

Утверждаю:  
Заведующий МАДС У  
"Детский сад № 3"  
Л.И. Витюгова



*Приказ № 30 от 13.01.2015*

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей  
в возрасте до 7 лет, посещающих  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад № 3"**

**с 12 часовым пребыванием в учреждении**

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева. - 2-е изд., перераб. И доп. - Екатеринбург, 2011. - Части I и II.

№ рецептуры или технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
<b>1 день (с 3 от 7 лет)</b>											
<b>завтрак</b>											
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,6	5,1	27,5	203	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
		<b>450</b>	<b>16,5</b>	<b>15,2</b>	<b>64,5</b>	<b>475</b>	<b>306,61</b>	<b>1,57</b>	<b>0,09</b>	<b>0,28</b>	<b>1,01</b>
<b>завтрак 2</b>											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>90</b>	<b>32</b>	<b>4,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
<b>обед</b>											
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4	6,6	64	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65
16/2	Суп картофельный с геркулесом	200	2,7	4,4	16,3	117	64,4	1,6	0,13	0,08	13,6
15/3	Свекла тушеная	180	2	2,2	18	98,5	97,3	2,2	0	0,1	6,95
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	80	9,3	11,1	5,2	193	8,19	1,44	0,03	0,08	0
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		<b>770</b>	<b>17,84</b>	<b>22,18</b>	<b>77,8</b>	<b>612,01</b>	<b>212,75</b>	<b>7,5</b>	<b>0,27</b>	<b>0,32</b>	<b>73,36</b>
<b>полдник</b>											
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		<b>215</b>	<b>6,92</b>	<b>7,6</b>	<b>18,5</b>	<b>171</b>	<b>225,8</b>	<b>0,45</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>
<b>ужин</b>											
1/1	Зеленый горошек	50	1,54	1,85	3,22	36	10,39	0,35	0,05	0,03	4,9
2/6	Омлет	100	7	9,8	1,74	150	68,95	1,68	0,05	0,3	0,14
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
		<b>450</b>	<b>17,51</b>	<b>17,17</b>	<b>65,81</b>	<b>515</b>	<b>177,342</b>	<b>3,22</b>	<b>0,254</b>	<b>0,44</b>	<b>5,4</b>
	<b>Итого за день среднедневная сбалансированность</b>	<b>2085,00</b>	<b>59,57</b>	<b>62,95</b>	<b>246,21</b>	<b>1863,01</b>	<b>954,50</b>	<b>17,14</b>	<b>0,77</b>	<b>1,34</b>	<b>100,87</b>

№ рецептуры или технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
<b>2 день (с 3 от 7 лет)</b>											
<b>завтрак</b>											
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,23	206	105	1,05	0,14	0,11	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
		<b>455</b>	<b>14,5</b>	<b>15,5</b>	<b>58,73</b>	<b>432</b>	<b>312,06</b>	<b>1,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>1,01</b>
<b>завтрак 2</b>											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>90</b>	<b>32</b>	<b>4,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
<b>обед</b>											
4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным	60	1	4	6,2	64	21,92	0,29	0,01	0,02	18,03
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	83,93	1,76	0,08	0,08	15,05
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	5,1	24,7	150	44,5	1,3	0,1	0,1	12,9
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	11	1,6	6,4	84	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		<b>770</b>	<b>20,54</b>	<b>15,58</b>	<b>80,7</b>	<b>530,51</b>	<b>226,14</b>	<b>5,85</b>	<b>0,34</b>	<b>0,33</b>	<b>96,65</b>
<b>полдник</b>											
	Кефир	200	5,8	6,4	8	117	240	0,2	0,1	0,3	1,4
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		<b>215</b>	<b>6,92</b>	<b>8,1</b>	<b>17,5</b>	<b>177</b>	<b>243</b>	<b>0,45</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>
<b>ужин</b>											
9/5	Запеканка из творога	150	15	14,4	19,81	286	211	0,75	0,06	0,35	0,35
	Повидло	20	0,08	0	13	50	1,2	0,01	0	0	0,1
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1
10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0,26	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
		<b>470</b>	<b>22,65</b>	<b>18,52</b>	<b>91,56</b>	<b>639</b>	<b>257,402</b>	<b>1,91</b>	<b>0,204</b>	<b>0,4</b>	<b>0,55</b>
	<b>Итого за день среднедневная сбалансированность</b>	<b>2110,00</b>	<b>65,41</b>	<b>58,50</b>	<b>268,09</b>	<b>1868,51</b>	<b>1070,60</b>	<b>13,85</b>	<b>0,87</b>	<b>1,30</b>	<b>119,61</b>

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>3 день (с 3 от 7 лет)</b>											
<b>завтрак</b>											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	104,71	1,24	0,14	0,13	0,42
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,36	7,52	14,14	110	2,4	0,02	0	0,01	0
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
		<b>490</b>	<b>15,16</b>	<b>20,92</b>	<b>52,84</b>	<b>433</b>	<b>182,17</b>	<b>2,33</b>	<b>0,18</b>	<b>0,38</b>	<b>0,68</b>
<b>завтрак 2</b>											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>90</b>	<b>32</b>	<b>4,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
<b>обед</b>											
32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и рас. маслом	60	1,8	6,7	6,1	92	13,78	0,57	0,05	0,05	3,86
31/2	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88	81,12	1,28	0,07	0,07	16,61
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,28	39,19	162	13,8	4,6	0,3	0,1	0
9/8	Печень по-строгановски	100	10,06	12,05	2,52	180	27,04	4,24	0,16	1,24	9,14
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		<b>760</b>	<b>23,4</b>	<b>25,91</b>	<b>89,61</b>	<b>661,51</b>	<b>164,22</b>	<b>12,57</b>	<b>0,66</b>	<b>1,48</b>	<b>79,77</b>
<b>полдник</b>											
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		<b>215</b>	<b>6,92</b>	<b>7,6</b>	<b>18,5</b>	<b>171</b>	<b>225,8</b>	<b>0,45</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>
<b>ужин</b>											
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13	119	72	1,6	0,1	0,1	15
6/5	Сырники из творога	150	13	10,2	30,5	230	198	0,9	0,07	0,3	0,3
	Повидло	20	0,08	0	13	50	1,2	0,01	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0,26
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
		<b>610</b>	<b>23,99</b>	<b>15,91</b>	<b>84,92</b>	<b>540</b>	<b>339,282</b>	<b>3,14</b>	<b>0,264</b>	<b>0,46</b>	<b>15,82</b>
	<b>Итого за день среднедневная сбалансированность</b>	<b>2275,00</b>	<b>70,27</b>	<b>71,14</b>	<b>265,47</b>	<b>1895,51</b>	<b>943,47</b>	<b>22,89</b>	<b>1,26</b>	<b>2,62</b>	<b>117,37</b>

рецептуры или технологиче- ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
<b>4 день (с 3 от 7 лет)</b>											
<b>завтрак</b>											
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,9	5,3	30,7	217	116,18	0,73	0,1	0,13	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
		<b>455</b>	<b>12,9</b>	<b>14,8</b>	<b>58,2</b>	<b>443</b>	<b>323,24</b>	<b>0,92</b>	<b>0,13</b>	<b>0,29</b>	<b>1,01</b>
<b>завтрак 2</b>											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>90</b>	<b>32</b>	<b>4,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
<b>обед</b>											
20/2	Суп -лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	10,26	0,34	0,03	0,01	0,38
8/3	Капуста тушеная	180	4,2	3,4	16,3	112	98,3	1,3	0,1	0,1	37,6
5/9	Биточки из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211	33,91	1,16	0,06	0,12	0,3
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		<b>710</b>	<b>23,54</b>	<b>18,38</b>	<b>71</b>	<b>540,51</b>	<b>170,95</b>	<b>4,68</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>88,44</b>
<b>полдник</b>											
	Кефир	200	5,8	6,4	8	117	240	0,2	0,1	0,3	1,4
	Пряник	20	1,4	1,3	21,9	95	7,2	0,5	0	0	0
		<b>220</b>	<b>7,2</b>	<b>7,7</b>	<b>29,9</b>	<b>212</b>	<b>247,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>
<b>ужин</b>											
20/1	Салат из отварной свеклы	60	0,8	5	4	64	19,3	0,73	0,01	0,02	1,1
5/8	Плов из отварного мяса	180	13,41	13,14	33,12	302	51,21	2,34	0,081	0,126	6,48
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
		<b>480</b>	<b>17,92</b>	<b>19,75</b>	<b>65,54</b>	<b>507</b>	<b>138,592</b>	<b>3,7</b>	<b>0,185</b>	<b>0,206</b>	<b>7,84</b>
	<b>Итого за день среднедневная сбалансированность</b>	<b>2065,00</b>	<b>62,36</b>	<b>61,43</b>	<b>244,24</b>	<b>1792,51</b>	<b>911,98</b>	<b>14,40</b>	<b>0,75</b>	<b>1,05</b>	<b>118,69</b>



№ рецептуры или технол.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>5 день (с 3 от 7 лет)</b>											
<b>завтрак</b>											
15/4	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,23	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,36	7,52	14,14	110	2,4	0,02	0	0,01	0
		<b>490</b>	<b>16,86</b>	<b>21,02</b>	<b>59,07</b>	<b>465</b>	<b>227,79</b>	<b>2,18</b>	<b>0,2</b>	<b>0,42</b>	<b>0,94</b>
<b>завтрак 2</b>											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>90</b>	<b>32</b>	<b>4,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
<b>обед</b>											
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4	6,6	64	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,8	4,5	12,5	99	71,23	1,38	0,1	0,08	14,37
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	180	14,1	14,1	17,8	256	23,4	2,5	0,1	0,1	9,6
9/10	Кисель с вит. "С"	200	1	0	24	95,7	31,37	0,6	0,01	0,03	50,32
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		<b>690</b>	<b>20,24</b>	<b>23,08</b>	<b>74,3</b>	<b>584,21</b>	<b>154,38</b>	<b>6,42</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>76,94</b>
<b>полдник</b>											
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	Пряник	20	1,4	1,3	21,9	95	7,2	0,5	0	0	0
		<b>220</b>	<b>7,2</b>	<b>7,2</b>	<b>30,9</b>	<b>206</b>	<b>230</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>
<b>ужин</b>											
9/1	Салат из капусты морковью и яблоками	60	0,9	3	5,9	54	27	0,45	0,02	0,02	22,6
36/1	Картофелем со сливочным маслом и сельдью	150/30	8	6,75	21,9	211	42,38	0,33	0,13	0,12	6
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
		<b>480</b>	<b>12,61</b>	<b>11,36</b>	<b>56,22</b>	<b>406</b>	<b>137,462</b>	<b>1,41</b>	<b>0,244</b>	<b>0,2</b>	<b>28,86</b>
	<b>Итого за день среднедневная сбалансированность</b>	<b>2080,00</b>	<b>57,71</b>	<b>63,46</b>	<b>240,09</b>	<b>1751,21</b>	<b>781,63</b>	<b>15,11</b>	<b>0,91</b>	<b>1,17</b>	<b>127,84</b>

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
<b>6 день (с 3 от 7 лет)</b>											
<b>завтрак</b>											
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	29,3	206	104,78	2,72	0,17	0,18	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
		<b>455</b>	<b>15,2</b>	<b>16,1</b>	<b>56,8</b>	<b>432</b>	<b>311,84</b>	<b>2,91</b>	<b>0,2</b>	<b>0,34</b>	<b>1,01</b>
<b>завтрак 2</b>											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>90</b>	<b>32</b>	<b>4,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
<b>обед</b>											
28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и лука с растительным маслом	60	0,9	4,1	6,4	67	10,79	0,44	0,04	0,03	2,13
2/2	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	105	89,92	1,48	0,07	0,08	19,45
43/3	Макаронные изделия отварные	150	6,8	4,5	38,2	207	12,82	0,74	0,06	0,02	0
11/8	Гуляш из мяса говядины	80	15	16	4,7	220	16,75	2,26	0,05	0,1	0,45
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		<b>740</b>	<b>27,64</b>	<b>29,38</b>	<b>89,6</b>	<b>738,51</b>	<b>158,76</b>	<b>6,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,25</b>	<b>72,19</b>
<b>полдник</b>											
15/10	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	Пряник	20	1,4	1,3	21,9	95	7,2	0,5	0	0	0
		<b>220</b>	<b>7,2</b>	<b>7,2</b>	<b>30,9</b>	<b>206</b>	<b>230</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>
<b>ужин</b>											
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22	1	0,03	0,18	0
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	120	47,1	1,11	0,08	0,07	11,69
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
		<b>430</b>	<b>11,01</b>	<b>9,91</b>	<b>42,22</b>	<b>321</b>	<b>137,182</b>	<b>2,74</b>	<b>0,204</b>	<b>0,31</b>	<b>11,95</b>
	<b>Итого за день среднедневная сбалансированность</b>	<b>2045,00</b>	<b>61,85</b>	<b>63,39</b>	<b>239,12</b>	<b>1787,51</b>	<b>869,78</b>	<b>17,55</b>	<b>0,86</b>	<b>1,20</b>	<b>106,25</b>

№ рецептуры или технологическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
<b>7 день (с 3 от 7 лет)</b>											
<b>завтрак</b>											
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	42,4	248	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,36	7,52	14,14	110	2,4	0,02	0	0,01	0
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
		<b>490</b>	<b>64,76</b>	<b>69,32</b>	<b>118,04</b>	<b>529</b>	<b>240,15</b>	<b>51,65</b>	<b>50,1</b>	<b>50,39</b>	<b>50,78</b>
<b>завтрак 2</b>											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>90</b>	<b>32</b>	<b>4,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
<b>обед</b>											
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1	4	6,5	65	27,79	0,35	0,02	0,02	24,26
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4	15,85	108	70,72	2,05	0,17	0,09	12,32
14/7	Суфле из рыбы	80	9,8	3,4	2,6	89	47,73	0,65	0,04	0,1	0,07
10/3	Морковь тушеная	180	2,5	7,1	15,6	154	49,62	1,04	0,07	0,1	3,07
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		<b>770</b>	<b>20,69</b>	<b>18,98</b>	<b>72,25</b>	<b>555,51</b>	<b>224,34</b>	<b>5,97</b>	<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>89,88</b>
<b>полдник</b>											
	Снежок	200	5,8	6,4	8	110	240	0,2	0,1	0,3	1,4
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		<b>215</b>	<b>6,92</b>	<b>8,1</b>	<b>17,5</b>	<b>170</b>	<b>243</b>	<b>0,45</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>
<b>ужин</b>											
17/5	Пудинг из творога	150	17,2	14,98	31,28	320	185,41	1,2	0,07	0,29	0,23
	Повидло	20	0,08	0	13	50	1,2	0,01	0	0	0
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	4,1	64	19,25	0,73	0,01	0,02	1,16
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
		<b>470</b>	<b>21,79</b>	<b>21,59</b>	<b>76,8</b>	<b>575</b>	<b>273,942</b>	<b>2,57</b>	<b>0,174</b>	<b>0,37</b>	<b>1,65</b>
	<b>Итого за день среднедневная сбалансированность</b>	<b>2145,00</b>	<b>114,96</b>	<b>118,79</b>	<b>304,19</b>	<b>1919,51</b>	<b>1013,43</b>	<b>65,04</b>	<b>50,81</b>	<b>51,39</b>	<b>163,71</b>



№ рецептуры или технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>8 день (с 3 от 7 лет)</b>											
<b>завтрак</b>											
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	25,6	182	114,95	0,52	0,07	0,13	0,53
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
		<b>455</b>	<b>13</b>	<b>15,4</b>	<b>53,1</b>	<b>408</b>	<b>322,01</b>	<b>0,71</b>	<b>0,1</b>	<b>0,29</b>	<b>1,12</b>
<b>завтрак 2</b>											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>90</b>	<b>32</b>	<b>4,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
<b>Обед</b>											
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и лука	60	1,1	4,1	7,3	72	10,38	0,47	0,03	0,02	6,96
25/2	Суп - пюре из картофеля	200	2,46	2,63	11,8	82	98,63	1,8	0,1	0,12	13,25
31/8	Ленивые голубцы с мясом говядины и рисом в сметанном соусе	180	11,27	11,64	9,88	191	51,25	1,57	0,04	0,08	3
9/10	Кисель с вит."С"	200	1	0	24	95,7	31,37	0,6	0,01	0,03	50,32
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		<b>690</b>	<b>18,47</b>	<b>18,85</b>	<b>66,38</b>	<b>510,21</b>	<b>205,63</b>	<b>6</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>73,53</b>
<b>полдник</b>											
15/10	Напиток из шиповника	200	0,23	0,09	16,7	65	4,09	0,2	0,01	0,02	89
	Пряник	20	1,4	1,3	21,9	95	7,2	0,5	0	0	0
		<b>220</b>	<b>1,63</b>	<b>1,39</b>	<b>38,6</b>	<b>160</b>	<b>11,29</b>	<b>0,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>89</b>
<b>ужин</b>											
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,28	1,82	31,35	130	11,04	3,668	0,24	0,08	0
35/8	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	123	36,84	4,62	0,12	1,01	3,53
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
		<b>500</b>	<b>30,35</b>	<b>12,84</b>	<b>94,4</b>	<b>582</b>	<b>145,882</b>	<b>9,478</b>	<b>0,514</b>	<b>1,2</b>	<b>3,89</b>
	<b>Итого за день среднедневная сбалансированность</b>	<b>2065,00</b>	<b>64,25</b>	<b>49,28</b>	<b>272,08</b>	<b>1750,21</b>	<b>716,81</b>	<b>21,29</b>	<b>0,93</b>	<b>1,76</b>	<b>187,54</b>

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>9 день (с 3 от 7 лет)</b>											
<b>завтрак</b>											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	104,71	1,24	0,14	0,13	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,36	7,52	14,14	110	2,4	0,02	0	0,01	0
		<b>490</b>	<b>16,76</b>	<b>22,42</b>	<b>55,04</b>	<b>461</b>	<b>234,97</b>	<b>2,37</b>	<b>0,2</b>	<b>0,44</b>	<b>0,94</b>
<b>завтрак 2</b>											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>90</b>	<b>32</b>	<b>4,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
<b>обед</b>											
29/1	Салат из картофеля, моркови, свеклы, лука, соленых огурцов	60	0,9	6	5,2	78	13,85	0,5	0,03	0,02	1,97
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	83,93	1,76	0,08	0,08	15,05
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	11,8	13,82	16,42	252	46,14	2,76	0,14	0,17	9,71
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		<b>650</b>	<b>16,64</b>	<b>18,7</b>	<b>59,82</b>	<b>484,51</b>	<b>158,55</b>	<b>6,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,27</b>	<b>74,92</b>
<b>полдник</b>											
	Снежок	200	5,8	6,4	8	110	240	0,2	0,1	0,3	1,4
	Пряник	20	1,4	1,3	21,9	95	7,2	0,5	0	0	0
		<b>220</b>	<b>7,2</b>	<b>7,7</b>	<b>29,9</b>	<b>205</b>	<b>247,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>
<b>ужин</b>											
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,44	3,7	12	185	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
2/12	Булочка "Творожная"	60	7,4	7,9	28	214	44,1	0,63	0,06	0,09	0,09
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0,26	0,03	0	0	0
		<b>500</b>	<b>13,15</b>	<b>11,81</b>	<b>66,32</b>	<b>514</b>	<b>147,932</b>	<b>1,48</b>	<b>0,184</b>	<b>0,19</b>	<b>0,51</b>
	<b>Итого за день среднедневная сбалансированность</b>	<b>2060,00</b>	<b>54,55</b>	<b>61,43</b>	<b>230,68</b>	<b>1754,51</b>	<b>820,65</b>	<b>15,35</b>	<b>0,84</b>	<b>1,20</b>	<b>97,77</b>

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>10 день (с 3 от 7 лет)</b>											
<b>завтрак</b>											
19/4	Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная) с малом сливочным	200	6	6	27,41	188	117,22	0,64	0,09	0,14	0,53
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22	1	0,03	0,18	0
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,36	7,52	14,14	110	2,4	0,02	0	0,01	0
		<b>490</b>	<b>14,76</b>	<b>19,52</b>	<b>53,05</b>	<b>419</b>	<b>194,68</b>	<b>1,73</b>	<b>0,13</b>	<b>0,39</b>	<b>0,79</b>
<b>завтрак 2</b>											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>90</b>	<b>32</b>	<b>4,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
<b>обед</b>											
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,24	8,29	87	71,54	1,23	0,08	0,08	15,85
15/3	Свекла тушеная	180	3,9	3,6	20	98,5	97,3	2,2	0,04	0,1	6,95
8/9	Суфле из мяса кур паровое	80	15,8	18,2	3,6	241	58,92	1,36	0,04	0,16	0,36
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		<b>710</b>	<b>24,44</b>	<b>27,52</b>	<b>63,59</b>	<b>566,01</b>	<b>256,24</b>	<b>6,67</b>	<b>0,24</b>	<b>0,36</b>	<b>73,32</b>
<b>полдник</b>											
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		<b>215</b>	<b>6,92</b>	<b>7,6</b>	<b>18,5</b>	<b>171</b>	<b>225,8</b>	<b>0,45</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>
<b>ужин</b>											
43-2/3	Макароны с сыром	160	4,4	6,11	32,41	219	100,82	0,8	0,06	0,05	0,03
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	40,07	0,6	0,07	0,07	0,1
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
		<b>465</b>	<b>13,71</b>	<b>16,12</b>	<b>91,53</b>	<b>583</b>	<b>208,972</b>	<b>2,03</b>	<b>0,224</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>
	<b>Итого за день среднедневная сбалансированность</b>	<b>2080,00</b>	<b>60,63</b>	<b>71,56</b>	<b>246,27</b>	<b>1829,01</b>	<b>917,69</b>	<b>15,28</b>	<b>0,75</b>	<b>1,23</b>	<b>95,60</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402848

Владелец Витюгова Лариса Николаевна

Действителен с 20.01.2025 по 20.01.2026