

УТВЕРЖДЕНО:



Заведующий муниципальным
казенным образовательным учреждением
детский сад «Солнышко»
О.А. Шихалева
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 блюда	2-3лет				эн/ц	вит "С"	3-7 лет				эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	пищевые вещества					выход	пищевые вещества					
Завтрак	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"	№ рецептуры		
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													
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 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 со сметаной	150/5	3,45	4,58	6,6	80,40	22,65	200/10	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 яблочный	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	50	3,67	7,917	30,75	190,67	0	50	4,4	9,5	36,9	228,8	0	
молоко кипяченое (местное производство)	150	4,17	4,755	7,01	88,01	1,95	200	5,56	6,34	9,34	117,34	2,6	
итого за прием пищи		7,84	12,67	37,76	278,67	1,95		9,96	15,84	46,24	346,14	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	20	2,55	2,45	0,15	33,35	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		6,634	8,25	43,02	271,32	21,72		10,72	12,2	56,01	373,66	27,15	
Итого за день		43,00	62,28	209,69	1572,92	59,80		56,21	76,46	270,58	1995,44	77,49	

2025г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

2 день

Наименование блюда	2-3лет				эн/ц	вит "С"	3-7 лет				эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	пищевые вещества					выход	пищевые вещества					
Завтрак	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"	№ рецептуры		
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 сахаромс 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													
бананы	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 огурцов	60	0,43	6,05	1,80	62,16	1,98	80	0,57	8,07	2,4	82,88	2,64	
суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,675	3,15	11,325	87,975	4,95	200	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		29,17	26,57	74,4	652,48	25,44	
Полдник													
вафли	45	1,3	1,5	34,8	175,5	0	45	1,3	1,5	34,8	175,5	0	
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	
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		47,54	40,76	245,27	1548,61	23,07		61,26	51,07	304,83	1934,63	30,27	

2025г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

3 день

Наименование блюда	2-3лет		пищевые вещества				эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества				эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	Б	Ж			У	эн/ц	вит "С"	Б	Ж	У			
каша молочная из Геркулеса 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 с молоком	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 гренками	150/10	5,625	5,40	19,05	147,015	5,775	200/10	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 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		21,92	25,07	61,69	592,965	28,20		28,81	32,82	80,12	763,32	34,67					
Полдник																	
шанежка с картофелем	60	6,30	6,24	33,24	213,96	0,40	80	8,4	8,32	44,32	285,28	0,53					
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	10,99	40,24	301,96	2,3175		13,4	14,02	52,72	390,88	2,83					
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	115	6,90	5,75	24,18	109,89	0,12	135	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	279,66	2,20		16,2	20,55	58,43	408,45	2,64					
Итого за день		51,58	62,34	205,60	1565,54	36,82		69,16	82,24	261,92	2022,85	48,24					

2025г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

4 день

Наименование блюд	2-3лет выход	пищевые вещества				эн/ц	вит "С"	3-7 лет выход	пищевые вещества				эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
		Б	Ж	У					Б	Ж	У				
каша гречневая вязкая 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 со сметаной	150/5	5,10	5,93	7,20	102,38	5,48	200/10	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			
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	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 блюда	2-3лет		пищевые вещества				эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества				эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	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					
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		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	40	0,48	4,67	3,36	51,68	1,04	60	0,72	7	5,04	77,52	1,56					
суп лапша домашня	150	4,4625	6	10,425	87,84	0,225	200	5,95	8	13,9	117,12	0,3					
плов из отварной 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		19,65	23,87	76,99	568,75	2,41		26,27	32,6	101,1	758,64	3,26					
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 производство)	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					
Итого за день		6,355	6,74	49,33	281,2	0,2		7,59	8	58,3	333,25	0,2					
		41,79	47,97	234,34	1513,095	8,28		53,91	61,15	291,75	1899,99	15,46					

2025г.

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

6 день

Наименование блюда	2-3лет				пищевые вещества				эн/ц	вит "С"	3-7 лет				эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"	выход	Б			Ж	У	эн/ц	вит "С"			
каша молочная пшеничная 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	80	0,8	8,1	2,93	88,13	11,33					
суп картофельный с горохом	150	6,00	3,30	15,00	113,70	5,175	200	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	641,04	18,07		23,41	34,09	92,7	776,81	23,45					
Полдник																	
Печенье сахарное	35	2,30	3,43	25,90	145,95	0	40	2,63	3,92	29,6	166,8	0					
молоко кипяченое (местное производство)	150	4,125	4,575	6,9975	87,975	1,92	200	5,5	6,1	9,33	117,3	2,56					
итого за прием пищи		6,43	8,01	32,90	233,93	1,92		8,13	10,02	38,93	284,1	2,56					
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		68,22	51,19	213,25	1701,61	23,89		85,02	59,96	269,61	2081,94	30,61					

2025г.

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

7 день

Наименование блюда	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 рисовая жидкая на молоке с маслом сливочным	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 со сметаной	150/5	3,30	5,33	6,60	87,98	11,85	200/10	4,4	7,1	8,8	117,3	15,8			
котлета рыбная из щуки (месное производство), соу томатный	40/20	5,6	1,33	4,6	52,67	0,6	60/20	8,4	2	6,9	79	0,9			
макароны отварные	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		17,89	17,79	74,23	535,24	43,15		24,29	23,37	95,2	696,36	54,7			
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 отварное	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		41,58	49,17	212,80	1494,16	47,34		54,11	61,62	277,02	1919,69	59,96			

2025г.

Неделя: пвторая

Сезон: весна-лето

8 день

Наименование блюда	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 манная молочная жидкая 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 со сметаной	150/5	3,45	5,48	9,98	103,65	4,65	200/10	4,6	7,3	13,3	138,2	6,2			
биточки из говядины паровые	50	7,5	8,5	4,08	126	0,33	60	9	10,2	4,9	151,2	0,4			
сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	60/60	2,4	4,96	26,4	99,2	18,24	75/75	3	6,2	33	124	22,8			
сок яблочный	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		167,55	20,44	65,73	461,23	57,72		23,1	24,79	93,9	621,2	31,2			
Полдник															
булочка дорожная	50	3,44	6,67	28,43	287,50	0	60	4,13	8	34,12	345	0			
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		193,82	47,69	205,44	1478,98	63,51		57,02	58,19	274,62	1909,7	40,12			

2025г.

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

9 день

Наименование блюда	2-3лет		пищевые вещества				эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества				эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	Б	Ж			У	выход	Б	Ж	У				
каша из геркулеса жидкая на молоке 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					
сыр полутвердый	10	2,6	2,6	0	34,4	0	10	2,6	2,6	0	34,4	0					
итого за прием пищи		9,34	10,48	40,82	303,95	1,53		11,8	13	54,5	392,7	2					
Завтрак 2																	
сок яблочный	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	150/20	4,67	4,92	10,76	106,84	3,67	200/25	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 свежих яблок	150	0,3	0,15	17,325	72	3,2	180	0,45	0,18	20,79	86,4	3,87					
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		25,16	26,9	100,29	744,52	13,16					
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					
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		3,06	3,15	34,77	179,21	3,55		3,67	3,78	41,72	215,05	4,26					
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		48,24	39,60	208,31	1446,47	18,02		43,87	44,13	240,16	1835,77	22,42					

2025г.

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

10 день

Наименование блюда	2-3лет				эн/ц	вит "С"	3-7 лет				эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	пищевые вещества					выход	пищевые вещества					
Завтрак		Б	Ж	У				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 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	
масло сливочное (местное производство)	5	0	4,1	0	37,4	0	5	0	4,1	0	37,4	0	
итого за прием пищи		8,48	10,78	48,75	323,975	0,9		11,3	13	65	419,5	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 огурцами солеными	40	0,60	2,13	5,13	41,20	4,00	60	0,9	3,2	7,7	61,8	6	
суп крестьянский с перловкой со сметаной	150/5	3,90	4,79	8,98	94,95	0,47	200/10	5,2	6,39	11,97	126,6	0,63	
печень по строгановски	40/20	13,27	16,47	2,67	210,93	19,67	60/30	19,9	24,7	4	316,4	29,5	
каша гречневая рассыпчатая	80	3,60	3,60	15,84	110,40	0,00	100	4,5	4,5	19,8	138	0	
компот из брусники	150	0,15	0,075	8,0	33	12,375	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		25,72	27,82	65,84	615,28	36,51		36,28	39,88	86,7	848,8		
Полдник													
печенье сахарное	35	2,3	3,43	25,9	145,95	0	35	2,3	3,43	25,9	145,95	0	
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													
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		41,07	44,67	160,64	1484,05	38,46		57,08	61,08	214,9	1935,25	2,6	

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	43,00	62,28	209,69	1572,92	59,80	1	56,21	76,46	270,58	1995,44	77,49
2	47,54	40,76	245,27	1548,61	23,07	2	61,26	51,07	304,83	1934,63	30,27
3	51,58	62,34	205,60	1565,54	36,82	3	69,16	82,24	261,92	2022,85	48,24
4	53,03	52,61	221,90	1540,28	78,54	4	64,93	62,82	267,2	1906,7	94,65
5	41,79	47,97	234,34	1513,10	8,28	5	53,91	61,15	291,75	1899,99	15,46
6	68,22	51,19	213,25	1701,61	23,89	6	85,02	59,96	269,61	2081,94	30,61
7	41,58	49,17	212,80	1494,16	47,34	7	54,11	61,62	277,02	1919,69	59,96
8	193,82	47,69	205,44	1478,98	63,51	8	57,02	58,19	274,62	1909,7	40,12
9	48,24	39,60	208,31	1446,47	18,02	9	43,87	44,13	240,16	1835,77	22,42
10	41,07	44,67	160,64	1484,05	38,46	10	57,08	61,08	214,9	1935,25	2,6
средние показатели	62,99	49,83	211,72	1534,57	39,77	средние показатели	60,26	61,87	267,26	1944,20	42,18

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