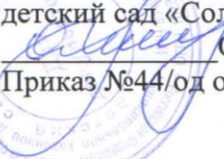
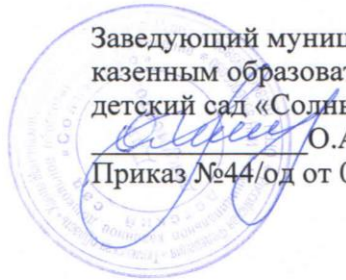


УТВЕРЖДЕНО:

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, нуждающихся, в лечебном и
диетическом питании с аллергией на молочную продукцию

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 пшеничная	150	3,435	0,12	23,8	110,2125	1,275	200	4,58	0,16	31,75	146,95	1,7	
какао	150	0,6	0,08	15,7	64,0083333	0,0	180	0,72	0,1	18,78	76,81	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		8.2	3.00	49.46	255.62	1.28		10.3	3.16	65.53	328.66	1.7	
Завтрак 2													
банан	100	1,5	0,1	19,2	22,33	0	150	2,25	0,15	28,8	33,5	0	
итого за прием пищи		1.5	0.1	19.2	22.33	0		2.25	0.15	28.8	33.5	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	100	3,775	4,05	19,37	129,05	0	120	4,53	4,86	23,24	154,86	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		18.485	29.8	63.36	600.03	34.380		22.14	34.44	80.07	723.14	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	
кисломолочный напиток кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	200	5,8	5	8	101	1,4	
итого за прием пищи		9.58	11.57	44.00	319.10	1.26		10.89	13.25	50.93	367.23	1.4	
Ужин													
картофель отварной	120	1,728	4,744	56,976	145,416	10,232	150	2,16	5,93	71,22	181,77	12,79	
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		8.408	9.844	78.38	304.12	10.232		9.75	11.13	100.02	372.97	12.79	
Итого за день		46.21	54.3187619	254.40	1501.20	47.15		55.33	62.13	325.35	1825.5	61.43	

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
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У				
Завтрак														
каша дружба	150	2,76	2,7225	22,43	124,70	0,465	200	3,68	3,63	29,91	166,27	0,62		
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		
сыр полутвердый	10	2,6	2,6	0	34,4	0	10	2,6	2,6	0	34,4	0		
итого за прием пищи		7,04	5,52	43,85	251,85	2,55		8,78	6,53	58,61	326,07	3,12		
Завтрак 2														
яблоко	100	0,27	0,27	6,53	31,33	0	150	0,4	0,4	9,8	47	0		
итого за прием пищи		0,27	0,27	6,53	31,33	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 с 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	0,3	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		21,89	19,93	57,31	495,44	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	170	6,46	4,25	18,70	132,60	0,00	200	7,6	5	22	156	0		
итого за прием пищи		7,76	5,75	53,5	308,1	0,00		8,9	6,5	56,8	331,5	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		
соус абрикосовый	20	0,11	0,006	12,18	49,24	0,036	20	0,11	0,006	12,18	49,24	0,036		
итого за прием пищи		8,51	2,77	68,57	330,34	0,78		10,61	3,456	82,11	398,49	0,966		
Итого за день		45,47	34,23	229,76	1417,06	22,47		57,72	41,436	281,12	1734,82	28,866		

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"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
Завтрак													
каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	1,04	1,17	3,1125	50,05	1,14	200	1,38	1,56	4,15	66,73	1,52	
кофейный напиток	150	0,0	2,5	18,8	108	0,9	180	0,01	0,01	13,18	53,99	0	
хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	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		5,24	6,47	31,7125	239,45	2,04		6,39	4,47	32,33	225,62	1,52	
Завтрак 2													
сок яблочный	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	5,5575	5,06	21,33	152,9775	0	200/12,5/10	7,41	6,75	28,44	203,97	0	
бефстроганов из отварной говядины	30/30	8,62	12,09	0,9	92,10	0,36	40/40	11,49	16,12	1,2	122,8	0,48	
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 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		21,46	22,49	63,43	574,6275	22,37		28,2	29,37	82,44	738,87	26,89	
Полдник													
шанежка с картофелем	60	6,30	6,20	33,20	214,00	4,00	80	6,3	6,2	33,2	214	4	
кисломолочный напиток кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,90	1,26	200	5,8	5	8	101	1,4	
итого за прием пищи		11,52	10,70	40,40	304,90	5,26		12,1	11,2	41,2	315	5,4	
Ужин													
сосиска отварная	30	2,8	6,75	0,68	77,03	0	60	5,6	13,5	1,35	154,05	0	
макароны отварные с сыром	100/15	6,86	2,41	14,78	100,50	0,12	120/15	8,05	2,83	17,35	117,98	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		11,24	9,36	36,67	270,28	2,20		16,15	16,63	47,4	397,43	2,64	
Итого за день		49,96	49,12	182,31	1432,25	33,87		63,59	61,82	218,52	1741,42	39,45	

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	150	1,73	1,40	20,87	85,52	0,45	200	2,3	1,87	27,83	114,03	0,6	
чай с сахаром	150	0,0	0,0	11,3	42,4	0,0	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	
сыр полутвердый	10	2,6	2,6	0	34,4	0	10	2,6	2,6	0	34,4	0	
итого за прием пищи		5,93	4,20	42,1225	209,34	0,45		7,3	4,77	56,33	269,83	0,6	
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	0,3	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		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	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	1,98	6,93	14,11	127,05	9,94	150	2,28	8	16,28	146,6	11,47	
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		8,576	12,033	35,459	283,17	9,94		9,78	13,2	45,08	334,7	11,47	
Итого за день		45,71	44,32	208,25	1347,57	75,03		55,61	52,39	250,11	1663,53	90,37	

2025г.
Неделя: первая
Сезон:весна-лето
5 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 пшеничная	150	3,435	0,12	23,81	110,21	1,275	200	4,58	0,16	31,75	146,95	1,7		
какао	150	150,0	0,6	0,1	15,7	64,0	180	180	0,72	0,1	18,78	76,81	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		157,64	3,52	33,90	207,26	65,28		189,58	3,78	46,85	270,63	78,51		
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	0,25	5,04	77,52	1,56	80	0,96	0,33	6,72	103,36	2,08		
суп лапша домашня с говядиной	120/12,5	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	0,3	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		19,89	19,45	78,67	594,59	2,93		26,51	25,93	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		
кисломолочный напиток кефир	200	5,8	5	8	101	1,4	200	5,8	5	8	101	1,4		
итого за прием пищи		7,1	6,5	42,8	258,5	1,4		7,1	6,5	42,8	258,5	1,4		
Ужин														
манные биточки	120	5,28	3,6	24,384	176,4	0	150	6,6	4,5	30,48	220,5	0		
соус абрикосовый	20	0,11	0,006	12,18	49,24	0,036	20	0,11	0,006	12,18	49,24	0,036		
чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0		
		5,465	3,606	47,814	270,64	0,036		6,8	4,506	56,16	323,74	0,036		
Итого за день		190,59	33,17	213,27	1373,99	71,65		230,74	40,866	263,74	1701,85	91,226		

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 пшенная	150	4,50	5,40	25,50	170,34	0,975	200	6	7,2	34	227,12	1,3		
кофейный напиток	150	0,0	0,0	11,0	45,0	0,0	180	0,01	0,01	13,18	53,99	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		8,71	8,21	46,48	296,731667	0,98		11,01	10,11	62,18	386,01	1,3		
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	2,05	1,39	9,3	72,50	2,4	120	2,46	1,67	11,16	87	2,88		
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		18,81	25,75	69,15	603,13	16,38		22,67	27,38	87,41	709,28	18,58		
Полдник														
Печенье	35	2,30	3,43	25,90	145,95	0	40	2,63	3,92	29,6	166,8	0		
кисломолочный напиток снежок	170	6,46	4,25	18,7	132,6	0	200	7,6	5	22	156	0		
итого за прием пищи		8,76	7,68	44,60	278,55	0		10,23	8,92	51,6	322,8	0		
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		
соус абрикосовый	20	0,11	0,006	12,18	49,24	0,036	20	0,11	0,006	12,18	49,24	0,036		
итого за прием пищи		17,52	0,87	40,71	401,15	0,816		20,2	1,006	45,56	457,37	0,936		
Итого за день		55,30	42,61	220,14	1668,56	18,17		66,36	47,566	275,55	2008,96	20,816		

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"
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У		
Завтрак												
каша рисовая	150	0,18	0,7125	18,2325	80,13	0,0825	200	0,24	0,95	24,31	106,84	0,11
чай с сахаром	150	0,1	0,0	11,3	45,0	0,0	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
сыр олутвердый	10	2,6	2,6	0	34,4	0	10	2,6	2,6	0	34,4	0
итого за прием пищи		4,46	3,5125	39,48	206,53	0,08		5,33	3,85	52,81	265,74	0,11
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	100	3,53	4,05	19,37	129,05	0	120	4,23	4,86	23,24	154,86	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	0,3	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		21,17	18,44	77,35	565,59	43,51		27	23,86	97,94	721,19	55
Полдник												
сырник из творога	80	11,78	10,88	15,05	205,5	0,45	100	15,7	14,5	20,06	274	0,6
соус абрикосовый	20	0,08	0,005	9,14	36,93	0,03	20	0,11	0,006	12,18	49,24	0,036
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		11,941	10,8795	35,60	288,18	2,56		15,91	14,506	45,94	378,14	3,136
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
кисломолочный напиток кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	200	5,8	5	8	101	1,4
хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	47	0	30	2,4	0,3	15	70,5	0
итого за прием пищи		16,395	14,075	41,5	377,1	1,26		18,67	15,57	52,1	445,2	1,4
Итого за день		54,36	47,31	203,73	1484,40	47,41		67,51	58,386	263,49	1880,77	59,646

[illegible]

2025г.
Неделя: пвторая
Сезон:весна-лето
8 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 манная	150	2,42	0,40	19,55	91,88	0,48	200	3,23	0,53	26,07	122,51	0,64		
какао	150	0,6	0,1	15,7	64,0	0,0	180	0,72	0,1	18,78	76,81	0		
хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	47	0	30	2,4	0,3	15	70,5	0		
сыр олутвердый	10	2,6	2,6	0	34,4	0	10	2,6	2,6	0	34,4	0		
итого за прием пищи		7,22	3,28	45,2025	237,29	0,48	ка	8,95	3,53	59,85	304,22	0,64		
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 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	3,2	6,616	35,2	132,26	24,32	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		169,85	23,79	75,35	519,50	63,87		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	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		194,43	42,86	208,19	1415,64	69,09		56,67	51,69	277,69	1820,95	45,83		

2025г.
Неделя: вторая
Сезон:весна-лето
9 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 из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	1,04	1,17	3,11	50,05	1,14	200	1,38	1,56	4,15	66,73	1,52		
чай с сахаром	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	0,06	0	9	36	0	30	0,09	0	13,5	54	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		4,11	4,77	24,03	187,4475	1,47		4,57	5,36	31,95	235,53	1,92		
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	40	1,12	4,84	2,84	59,20	2,27	60	1,68	7,26	4,26	88,8	3,4		
суп картофельный с клецками с 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	11,9	27,3	260,47	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		19,25	20,18	77,96	571,21	9,93		24,89	38,62	106,8	918,59	10,29		
Полдник														
пирожок печеный с яблоком	50	2,98	3,15	23,35	133,46	1,47	60	3,58	3,78	28,02	160,15	1,76		
кисломолочный напиток кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,90	1,26	200	5,8	5	8	101	1,4		
итого за прием пищи		8,20	7,65	30,55	224,36	2,73		9,38	8,78	36,02	261,15	3,16		
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		48,16	38,39	187,31	1375,12	17,13		42,08	53,21	218,42	1898,77	18,37		

2025г.
Неделя: вторая
Сезон:весна-лето
10 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 дружба	150	2,76	2,72	22,43	124,70	0,47	200	3,68	3,63	29,91	166,27	0,62		
чай с сахаромс 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		8,96	5,77	44,93	264,8525	0,465		11,08	6,83	59,91	341,67	0,62		
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 говяжьей 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	120	5,4	5,4	23,76	165,6	0		
компот из свежих яблок	150	0,375	0,15	17,3	72	0,83	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		41,19	49,51	103,16	1022,15	45,28		
Полдник														
печенье	35	2,3	3,43	25,9	145,95	0	35	2,3	3,43	25,9	145,95	0		
кисломолочный напиток снежок	170	6,46	4,25	18,7	132,6	0	200	7,6	5	22	156	0		
итого за прием пищи		8,76	7,68	44,6	278,55	0		9,9	8,43	47,9	301,95	0		
Ужин														
макаронные изделия	130	4,91	5,27	20,12	134,21	0,00	150	5,66	6,08	23,22	154,86	0		
огурец соленый долька	40	0,32	0,04	0,68	4,40	1,00	40	0,32	0,04	0,68	4,4	1		
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		6,83	5,51	42,05	228,03	1		8,38	6,42	52,4	280,66	1		
Итого за день		48,67	50,65	178,09	1623,62	37,15		61,25	63,36	230,17	2016,93	46,9		

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	46,21	54,32	254,40	1501,20	47,15	1	55,33	62,13	325,35	1825,5	61,43
2	45,47	34,23	229,76	1417,06	22,47	2	57,72	41,436	281,12	1734,82	28,866
3	49,96	49,12	182,31	1432,25	33,87	3	63,59	61,82	218,52	1741,42	39,45
4	45,71	44,32	208,25	1347,57	75,03	4	55,61	52,39	250,11	1663,53	90,37
5	190,59	33,17	213,27	1373,99	71,65	5	230,74	40,866	263,74	1701,85	91,226
6	55,30	42,61	220,14	1668,56	18,17	6	66,36	47,566	275,55	2008,96	20,816
7	54,36	47,31	203,73	1484,40	47,41	7	67,51	58,386	263,49	1880,77	59,646
8	194,43	42,86	208,19	1415,64	69,09	8	56,67	51,69	277,69	1820,95	45,83
9	48,16	38,39	187,31	1375,12	17,13	9	42,08	53,21	218,42	1898,77	18,37
10	48,67	50,65	178,09	1623,62	37,15	10	61,25	63,36	230,17	2016,93	46,9
средние показатели	77,89	43,70	208,55	1463,94	43,91	средние показатели	75,69	53,29	260,42	1829,35	50,29

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