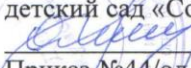


УТВЕРЖДЕНО:

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 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 пшеничная	150/5	3,435	0,12	23,8	110,2125	1,275	200/5	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	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>8,2</b>	<b>3,00</b>	<b>49,46</b>	<b>255,620833</b>	<b>1,28</b>		<b>10,3</b>	<b>3,16</b>	<b>65,53</b>	<b>328,66</b>	<b>1,7</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>													
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	100	3,775	4,05	19,37	129,05	0	120	4,53	4,86	23,24	154,86	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	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>18,485</b>	<b>29,8</b>	<b>63,36</b>	<b>600,03</b>	<b>34,380</b>		<b>22,14</b>	<b>34,44</b>	<b>80,07</b>	<b>723,14</b>	<b>45,54</b>	
<b>Полдник</b>													
булочка домашняя	50	3,67	7,917	30,75	190,67	0	50	4,4	9,5	36,9	228,8	0	
кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	200	5,8	5	8	101	1,4	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>8,89</b>	<b>12,42</b>	<b>37,95</b>	<b>281,57</b>	<b>1,26</b>		<b>10,2</b>	<b>14,5</b>	<b>44,9</b>	<b>329,8</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин</b>													
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	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>8,408</b>	<b>9,844</b>	<b>78,38</b>	<b>304,12</b>	<b>10,232</b>		<b>9,75</b>	<b>11,13</b>	<b>100,02</b>	<b>372,97</b>	<b>12,79</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>44,41</b>	<b>55,464</b>	<b>238,95</b>	<b>1488,33</b>	<b>47,15</b>		<b>52,99</b>	<b>63,83</b>	<b>305,22</b>	<b>1825,07</b>	<b>61,43</b>	

2025г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

2 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					
<b>Завтрак</b>															
каша дружба	150/5	2,76	2,7225	22,43	124,70	0,465	200/5	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			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>7,04</b>	<b>5,52</b>	<b>43,85</b>	<b>251,85</b>	<b>2,55</b>		<b>8,78</b>	<b>6,53</b>	<b>58,61</b>	<b>326,07</b>	<b>3,12</b>			
<b>Завтрак 2</b>															
бананы	100	1,5	0,1	19,2	89	0	150	2,25	0,15	28,8	133,5				
<b>итого за прием пищи</b>		<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>19,2</b>	<b>89</b>	<b>0</b>		<b>2,25</b>	<b>0,15</b>	<b>28,8</b>	<b>133,5</b>	<b>0</b>			
<b>Обед</b>															
салат из свежих огурцов	60	0,38	5,4	1,6	55,25	1,76	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	0,3	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			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>21,84</b>	<b>19,26</b>	<b>57,11</b>	<b>488,5283333</b>	<b>18,92</b>		<b>29,17</b>	<b>26,57</b>	<b>74,4</b>	<b>652,48</b>	<b>25,44</b>			
<b>Полдник</b>															
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			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>7,76</b>	<b>5,75</b>	<b>53,5</b>	<b>308,1</b>	<b>0,00</b>		<b>8,9</b>	<b>6,5</b>	<b>56,8</b>	<b>331,5</b>	<b>0</b>			
<b>Ужин</b>															
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			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>8,51</b>	<b>2,77</b>	<b>68,57</b>	<b>330,34</b>	<b>0,78</b>		<b>10,61</b>	<b>3,456</b>	<b>82,11</b>	<b>398,49</b>	<b>0,966</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>46,65</b>	<b>33,39</b>	<b>242,23</b>	<b>1467,82</b>	<b>22,25</b>		<b>59,71</b>	<b>43,206</b>	<b>300,72</b>	<b>1842,04</b>	<b>29,526</b>			

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	эн/ц	вит "С"			выход	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"			
каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150/5	1,04	1,17	3,1125	50,05	1,14	200/5	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					
<b>итого за прием пищи</b>		<b>5,24</b>	<b>6,47</b>	<b>31,7125</b>	<b>239,45</b>	<b>2,04</b>		<b>6,39</b>	<b>4,47</b>	<b>32,33</b>	<b>225,62</b>	<b>1,52</b>					
<b>Завтрак 2</b>																	
сок яблонный	100	0,5	0,1	10,1	43	2	150	0,75	0,15	15,15	64,5	3					
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>3</b>					
<b>Обед</b>																	
суп-пюре картофельный с гренками	150/10	5,5575	5,06	21,33	152,9775	0	200/10	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					
<b>итого за прием пищи</b>		<b>21,46</b>	<b>22,49</b>	<b>63,43</b>	<b>574,6275</b>	<b>22,37</b>		<b>28,2</b>	<b>29,37</b>	<b>82,44</b>	<b>738,87</b>	<b>26,89</b>					
<b>Полдник</b>																	
шанежка с картофелем	60	7,00	6,93	36,93	237,73	0,44	80	8,4	8,32	44,32	285,28	0,53					
кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,90	1,26	200	5,8	5	8	101	1,4					
<b>итого за прием пищи</b>		<b>12,22</b>	<b>11,43</b>	<b>44,13</b>	<b>328,63</b>	<b>1,70166667</b>		<b>14,2</b>	<b>13,32</b>	<b>52,32</b>	<b>386,28</b>	<b>1,93</b>					
<b>Ужин</b>																	
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	6,86	2,41	14,78	100,50	0,12	135	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					
<b>итого за прием пищи</b>		<b>11,24</b>	<b>9,36</b>	<b>36,67</b>	<b>270,28</b>	<b>2,20</b>		<b>16,15</b>	<b>16,63</b>	<b>47,4</b>	<b>397,43</b>	<b>2,64</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>50,66</b>	<b>49,85</b>	<b>186,05</b>	<b>1455,98</b>	<b>30,31</b>		<b>65,69</b>	<b>63,94</b>	<b>229,64</b>	<b>1812,7</b>	<b>35,98</b>					

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
	выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У	Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>															
каша гречневая	150/5	1,73	1,40	20,87	85,52	0,45	200/5	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			
<b>итого за прием пищи</b>		5,93	4,20	42,1225	209,34	0,45		7,3	4,77	56,33	269,83	0,6			
<b>Завтрак 2</b>															
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	150	0,60	0,60	14,7	70,5	0			
<b>итого за прием пищи</b>		0,4	0,4	21	47	0		0,6	0,60	14,7	70,5	0			
<b>Обед</b>															
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	0,3	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			
<b>итого за прием пищи</b>		22,05	20,01	65,07	529,51	64,64		27,7	24,9	82,4	665,7	78,3			
<b>Полдник</b>															
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			
<b>итого за прием пищи</b>		8,76	7,68	44,6	278,55	0,00		10,23	8,92	51,6	322,8	0			
<b>Ужин</b>															
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			
<b>итого за прием пищи</b>		8,576	12,033	35,459	283,17	9,94		9,78	13,2	45,08	334,7	11,47			
<b>Итого за день</b>		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 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 пшеничная	150/5	3,435	0,12	23,81	110,21	1,275	200/5	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					
<b>итого за прием пищи</b>		<b>157,64</b>	<b>3,52</b>	<b>33,90</b>	<b>207,26</b>	<b>65,2833333</b>		<b>189,58</b>	<b>3,78</b>	<b>46,85</b>	<b>270,63</b>	<b>78,51</b>					
<b>Завтрак 2</b>																	
сок	100	0,500	0,100	10,1	43,00	2,00	150	0,75	0,15	15,15	64,5	3					
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0,500</b>	<b>0,100</b>	<b>10,1</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>7,5</b>					
<b>Обед</b>																	
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	0,3	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					
<b>итого за прием пищи</b>		<b>19,65</b>	<b>23,87</b>	<b>76,99</b>	<b>568,75</b>	<b>2,41</b>		<b>26,27</b>	<b>32,6</b>	<b>101,1</b>	<b>758,64</b>	<b>3,26</b>					
<b>Полдник</b>																	
вафли	45	1,3	1,5	34,8	157,5	0	45	1,3	1,5	34,8	157,5	0					
кефир	150	4,17	4,75	7	88	1,92	200	5,8	5	8	101	1,4					
<b>итого за прием пищи</b>		<b>5,47</b>	<b>6,25</b>	<b>41,8</b>	<b>245,5</b>	<b>1,92</b>		<b>7,1</b>	<b>6,5</b>	<b>42,8</b>	<b>258,5</b>	<b>1,4</b>					
<b>Ужин</b>																	
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					
<b>Итого за день</b>		<b>188,72</b>	<b>37,34</b>	<b>210,59</b>	<b>1335,15</b>	<b>71,65</b>		<b>230,5</b>	<b>47,536</b>	<b>262,06</b>	<b>1676,01</b>	<b>90,706</b>					

2025г.

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

6 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 пшеничная	150/5	4,50	5,40	25,50	170,34	0,975	200/5	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	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>8,71</b>	<b>8,21</b>	<b>46,48</b>	<b>296,731667</b>	<b>0,98</b>		<b>11,01</b>	<b>10,11</b>	<b>62,18</b>	<b>386,01</b>	<b>1,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
сок яблочный	100	0,50	0,10	10,1	43,00	2,00	100	0,75	0,15	15,15	64,5	3	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0,500</b>	<b>0,100</b>	<b>10,1</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>													
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	2,05	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	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>18,81</b>	<b>25,75</b>	<b>69,15</b>	<b>603,13</b>	<b>16,37</b>		<b>22,87</b>	<b>29,4</b>	<b>88,14</b>	<b>731,31</b>	<b>21,41</b>	
<b>Полдник</b>													
Печенье сахарное	35	2,30	3,43	25,90	145,95	0	40	2,63	3,92	29,6	166,8	0	
снежок	170	6,46	4,25	18,7	132,6	0	200	7,6	5	22	156	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>8,76</b>	<b>7,68</b>	<b>44,60</b>	<b>278,55</b>	<b>0</b>		<b>10,23</b>	<b>8,92</b>	<b>51,6</b>	<b>322,8</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>													
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	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>17,52</b>	<b>0,87</b>	<b>40,71</b>	<b>401,15</b>	<b>0,816</b>		<b>20,2</b>	<b>1,006</b>	<b>45,56</b>	<b>457,37</b>	<b>0,936</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>54,30</b>	<b>42,61</b>	<b>211,04</b>	<b>1622,56</b>	<b>20,16</b>		<b>65,06</b>	<b>49,586</b>	<b>262,63</b>	<b>1961,99</b>	<b>26,646</b>	

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	0,18	0,7125	18,2325	80,13	0,0825	200/5	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			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>4,46</b>	<b>3,5125</b>	<b>39,48</b>	<b>206,53</b>	<b>0,08</b>		<b>5,33</b>	<b>3,85</b>	<b>52,81</b>	<b>265,74</b>	<b>0,11</b>			
<b>Завтрак 2</b>															
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0</b>			
<b>Обед</b>															
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	3,775	4,05	19,37	129,05	0	120	4,53	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			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>18,06</b>	<b>17,64</b>	<b>74,59</b>	<b>533,99</b>	<b>43,15</b>		<b>24,5</b>	<b>23,19</b>	<b>95,64</b>	<b>694,86</b>	<b>54,7</b>			
<b>Полдник</b>															
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			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>11,941</b>	<b>10,8795</b>	<b>35,60</b>	<b>288,18</b>	<b>2,56</b>		<b>15,91</b>	<b>14,506</b>	<b>45,94</b>	<b>378,14</b>	<b>3,136</b>			
<b>Ужин</b>															
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			
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			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>16,395</b>	<b>14,075</b>	<b>41,5</b>	<b>377,1</b>	<b>1,26</b>		<b>18,67</b>	<b>15,57</b>	<b>52,1</b>	<b>445,2</b>	<b>1,4</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>51,25</b>	<b>46,51</b>	<b>200,97</b>	<b>1452,80</b>	<b>47,05</b>		<b>65,01</b>	<b>57,716</b>	<b>261,19</b>	<b>1854,44</b>	<b>59,346</b>			



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					
<b>Завтрак</b>															
каша манная	150/5	2,42	0,40	19,55	91,88	0,48	200/5	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			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>7,22</b>	<b>3,28</b>	<b>45,2025</b>	<b>237,29</b>	<b>0,48</b>	ка	<b>8,95</b>	<b>3,53</b>	<b>59,85</b>	<b>304,22</b>	<b>0,64</b>			
<b>Завтрак 2</b>															
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0</b>			
<b>Обед</b>															
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)	75/75	3,2	6,616	35,2	132,264	24,32	100/100	4	8,27	44	165,33	30,4			
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			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>168,35</b>	<b>22,09</b>	<b>74,53</b>	<b>494,30</b>	<b>63,80</b>		<b>24,1</b>	<b>26,86</b>	<b>104,9</b>	<b>662,53</b>	<b>38,8</b>			
<b>Полдник</b>															
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			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>9,90</b>	<b>10,92</b>	<b>47,13</b>	<b>420,10</b>	<b>0,00</b>		<b>11,73</b>	<b>13</b>	<b>56,12</b>	<b>501</b>	<b>0</b>			
<b>Ужин</b>															
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			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>7,055</b>	<b>4,475</b>	<b>30,7</b>	<b>191,75</b>	<b>4,74</b>		<b>9,79</b>	<b>6</b>	<b>41,3</b>	<b>257,5</b>	<b>6,32</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>192,93</b>	<b>41,16</b>	<b>207,37</b>	<b>1390,44</b>	<b>69,02</b>		<b>55,17</b>	<b>49,99</b>	<b>276,87</b>	<b>1795,75</b>	<b>45,76</b>			

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	выход			Б	Ж	У					
каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150/5	1,04	1,17	3,11	50,05	1,14	200/5	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			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>4,11</b>	<b>4,77</b>	<b>24,03</b>	<b>187,4475</b>	<b>1,47</b>		<b>4,57</b>	<b>5,36</b>	<b>31,95</b>	<b>235,53</b>	<b>1,92</b>			
<b>Завтрак 2</b>															
сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	64,5	3	150	0,75	0,15	15,15	64,5	3			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>3</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>3</b>			
<b>Обед</b>															
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			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>19,25</b>	<b>20,18</b>	<b>77,96</b>	<b>571,21</b>	<b>9,93</b>		<b>25,16</b>	<b>26,9</b>	<b>100,29</b>	<b>744,52</b>	<b>13,16</b>			
<b>Полдник</b>															
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			
кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,90	1,26	200	5,8	5	8	101	1,4			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>8,20</b>	<b>7,65</b>	<b>30,55</b>	<b>224,36</b>	<b>2,73</b>		<b>9,38</b>	<b>8,78</b>	<b>36,02</b>	<b>261,15</b>	<b>3,16</b>			
<b>Ужин</b>															
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			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>15,84</b>	<b>5,64</b>	<b>39,62</b>	<b>327,6</b>	<b>0</b>		<b>2,49</b>	<b>0,3</b>	<b>28,5</b>	<b>419</b>	<b>0</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>48,16</b>	<b>38,39</b>	<b>187,31</b>	<b>1375,12</b>	<b>17,13</b>		<b>42,35</b>	<b>41,49</b>	<b>211,91</b>	<b>1724,7</b>	<b>21,24</b>			

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 дружба	150/5	2,76	2,72	22,43	124,70	0,47	200/5	3,68	3,63	29,91	166,27	0,62	
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	
сыр полутвердый	10	2,6	2,6	0	34,4	0	10	2,6	2,6	0	34,4	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>8,96</b>	<b>5,77</b>	<b>44,93</b>	<b>264,8525</b>	<b>0,465</b>		<b>11,08</b>	<b>6,83</b>	<b>59,91</b>	<b>341,67</b>	<b>0,62</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>													
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	12,11	12,33	3,49	172,99	1,23	60/30	18,17	18,5	5,23	259,49	1,84	
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 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	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>25,46</b>	<b>24,58</b>	<b>70,62</b>	<b>604,94</b>	<b>18,07</b>		<b>35,45</b>	<b>34,58</b>	<b>91,89</b>	<b>819,49</b>	<b>0</b>	
<b>Полдник</b>													
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	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>8,76</b>	<b>7,68</b>	<b>44,6</b>	<b>278,55</b>	<b>0</b>		<b>9,9</b>	<b>8,43</b>	<b>47,9</b>	<b>301,95</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>													
макаронные изделия	150	5,66	6,08	23,22	154,86	0	200	7,55	8,1	30,96	206,48	0	
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	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>7,2625</b>	<b>6,275</b>	<b>44,47</b>	<b>244,28</b>	<b>0</b>		<b>9,95</b>	<b>8,4</b>	<b>59,46</b>	<b>327,88</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42,09</b>	<b>37,03</b>	<b>169,83</b>	<b>1439,62</b>	<b>18,54</b>		<b>57,08</b>	<b>50,41</b>	<b>225,96</b>	<b>1861,49</b>	<b>0,62</b>	

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	44,41	55,46	238,95	1488,33	47,15	1	52,99	63,83	305,22	1825,07	61,43
2	46,65	33,39	242,23	1467,82	22,25	2	59,71	43,206	300,72	1842,04	29,526
3	50,66	49,85	186,05	1455,98	30,31	3	65,69	63,94	229,64	1812,7	35,98
4	45,71	44,32	208,25	1347,57	75,03	4	55,61	52,39	250,11	1663,53	90,37
5	188,72	37,34	210,59	1335,15	71,65	5	230,5	47,536	262,06	1676,01	90,706
6	54,30	42,61	211,04	1622,56	20,16	6	65,06	49,586	262,63	1961,99	26,646
7	51,25	46,51	200,97	1452,80	47,05	7	65,01	57,716	261,19	1854,44	59,346
8	192,93	41,16	207,37	1390,44	69,02	8	55,17	49,99	276,87	1795,75	45,76
9	48,16	38,39	187,31	1375,12	17,13	9	42,35	41,49	211,91	1724,7	21,24
10	42,09	37,03	169,83	1439,62	18,54	10	57,08	50,41	225,96	1861,49	0,62
<b>средние показатели</b>	<b>76,49</b>	<b>42,61</b>	<b>206,26</b>	<b>1437,54</b>	<b>41,83</b>	<b>средние показатели</b>	<b>74,92</b>	<b>52,01</b>	<b>258,63</b>	<b>1801,77</b>	<b>46,16</b>

по СанПиН

59

56

215

1400

30-60

73

69

1800

30-90