	62,16	1,98		
суп картофельный с макаронными изделиями говядиной	150/12,5	3,675	3,15	11,325	87,975	4,95	200/12,5	4,9	4,2	15,1	117,3	6,6		
бигус (капуста тушеная с мясом)	150	13,50	9,98	3,90	159,75	11,63	200	18	13,3	5,2	213	15,5		
компот из изюма	150	0,083	0	15,08	60,75	0,58	180	0,1	0	18,1	72,9	0,7		
хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	70,50	0,00	40	3	0,4	19,6	94	0		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,45	10,50	54,30	0,00	40	2,6	0,6	14	72,4	0		
итого за прием пищи		21,89	19,93	57,31	495,435	19,14		29,03	24,55	73,8	631,76	24,78		
Полдник														
вафли	45	1,3	1,5	34,8	175,5	0	45	1,3	1,5	34,8	175,5	0		
кисломолочный напиток снежок (местное производство)	170	6,46	4,25	18,70	132,60	0,00	180	6,84	4,5	19,8	140,4	0		
итого за прием пищи		7,76	5,75	53,5	308,1	0,00		8,14	6	54,6	315,9	0		
Ужин														
оладьи	120	8,40	2,76	45,14	238,68	0,74	150	10,5	3,45	56,43	298,35	0,93		
чай с сахаром	150	0	0	11,25	42,42	0	180	0	0	13,5	50,9	0		
сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	64	0,2	20	1,44	1,7	11,2	64	0,2		
итого за прием пищи		9,84	4,46	67,59	345,10	0,944		11,94	5,15	81,13	413,25	1,13		
Итого за день		46,45	41,06	235,87	1506,61	23,07		58,51	48,8	283,03	1811,81	29,61		

2025г.
Неделя: первая
Сезон:весна-лето
3 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества				эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества				эн/ц	вит "С"
Завтрак	выход	Б	Ж	У	выход			Б	Ж	У				
каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	4,73	6,675	18,9	155,55	1,2	200/5	6,3	8,9	25,2	207,4	1,6		
кофейный напиток	150	1,1	2,5	18,8	108	0,9	180	1,3	1,4	15,3	80,4	3,5		
хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	47	0	30	2,4	0,3	15	70,5	0		
масло сливочное (местное производство)	5	0	4,1	0	37,4	0	5	0	4,1	0	37,4	0		
итого за прием пищи		7,41	13,475	47,5	347,95	2,1		10	14,7	55,5	395,7	5,1		
Завтрак 2														
сок яблонный	100	0,5	0,1	10,1	43	2	150	0,75	0,15	15,15	64,5	3		
итого за прием пищи		0,5	0,1	10,1	43	2		0,75	0,15	15,15	64,5	3		
Обед														
суп-пюре картофельный с говядиной, с гренками	150/12,5/10	5,625	5,40	19,05	147,015	5,775	200/12,5/10	7,5	7,2	25,4	196,02	7,7		
бефстроганов из отварной говядины	30/30	9,01	14,34	1,44	116,40	0,42	40/40	12,01	19,12	1,92	155,2	0,56		
каша перловая рассыпчатая	100	3,00	4,50	1,00	139,50	0,01	120	3,6	5,4	1,2	167,4	0,01		
кисель из брусники	150	0,08	0,08	15,00	65,25	22,00	180	0,1	0,1	18	78,3	26,4		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,45	10,50	54,30	0,00	40	2,6	0,6	14	72,4	0		
итого за прием пищи		19,67	24,77	46,99	522,465	28,20		25,81	32,42	60,52	669,32	34,67		
Полдник														
шанежка с картофелем	60	6,30	6,20	33,20	214,00	4,00	60	6,3	6,2	33,2	214	4		
молоко кипяченое (местное производство)	150	4,17	4,75	7	88	1,92	180	5	5,7	8,4	105,6	2,3		
итого за прием пищи		10,47	10,95	40,20	302,00	5,92		11,3	11,9	41,6	319,6	6,3		
Ужин														
сосиска отварная	30	2,8	6,75	0,68	77,03	0	30	2,8	6,75	0,68	77,03	0		
макароны отварные с сыром	100/15	6,90	5,75	24,18	109,89	0,12	120/15	8,1	6,75	28,38	129	0,14		
чай с сахаром с лимоном	150	0,08	0,00	11,42	45,75	2,08	180	0,1	0	13,7	54,9	2,5		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	30	2,4	0,3	15	70,5	0		
итого за прием пищи		11,28	12,70	46,07	279,67	2,20		13,4	13,8	57,76	331,43	2,64		
Итого за день		49,33	62,00	190,86	1495,08	40,43		61,26	72,97	230,53	1780,55	51,71		

[illegible]

2025г.
Неделя: первая
Сезон:весна-лето
4 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	выход						выход						
каша гречневая на молоке с маслом сливочным	150/5	5,93	6,00	26,40	184,65	0,98	200/5	7,9	8	35,2	246,2	1,3	
чай с молоком	150	2,7	1,1	18,8	107,9	2,9	180	3,2	1,3	22,5	129,5	3,5	
хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	47	0	30	2,4	0,3	15	70,5	0	
сыр полутвердый	10	2,6	2,6	0	34,4	0	10	2,6	2,6	0	34,4	0	
итого за прием пищи		12,79	9,88	55,15	373,97	3,89		16,1	12,2	72,7	480,6	4,8	
Завтрак 2													
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	150	0,60	0,60	14,7	70,5	0	
итого за прием пищи		0,4	0,4	21	47	0		0,6	0,60	14,7	70,5	0	
Обед													
свекольник с говядиной и сметаной	150/12,5/5	5,10	5,93	7,20	102,38	5,48	200/12,5/10	6,8	7,9	9,6	136,5	7,3	
азу с говядиной	120/30	12,25	13,08	15,58	229,58	6,67	140/40	14,7	15,7	18,7	275,5	8	
напиток из шиповника	150	0,50	0,25	17,08	72,75	52,50	180	0,6	0,3	20,5	87,3	63	
хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	70,50	0,00	40	3	0,4	19,6	94	0	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,45	10,50	54,30	0,00	40	2,6	0,6	14	72,4	0	
итого за прием пищи		22,05	20,01	65,07	529,51	64,64		27,7	24,9	82,4	665,7	78,3	
Полдник													
печенье	35	2,30	3,43	25,90	145,95	0,00	40	2,63	3,92	29,6	166,8	0	
кисломолочный напиток снежок (местное производство)	170	6,46	4,25	18,70	132,60	0,00	200	7,6	5	22	156	0	
итого за прием пищи		8,76	7,68	44,6	278,55	0,00		10,23	8,92	51,6	322,8	0	
Ужин													
яйцо вареное	40	5,1	4,9	0,3	66,7	0	40	5,1	4,9	0,3	66,7	0	
рагу из овощей	130	2,43	9,53	14,73	155,13	10,01	150	2,8	11	17	179	11,55	
чай с сахаром	150	0	0	11,25	42,42	0	180	0	0	13,5	50,9	0	
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	30	2,4	0,3	15	70,5	0	
итого за прием пищи		9,027	14,633	36,083	311,25	10,01		10,3	16,2	45,8	367,1	11,55	
Итого за день		53,03	52,61	221,90	1540,28	78,54		64,93	62,82	267,2	1906,7	94,65	

2025г.
Неделя: первая
Сезон:весна-лето
5 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	5,55	5,625	27,38	182,25	0,75	200/5	7,4	7,5	36,5	243	1	
какао на молоке	150	2,7	1,1	18,8	108,0	1,0	180	3,2	1,3	22,5	129,6	1,2	
хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	47	0	30	2,4	0,3	15	70,5	0	
масло сливочное (местное производство)	5	0	4,1	0	37,4	0	5	0	4,1	0	37,4	0	
итого за прием пищи		9,82	11,01	56,13	374,65	1,75		13	13,2	74	480,5	2,2	
Завтрак 2													
сок	100	0,500	0,100	10,1	43,00	2,00	150	0,75	0,15	15,15	64,5	3	
итого за прием пищи		0,500	0,100	10,1	43,00	2,00		0,75	0,15	15,15	64,5	7,5	
Обед													
винегрет овощной	60	0,72	7,00	5,04	77,52	1,56	80	0,96	9,33	6,72	103,36	2,08	
суп лапша домашняя с говядиной	150/12,5	4,4625	6	10,425	87,84	0,225	200/12,5	5,95	8	13,9	117,12	0,3	
плов из говядины	120/30	10,425	12,45	22,2	242,175	0,225	160/40	13,9	16,6	29,6	322,9	0,3	
напиток клюквенный	150	0,08	0	15,8	62,25	0,92	180	0,1	0	18,96	74,7	1,1	
хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	70,50	0,00	40	3	0,4	19,6	94	0	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,45	10,50	54,30	0,00	40	2,6	0,6	14	72,4	0	
итого за прием пищи		19,89	26,20	78,67	594,59	2,93		26,51	34,93	102,78	784,48	3,78	
Полдник													
вафли	45	1,3	1,5	34,8	157,5	0	45	1,3	1,5	34,8	157,5	0	
молоко кипяченое (местное проиводство)	150	4,17	4,75	7	88	1,92	180	5	5,7	8,4	105,6	2,3	
итого за прием пищи		5,47	6,25	41,8	245,5	1,92		6,3	7,2	43,2	263,1	2,3	
Ужин													
манные биточки	120	4,88	5,04	26,88	172,2	0	150	6,1	6,3	33,6	215,25	0	
сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,2	64	0,2	20	1,4	1,7	11,2	64	0,2	
чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0	
		6,355	6,74	49,33	281,2	0,2		7,59	8	58,3	333,25	0,2	
Итого за день		42,03	50,30	236,02	1538,94	8,80		54,15	63,48	293,43	1925,83	15,98	

2025г.
Неделя: вторая
Сезон:весна-лето
6 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества				эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
Завтрак	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У				
каша молочная пшениная с маслом сливочным	150/5	19,50	5,40	25,73	170,325	0	200/5	26	7,2	34,3	227,1	0		
кофейный напиток	150	1,1	1,2	12,8	67,0	2,9	180	1,3	1,4	15,3	80,4	3,5		
хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	47	0	30	2,4	0,3	15	70,5	0		
масло сливочное (местное производство)	5	0	4,1	0	37,4	0	5	0	4,1	0	37,4	0		
итого за прием пищи		22,18	10,87	48,48	321,725	2,92		29,7	13	64,6	415,4	3,5		
Завтрак 2														
бананы	100	1,50	0,10	19,2	89,00	0,00	150	2,25	0,15	28,8	133,5	0		
итого за прием пищи		1,500	0,100	19,2	89,00	0,00		2,25	0,15	28,8	133,5	0		
Обед														
салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	6,08	2,20	66,10	8,50	60	0,6	6,08	2,2	66,1	8,5		
суп картофельный с горохом с говядиной	150/12,5	6,00	3,30	15,00	113,70	5,175	200/12,5	8	4,4	20	151,6	6,9		
сосиска отварная (местное производство)	60	5,60	13,50	1,35	154,05	0,00	60	5,6	13,5	1,35	154,05	0		
соус томатный	20	0,11	0,73	1,10	11,23	0,30	20	0,11	0,73	1,1	11,23	0,3		
картофельное пюре	100	2,5	5,3	13,1	110,42	4,1	120	3	6,36	15,72	132,5	4,92		
компот из кураги	150	0,25	0	15	60,75	0	180	0,3	0	18	72,9	0		
хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,5	0	40	3	0,4	19,6	94	0		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,45	10,5	54,3	0	40	2,6	0,6	14	72,4	0		
итого за прием пищи		19,26	29,66	72,95	641,05	18,08		23,21	32,07	91,97	754,78	20,62		
Полдник														
Печенье	35	2,30	3,43	25,90	145,95	0,00	35	2,3	3,43	25,9	145,95	0		
молоко кипяченое (местное производство)	150	4,17	4,75	7	88	1,92	180	5	5,7	8,4	105,6	2,3		
итого за прием пищи		6,47	8,18	32,90	233,95	1,92		7,3	9,13	34,3	251,55	2,3		
Ужин														
запеканка из творога	130	17,33	0,87	17,23	306,91	0,78	150	20	1	19,88	354,13	0,9		
чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0		
сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	64	0,2	20	1,44	1,7	11,2	64	0,2		
итого за прием пищи		18,85	2,57	39,73	415,91	0,98		21,53	2,7	44,58	472,13	1,1		
Итого за день		68,26	51,37	213,25	1701,63	23,89		83,99	57,05	264,25	2027,36	27,52		

2025г.
Неделя: вторая
Сезон:весна-лето
7 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак	выход						выход					
каша молочная рисовая с маслом сливочном	150/5	3,83	4,95	24,45	157,575	1,65	200/5	5,1	6,6	32,6	210,1	2,2
чай с молоком	150	0,4	1,0	11,9	67,0	0,3	180	0,5	1,2	14,3	80,4	0,4
хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	47	0	30	2,4	0,3	15	70,5	0
масло сливочное (местное производство)	5	0	4,1	0	37,4	0	5	0	4,1	0	37,4	0
итого за прием пищи		5,84	10,25	46,37	308,975	1,98		8	12,2	61,9	398,4	2,6
Завтрак 2												
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0
итого за прием пищи		0,4	0,4	9,8	47	0		0,6	0,6	14,7	70,5	0
Обед												
салат из отварной моркови с конс.кукур	60	1,10	6,10	3,83	74,25	8,70	80	1,47	8,13	5,1	99	11,6
борщ из свежей капусты с говядиной и сметаной	150/12,5/5	3,30	5,33	6,60	87,98	11,85	200/12,5/10	4,4	7,1	8,8	117,3	15,8
котлета рыбная из щуки (месное производство), соу томатный	60/20	8,96	2,14	7,36	84,26	0,96	80/20	11,2	2,67	9,2	105,33	1,2
макароны отварные с маслом сливочным	100	3,6	4,2	19	130,3	0	120	4,32	5,04	22,8	156,36	0
кисель из клюквы	150	0,08	0,08	15	65,25	22,00	180	0,1	0,1	18	78,3	26,4
хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	70,50	0,00	40	3	0,4	19,6	94	0
хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,45	10,50	54,30	0,00	40	2,6	0,6	14	72,4	0
итого за прием пищи		21,25	18,59	76,99	566,84	43,51		27,09	24,04	97,5	722,69	55
Полдник												
творожники песочные	60	6,12	11,16	25,44	226,00	0,12	80	8,16	14,88	33,92	301,33	0,16
чай с сахаром с лимоном	150	0,083	0	11,42	45,75	2,08	180	0,1	0	13,7	54,9	2,5
итого за прием пищи		6,203	11,16	36,86	271,7475	2,20		8,26	14,88	47,62	356,23	2,66
Ужин												
яйцо вареное	40	5,1	4,9	0,3	66,7	0	40	5,1	4,9	0,3	66,7	0
каша гречневая рассыпчатая	100	4,475	4,475	24	172,5	0	120	5,37	5,37	28,8	207	0
молоко кипяченое (местное производство)	150	0,075	0	11,25	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0
хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	47	0	30	2,4	0,3	15	70,5	0
итого за прием пищи		11,25	9,575	45,55	331,2	0		12,96	10,57	57,6	398,2	0
Итого за день		44,94	49,98	215,56	1525,76	47,70		56,91	62,29	279,32	1946,02	60,26

[illegible]

2025г.
Неделя: пвторая
Сезон:весна-лето
8 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества					3-7 лет	пищевые вещества						№
Завтрак	выход	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"	выход	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"	рецептуры	
каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	4,65	6,08	23,33	166,50	1,05	200/5	6,2	8,1	31,1	222	1,4		
како на молоке	150	2,7	1,1	18,8	108,0	1,0	180	3,2	1,3	22,5	129,6	1,2		
хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	47	0	30	2,4	0,3	15	70,5	0		
масло сливочное (местное производство)	5	0	4,1	0	37,4	0	5	0	4,1	0	37,4	0		
итого за прием пищи		8,92	11,46	52,075	358,90	1,05	ка	11,8	13,8	68,6	459,5	2,6		
Завтрак 2														
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0		
итого за прием пищи		0,4	0,4	9,8	47	0		0,6	0,6	14,7	70,5	0		
Обед														
рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	150/12,5/5	3,45	5,48	9,98	103,65	4,65	200/12,5/10	4,6	7,3	13,3	138,2	6,2		
биточки из говядины паровые	60	9	10,2	4,90	151,2	0,40	70	10,5	11,9	5,72	176,4	0,47		
сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	75/75	3	6,2025	33	123,9975	22,8	100/100	4	8,27	44	165,33	30,4		
сок фруктово-ягодный	150	150	0,75	0,075	7,58	34,5	180	0,9	0,09	9,1	41,4	1,8		
хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,5	0	40	3	0,4	19,6	94	0		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,45	10,5	54,3	0	40	2,6	0,6	14	72,4	0		
итого за прием пищи		169,65	23,38	73,15	511,23	62,35		25,6	28,56	105,72	687,73	38,87		
Полдник														
булочка дорожная	50	3,44	6,67	28,43	287,50	0	60	4,13	8	34,12	345	0		
кисломолочный напиток снежок (местное производство)	170	6,46	4,25	18,70	132,60	0,00	200	7,6	5	22	156	0		
итого за прием пищи		9,90	10,92	47,13	420,10	0,00		11,73	13	56,12	501	0		
Ужин														
суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	5,475	4,275	9,6	99,75	4,74	200	7,3	5,7	12,8	133	6,32		
чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	30	2,4	0,3	15	70,5	0		
итого за прием пищи		7,055	4,475	30,7	191,75	4,74		9,79	6	41,3	257,5	6,32		
Итого за день		195,92	50,63	212,86	1528,98	68,14		59,52	61,96	286,44	1976,23	47,79		

2025г.
Неделя: вторая
Сезон:весна-лето
9 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У		
Завтрак												
каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	4,73	6,68	18,90	155,55	1,20	200/5	6,3	8,9	25,2	207,4	1,6
чай с сахаром с молоком	150/7	0,4	1,0	11,9	67,0	0,3	180/7	0,5	1,2	14,3	80,4	0,4
хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	47	0	30	2,4	0,3	15	70,5	0
масло сливочное (местное производство)	5	0	4,1	0	37,4	0	5	0	4,1	0	37,4	0
итого за прием пищи		6,74	11,98	40,82	306,95	1,53		9,2	14,5	54,5	395,7	2
Завтрак 2												
сок фруктово-ягодный	150	0,75	0,15	15,15	64,5	3	150	0,75	0,15	15,15	64,5	3
итого за прием пищи		0,75	0,15	15,15	64,5	3		0,75	0,15	15,15	64,5	3
Обед												
салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	88,80	3,40	80	2,24	9,68	5,68	118,4	4,53
суп картофельный с клецками говядиной	150/20/12,5	4,67	4,92	10,76	106,84	3,67	200/25/12,5	6,23	6,56	14,34	142,45	4,89
жаркое по домашнему	100/30	8,96	9,52	21,84	208,376	0,80	135/40	11,2	11,9	27,3	260,47	1
компот из брусники	150	0,3	0,15	17,325	72	3,2	180	0,18	0,09	9,63	39,6	14,85
хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,5	0	40	3	0,4	19,6	94	0
хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,45	10,5	54,3	0	40	2,6	0,6	14	72,4	0
итого за прием пищи		19,81	22,60	79,38	600,81	11,07		25,45	29,23	90,55	727,32	25,27
Полдник												
пирожок печеный с яблоком	60	3,58	3,78	28,02	160,15	1,76	80	4,77	5,04	37,36	213,53	2,35
молоко кипяченое (местное производство)	150	0,08	0	11,42	45,75	2,08	180	0,09	0	13,7	54,9	2,5
итого за прием пищи		3,65	3,78	39,44	205,90	3,85		4,86	5,04	51,06	268,43	4,85
Ужин												
рис отварной	100	2,4	3,84	14,72	130,96	0	120	3	4,8	18,4	163,7	0
рыба припущенная (минтай)	80/5	11,04	1,6	3,6	104,64	0	100/5	13,8	2	4,5	130,8	0
чай с сахаром	150	0,8	0	11,3	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0
хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	47	0	30	2,4	0,3	15	70,5	0
итого за прием пищи		15,84	5,64	39,62	327,6	0		2,49	0,3	28,5	419	0
Итого за день		46,80	44,15	214,40	1505,76	19,44		42,75	49,22	239,76	1874,95	35,12

[illegible]

2025г.
Неделя: вторая
Сезон:весна-лето
10 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества				эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
Завтрак	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У				
каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/5	4,88	6,23	26,25	180,83	0,90	200/5	6,5	8,3	35	241,1	1,2		
чай с сахаром с лимоном	150	2,0	0,3	12,5	58,8	0,0	180	2,4	0,3	15	70,5	0		
хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	47	0	30	2,4	0,3	15	70,5	0		
сыр полутвердый	10	2,6	2,6	0	34,4	0	10	2,6	2,6	0	34,4	0		
итого за прием пищи		11,08	9,28	48,75	320,975	0,9		13,9	11,5	65	416,5	1,2		
Завтрак 2														
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0		
итого за прием пищи		0,4	0,4	9,8	47	0		0,6	0,6	14,7	70,5	0		
Обед														
салат картофельный с зеленым горошком	60	1,82	6,83	6,45	94,20	8,16	80	2,43	9,1	8,6	125,6	10,88		
суп крестьянский с перловкой с говядиной и сметаной	150/12,5/5	3,90	4,79	8,98	94,95	0,47	200/12,5/10	5,2	6,39	11,97	126,6	0,63		
печень по строгановски	60/20	17,69	21,95	3,55	281,24	26,22	70/30	22,11	27,44	4,44	351,55	32,77		
каша гречневая рассыпчатая	100	4,50	4,50	19,80	138,00	0,00	100	4,5	4,5	19,8	138	0		
компот из свежих яблок	150	0,375	0,15	17,3	72	0,8	180	0,45	0,18	20,79	86,4	1		
хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,5	0	40	3	0,4	19,6	94	0		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,45	10,5	54,3	0	40	2,6	0,6	14	72,4	0		
итого за прием пищи		32,49	38,97	81,30	805,19	35,68		40,29	48,61	99,2	994,55	45,28		
Полдник														
колбасные изделия запеченные в тесте	60	5,94	6,66	15,54	145,2	0	60	5,94	6,66	15,54	145,2	0		
кисломолочный напиток снежок (местное производство)	200	7,6	5	22	156	0	200	7,6	5	22	156	0		
итого за прием пищи		13,54	11,66	37,54	301,2	0		13,54	11,66	37,54	301,2	0		
Ужин														
суп молочный с макаронными изделиями	150	4,875	5,475	15	129,83	1,05	200	6,5	7,3	20	173,1	1,4		
чай с сахаром	150	0	0	11,25	42,42	0	180	0	0	13,5	50,9	0		
хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	47	0	30	2,4	0,3	15	70,5	0		
итого за прием пищи		6,475	5,675	36,25	219,24	1,05		8,9	7,6	48,5	294,5	1,4		
Итого за день		50,44	54,32	176,10	1693,61	37,63		63,69	68,31	227,4	2077,25	47,88		

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

1-3лет

3-7лет

	Б	Ж	У	эн/ц	С		Б	Ж	У	эн/ц	С
1	47,34	63,58	225,29	1685,80	59,80	1	58,55	74,76	290,71	2095,87	77,49
2	46,45	41,06	235,87	1506,61	23,07	2	58,51	48,8	283,03	1811,81	29,61
3	49,33	62,00	190,86	1495,08	40,43	3	61,26	72,97	230,53	1780,55	51,71
4	53,03	52,61	221,90	1540,28	78,54	4	64,93	62,82	267,2	1906,7	94,65
5	42,03	50,30	236,02	1538,94	8,80	5	54,15	63,48	293,43	1925,83	15,98
6	68,26	51,37	213,25	1701,63	23,89	6	83,99	57,05	264,25	2027,36	27,52
7	44,94	49,98	215,56	1525,76	47,70	7	56,91	62,29	279,32	1946,02	60,26
8	195,92	50,63	212,86	1528,98	68,14	8	59,52	61,96	286,44	1976,23	47,79
9	46,80	44,15	214,40	1505,76	19,44	9	42,75	49,22	239,76	1874,95	35,12
10	50,44	54,32	176,10	1693,61	37,63	10	63,69	68,31	227,4	2077,25	47,88
средние показатели	64,45	52,00	214,21	1572,24	40,74	средние показатели	60,43	62,17	266,21	1942,26	48,80

по СанПиН 59 56 215 1400 30-60 73 69 261 1800 30-90