ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Тех Воробьево
приказ №59-о от 28.12.2024
Заведующий

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,74	3,42	10,28	87,49	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	88,63	5,97	61,20	0,30	26,88	0,00	0,00	0 00	59	2024
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,11	0,39	0,05	2,08	0,12	0,14	85,16	60,12	132,19	1,89	219,68	7,69	0,01	0 00	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,02	4,44	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	0 00	к/к	к/к
БАНАН	100	1,50	0,50	21,04	96,19	0,04	10,02	0,03	0,00	0,00	0,05	8,02	42,08	28,06	0,60	348,70	0,00	0,00	0 00		2008
Итого за прием пищи:	**460**	**10,72**	**11,89**	**52,24**	**358,88**	0,17	10,51	0,11	2,11	0,12	0,24	192,83	112,61	226,49	3,29	612,88	7,69	0,01	0 00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0 00	ТК № 2	2024
Итого за прием пищи:	**200**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0 00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	0,01	14,55	0,02	1,31	0,00	0,02	25,93	7,86	14,85	0,31	143,53	1,31	0,01	0 00	40	2008
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,69	4,40	0,64	60,97	0,02	0,79	0,15	0,43	0,37	0,08	16,24	6,52	54,46	0,68	70,20	4,52	0,03	0 01	ТК № 3	2024
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	6,94	1,88	1,60	51,17	0,04	0,69	0,43	0,57	0,03	0,04	21,95	19,09	92,98	0,41	191,43	58,85	0,28	0 01	244	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,30	3,91	14,85	104,33	0,10	6,85	0,54	0,33	0,06	0,07	37,26	26,90	65,86	0,98	518,86	6,60	0,03	0 00	322	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	15,07	3,46	11,19	0,09	24,06	0,00	0,00	0 00	383	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,76	0,31	14,84	71,39	0,07	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0 00	41	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0 00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**710**	**18,51**	**14,34**	**79,41**	**522,24**	0,27	23,12	1,14	3,41	0,46	0,25	127,50	73,73	286,04	4,12	1 018,68	73,24	0,35	0 02		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	28,99	16,23	26,77	377,21	0,08	0,31	0,08	1,07	0,08	0,33	223,66	37,03	306,80	1,20	219,12	1,30	0,04	0 04	6	2024
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	2,95	2,60	0,11	24,11	0,00	0,00	0 00	361	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	20,16	91,80	0,02	13,32	0,04	0,00	0,00	0,02	32,40	18,00	32,40	2,34	163,80	0,00	0,00	0 00	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	1,16	20,58	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0 00	17	2024
Итого за прием пищи:	**430**	**32,87**	**17,58**	**71,20**	**588,97**	0,14	14,83	0,12	1,07	0,08	0,37	267,65	63,18	367,80	4,05	443,83	1,30	0,04	0 04		
Всего за день:		**62,10**	**43,81**	**202,85**	**1 470,09**	0,58	48,46	1,37	6,59	0,66	0,86	587,98	249,52	880,33	11,46	2 075,39	82,23	0,40	0 06		

Утверждаю
приказ №2540 от 28.12.2025
Заведующий

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se,мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,11	0,50	0,04	0,83	0,08	0,13	111,28	37,01	135,66	0,90	214,03	9,91	0,01	0,00	ТК № 8	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	ТК № 9	2024
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	ТК № 10	2024
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**580**	**10,84**	**12,13**	**52,22**	**367,75**	0,24	63,48	0,11	1,12	0,13	0,44	377,77	82,54	339,14	1,57	735,75	20,91	0,05	0,00		
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	**200**	**2,79**	**5,00**	**13,07**	**90,76**	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,02	13,45	0,12	1,54	0,00	0,03	17,10	10,07	13,45	0,52	145,79	0,80	0,01	0,00	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	3,89	4,41	10,74	98,34	0,04	3,39	0,16	1,10	0,00	0,04	19,76	14,41	48,49	0,74	228,66	2,87	0,03	0,00	25	2024
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	26,76	15,23	21,18	358,09	0,30	19,88	8,47	2,37	0,37	2,13	33,29	37,60	413,84	8,45	503,05	12,13	0,28	0,04	12	2024
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,02	0,32	0,12	0,00	0,00	0,03	36,27	20,52	26,28	0,58	344,24	0,00	0,01	0,00	ТК № 13	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,98	0,44	7,72	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	17	2024
Итого за прием пищи:	**681**	**33,53**	**23,56**	**66,79**	**658,03**	0,43	37,04	8,87	5,34	0,37	2,25	111,97	87,40	524,86	11,04	1 255,94	16,64	0,33	0,04		
Полдник																					
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,57	9,06	17,95	205,94	0,04	0,20	0,03	0,54	0,16	0,07	37,18	14,83	104,14	0,40	181,83	56,22	0,25	0,01	269	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	2,51	4,94	16,05	118,88	0,09	7,68	0,03	0,20	0,08	0,09	35,79	22,34	67,31	0,91	570,95	6,79	0,03	0,00	126	2012
СОКФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	20,16	91,80	0,02	13,32	0,04	0,00	0,00	0,02	32,40	18,00	32,40	2,34	163,80	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,84	0,14	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,02	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	4	2024
ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,09	4,20	18,90	0,44	23,10	0,00	0,00	0,00	ТК № 16	2024
Итого за прием пищи:	**436**	**14,40**	**16,38**	**76,14**	**534,78**	0,20	21,20	0,10	1,07	0,24	0,21	114,16	62,22	235,80	4,69	960,08	63,85	0,28	0,01		
Всего за день:		**61,56**	**57,07**	**208,22**	**1 651,32**	0,92	122,82	9,12	7,53	0,74	3,12	819,12	255,79	1 251,72	17,47	3 259,83	120,39	0,66	0,05		

Утверждено приказ № 25 от 28 г. 2025 заведующей

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se,мг	
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,55	8,83	10,36	127,20	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,60	14,90	0,22	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2008
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,40	3,50	33,14	197,90	0,11	50,31	0,48	2,89	2,74	0,55	125,86	24,69	258,96	3,22	338,11	30,90	0,07	0,04	ТК № 17	2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	13,51	5,12	6,26	0,55	28,50	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	**430**	**11,15**	**12,34**	**51,72**	**360,01**	0,13	51,46	0,55	3,11	2,89	0,58	144,37	32,41	280,12	3,99	386,51	30,90	0,07	0,04		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2024
Итого за прием пищи:	**200**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,52	2,55	1,79	32,70	0,03	20,98	0,03	1,24	0,00	0,03	20,98	16,14	29,87	0,64	99,66	1,35	0,00	0,00	ТК № 18	2024
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	5,48	9,41	5,07	129,44	0,04	7,02	0,17	2,37	0,00	0,06	31,35	17,13	62,14	1,07	264,70	4,39	0,01	0,00	67	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	11,24	10,09	9,34	176,00	0,04	0,46	0,01	0,35	0,01	0,07	17,06	13,37	98,30	1,43	217,72	4,86	0,02	0,00	288	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,61	3,33	29,93	175,84	0,17	0,00	0,01	3,63	0,03	0,09	14,56	98,07	145,34	3,41	205,80	1,78	0,01	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,01	0,09	0,02	0,23	0,00	0,01	7,42	1,62	11,72	0,26	0,75	0,01	0,00	0,00	ТК № 19	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,90	0,20	8,50	40,80	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,19	3,46	15,69	0,67	27,13	1,06	0,00	0,00		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**705**	**27,41**	**26,52**	**76,83**	**660,47**	0,32	28,55	0,24	8,22	0,04	0,27	100,26	153,69	382,56	7,78	843,36	13,45	0,04	0,00		
Полдник																				
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,15	9,62	2,39	136,78	0,03	0,45	0,23	0,42	0,02	0,07	12,21	14,29	91,48	1,35	210,52	4,64	0,03	0,00	277	2012
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	0,96	2,48	7,34	56,33	0,05	10,44	0,02	0,03	0,02	0,04	25,30	14,19	19,36	0,01	414,40	0,00	0,01	0,00	337	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,90	0,20	8,50	40,80	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,19	3,46	15,69	0,67	27,13	1,06	0,00	0,00		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	0,08	0,12	0,01	0,30	0,00	0,06	34,65	10,26	58,63	0,50	99,78	2,93	0,01	0,02	477	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	20,16	91,80	0,02	13,32	0,04	0,00	0,00	0,02	32,40	18,00	32,40	2,34	163,80	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**465**	**18,82**	**14,65**	**71,68**	**499,71**	0,18	24,33	0,30	1,15	0,04	0,19	107,75	60,20	217,56	4,87	915,63	8,63	0,05	0,02		
Всего за день:		**57,38**	**53,51**	**200,23**	**1 520,19**	0,63	104,34	1,09	12,48	2,97	1,04	352,38	246,30	880,24	16,64	2 145,50	52,98	0,16	0,06		

Приказ №858-0 от 01.09.2023
Заведующий

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,74	3,42	10,28	87,49	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	88,63	5,97	61,20	0,30	26,88	0,00	0,00	0,00	59	2024
КАША "ДРУЖБА"	150	5,01	7,42	22,27	176,76	0,06	0,68	0,04	0,33	0,08	0,15	137,80	23,76	120,08	0,38	213,86	12,13	0,00	0,00	27	2024
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	88,62	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,13	118,99	23,40	95,41	0,62	202,33	9,94	0,00	0,00	ТК№043	
МАНДАРИН	100	0,81	0,20	7,55	38,24	0,06	38,24	0,01	0,20	0,00	0,03	35,22	11,07	17,11	0,10	155,99	0,00	0,15	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**460**	**13,29**	**14,12**	**51,32**	**391,11**	0,17	39,57	0,10	0,56	0,08	0,35	380,64	64,20	293,80	1,40	599,06	22,07	0,15	0,00		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	**200**	**2,79**	**5,00**	**13,07**	**90,76**	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	ТК№017	
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	4,91	9,00	11,27	151,04	0,04	5,10	0,16	2,16	0,00	0,07	42,71	24,64	73,78	1,42	401,86	7,72	0,03	0,00	ТК № 26	2024
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70 .	10,19	10,34	7,26	164,82	0,05	0,08	0,01	0,35	0,04	0,08	23,14	12,90	99,43	1,30	206,99	5,06	0,02	0,00	289	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,28	2,22	33,77	176,31	0,06	0,00	0,01	1,08	0,03	0,02	25,60	10,07	39,96	0,93	62,03	0,74	0,01	0,01	205	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	7,43	2,16	1,26	0,05	11,15	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,90	0,20	8,50	40,80	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,19	3,46	15,69	0,67	27,13	1,06	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,80	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**695**	**22,80**	**22,29**	**76,58**	**606,71**	0,15	6,30	0,18	3,99	0,07	0,17	115,07	61,33	249,72	4,87	793,46	14,58	0,06	0,01		
Полдник																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,11	23,59	33,58	422,99	0,10	1,75	0,27	3,63	0,00	0,14	25,03	40,25	204,08	1,93	278,72	7,02	0,14	0,03	ТК № 27	2024
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	20,16	91,80	0,02	13,32	0,04	0,00	0,00	0,02	32,40	18,00	32,40	2,34	163,80	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	ТК №003	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,46	8,83	13,69	162,95	0,05	0,04	0,04	0,20	0,12	0,10	35,22	8,97	68,00	0,49	70,42	1,40	0,02	0,02	ТК № 29	2024
Итого за прием пищи:	**465**	**27,17**	**32,80**	**78,03**	**728,74**	0,17	15,11	0,35	4,33	0,12	0,26	96,66	71,56	324,19	5,60	547,01	9,76	0,16	0,05		
Всего за день:		**66,05**	**74,21**	**219,00**	**1 817,32**	0,54	62,08	0,67	8,88	0,27	1,00	807,59	220,72	1 019,63	12,04	2 247,59	65,40	0,37	0,06		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,26	94,93	0,02	4,40	0,01	0,07	0,05	0,00	5,77	3,62	12,62	0,23	30,57	0,00	0,00	0,00	7	2024
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,19	7,23	31,00	214,31	0,13	0,52	0,04	0,89	0,08	0,13	112,59	33,94	136,01	0,91	210,36	10,35	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,02	4,44	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00	266	2014
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	ТК № 32	2024
Итого за прием пищи:	**460**	**8,02**	**10,51**	**63,15**	**381,10**	0,17	8,95	0,06	1,59	0,13	0,16	143,78	49,20	163,57	3,62	536,55	12,35	0,02	0,00		
II Завтрак																				
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	ТК № 33	2024
Итого за прием пищи:	**200**	**2,93**	**5,00**	**13,49**	**90,89**	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00		
Обед																				
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	0,03	40,00	0,13	0,34	0,00	0,04	3,60	3,15	7,20	0,23	81,50	1,50	0,01	0,00	ТК № 34	2024
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	3,95	5,83	5,95	96,81	0,04	3,49	0,02	0,91	0,00	0,04	24,05	14,05	51,75	0,77	270,87	3,79	0,02	0,00	73	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,06	0,00	0,01	0,38	0,03	0,07	12,12	18,46	118,77	1,89	226,88	4,25	0,03	0,00	ТК № 35	2024
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	2,92	9,66	20,31	184,80	0,11	9,46	0,02	3,52	0,00	0,08	26,82	26,33	72,48	1,23	648,87	6,86	0,04	0,00	142	2011
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	17,66	83,40	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	11,71	3,46	2,97	0,19	4,92	0,00	0,00	0,00	ТК № 36	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**710**	**20,13**	**23,25**	**93,07**	**635,75**	0,32	53,25	0,18	5,81	0,03	0,26	89,40	75,05	298,77	5,81	1 301,44	18,08	0,10	0,00		
Полдник																				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	11,77	16,27	20,06	274,37	0,15	9,84	0,32	3,23	0,00	0,15	28,99	37,60	147,30	2,01	752,93	9,55	0,10	0,01	309	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	7,75	33,00	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	13,40	5,17	6,43	0,56	29,07	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	ТК №003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,05	0,00	0,01	0,98	0,05	0,04	10,60	7,08	39,53	0,46	60,53	0,93	0,01	0,01	464	2008
Итого за прием пищи:	**485**	**18,84**	**20,67**	**83,47**	**540,96**	0,20	10,99	0,33	4,71	0,05	0,20	57,00	54,19	212,97	3,87	876,60	11,82	0,11	0,02		
Всего за день:		**49,92**	**59,43**	**253,18**	**1 648,70**	0,77	74,59	0,62	12,25	0,21	0,96	530,18	206,44	865,31	13,50	3 006,59	60,25	0,27	0,02		

Утверждаю
Приказ №2590 от 28.12.2025
заведующий

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,74	3,42	10,28	87,49	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	88,63	5,97	61,20	0,30	26,88	0,00	0,00	0,00	59	2024
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,30	0,80	70,00	1,20	0,05	0,20	177,00	83,00	288,00	2,00	467,00	49,00	0,02	2,10	ТК № 38	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,43	13,02	87,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	9	2024
АПЕЛЬСИН	100	0,91	0,20	8,11	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,31	197,00	2,00	0,02	0,00	48	2024
Итого за прием пищи:	**480**	**10,77**	**11,94**	**52,94**	**390,49**	0,40	61,39	70,06	1,45	0,05	0,38	409,63	119,11	455,64	2,92	853,75	60,00	0,04	2,10		
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	**200**	**2,79**	**5,00**	**13,07**	**90,76**	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	0,01	4,95	0,01	0,47	0,00	0,02	12,31	6,99	21,00	0,51	69,82	1,49	0,01	0,00	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	8,01	3,82	41,62	233,27	0,15	2,43	0,15	2,00	0,00	0,05	35,05	25,48	76,40	1,61	289,37	2,13	0,01	0,00	36	2024
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,75	6,19	2,60	152,60	0,20	13,16	5,96	1,43	0,14	1,43	18,41	20,16	250,32	5,45	336,06	7,73	0,18	0,03	34	2012
КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,42	2,49	8,04	60,92	0,04	7,32	0,02	0,05	0,03	0,05	37,26	12,32	28,06	0,06	315,73	1,62	0,00	0,00	331	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	18,44	7,12	16,25	0,38	117,02	0,00	0,00	0,00	ТК № 40	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,38	0,26	12,72	61,18	0,06	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	10	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,06	0,88	15,42	78,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	5	2024
Итого за прием пищи:	**720**	**30,32**	**14,76**	**97,32**	**667,60**	0,52	27,86	6,14	4,61	0,17	1,58	132,57	81,67	437,63	9,51	1 196,40	14,65	0,20	0,03		
Полдник																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	0,06	0,18	0,01	2,78	0,00	0,04	16,79	20,25	115,62	0,81	189,09	62,37	0,29	0,01	ТК № 41	2024
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,38	4,44	19,23	126,52	0,11	9,71	0,02	0,23	0,07	0,07	12,41	25,18	64,30	1,11	689,98	6,07	0,04	0,00	318	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	12,78	51,51	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,46	1,98	3,71	0,37	12,79	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 5	2024
ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	ТК № 42	2024
Итого за прием пищи:	**470**	**16,79**	**19,88**	**86,83**	**524,95**	0,22	9,91	0,03	3,51	0,07	0,14	43,72	57,70	234,59	3,62	970,23	69,78	0,33	0,01		
Всего за день:		**60,67**	**51,58**	**250,16**	**1 673,80**	1,19	100,26	76,27	9,57	0,29	2,32	801,14	282,11	1 279,78	16,22	3 328,44	163,42	0,57	2,14		

Приказ №659-ОД от 28.12.2025
Заведующий

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,55	8,83	10,36	127,20	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,60	14,90	0,22	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2008
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	0,11	1,36	0,30	2,54	2,42	0,50	138,93	26,18	261,48	2,71	298,45	28,37	0,05	0,03	ТК № 43	2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	13,51	5,12	6,26	0,55	26,50	0,00	0,00	0,00	393	2012
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**530**	**10,73**	**12,24**	**52,24**	**360,50**	0,15	7,51	0,37	3,12	2,57	0,56	176,44	45,90	298,64	5,48	501,85	29,37	0,06	0,03		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 2	2024
Итого за прием пищи:	**200**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,02	12,45	0,11	1,52	0,00	0,02	16,54	9,27	12,41	0,48	134,19	0,72	0,01	0,00	23	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	6,10	10,59	8,79	162,13	0,05	7,33	0,19	2,27	0,00	0,08	45,99	22,96	76,21	1,44	342,36	7,24	0,02	0,00	ТК № 44	2024
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	9,92	13,63	12,92	217,73	0,06	2,25	0,05	3,24	0,11	0,10	30,76	21,02	116,70	2,19	241,98	6,04	0,03	0,00	ТК № 45	2024
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,44	2,44	34,82	183,21	0,07	0,00	0,01	1,12	0,03	0,02	23,01	10,19	40,53	0,93	63,92	0,76	0,01	0,01	331	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,18	0,03	7,48	29,63	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01	12,18	5,29	6,45	0,56	28,63	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,90	0,20	8,50	40,80	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,19	3,46	15,69	0,67	27,13	1,06	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,80	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**695**	**24,19**	**30,47**	**81,95**	**710,71**	0,20	22,18	0,36	8,55	0,14	0,23	134,27	73,99	276,79	6,47	852,01	15,82	0,07	0,01		
Полдник																				
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	0,06	0,31	0,06	0,92	0,30	0,08	31,31	19,46	142,85	0,52	243,69	86,82	0,40	0,01	ТК № 46	2024
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,92	7,05	3,68	90,53	0,02	32,43	0,07	0,98	0,16	0,06	62,51	5,96	43,96	0,14	457,94	2,98	0,00	0,00	175	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,30	0,07	15,46	64,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	18,83	7,12	15,79	0,37	113,75	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,90	0,20	8,50	40,80	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,19	3,46	15,69	0,67	27,13	1,06	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	ТК №004	
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	0,05	0,13	0,01	0,05	0,04	0,03	11,25	7,16	37,30	0,47	64,69	1,05	0,01	0,01	431	2011
Итого за прием пищи:	**475**	**15,50**	**17,13**	**77,66**	**522,20**	0,15	32,87	0,14	2,35	0,50	0,18	130,55	45,55	267,29	2,44	925,55	91,91	0,41	0,02		
Всего за день:		**50,42**	**59,84**	**211,85**	**1 593,41**	0,50	62,56	0,87	14,02	3,21	0,97	441,26	165,44	842,72	14,39	2 279,41	137,10	0,54	0,06		

Приказ № 259-5 от 28.12.2023
Заведующая

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,25	2,87	15,77	92,73	0,01	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00	5,07	3,05	10,36	0,19	30,57	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,05	0,57	0,03	0,15	0,03	0,13	116,52	22,64	110,06	0,30	183,54	10,21	0,01	0,00	ТК № 48	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	ТК № 9	2024
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0,20	0,00	0,03	34,97	10,99	16,98	0,10	154,85	0,00	0,15	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**480**	**10,33**	**11,85**	**51,04**	**350,75**	0,16	40,81	0,07	0,42	0,08	0,27	266,56	53,82	220,84	0,90	531,83	19,21	0,16	0,00		
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,04	0,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	ТК № 49	2024
Итого за прием пищи:	**200**	**2,80**	**5,00**	**13,14**	**90,07**	0,04	0,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Обед																				
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2,74	4,19	5,00	68,68	0,03	2,52	0,00	1,38	0,00	0,04	12,84	11,53	50,29	0,43	206,20	1,58	0,06	0,00	77	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	5,48	2,12	6,64	67,85	0,05	4,09	0,03	1,09	0,03	0,05	23,43	18,99	82,20	0,66	330,18	40,50	0,19	0,01	ТК № 50	2024
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,27	13,40	5,83	184,86	0,04	0,50	0,08	0,33	0,21	0,13	48,29	12,78	107,85	0,88	154,23	7,19	0,05	0,01	310	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,83	2,90	11,73	84,96	0,08	9,55	0,59	0,45	0,04	0,09	61,21	26,02	64,75	0,97	316,00	5,90	0,03	0,00	317	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,01	17,99	13,82	9,71	0,35	113,16	0,00	0,00	0,00	ТК № 52	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,90	0,20	8,50	40,80	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,19	3,46	15,69	0,67	27,13	1,06	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 5	2024
Итого за прием пищи:	**686**	**24,39**	**23,63**	**64,59**	**572,02**	0,23	16,82	0,70	3,65	0,28	0,33	171,70	89,85	346,74	4,21	1 169,90	56,23	0,33	0,02		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	0,57	0,05	5,55	25,41	0,02	0,91	0,90	0,29	0,00	0,03	20,92	15,55	22,51	0,41	91,02	2,27	0,03	0,00	35	2024
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,07	21,05	30,39	465,12	0,09	0,39	0,10	1,65	0,09	0,40	279,26	45,21	379,94	1,41	268,27	1,43	0,05	0,05	6	2024
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	20,16	91,80	0,02	13,32	0,04	0,00	0,00	0,02	32,40	18,00	32,40	2,34	163,80	0,00	0,00	0,00	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	5	2024
Итого за прием пищи:	**450**	**38,91**	**21,87**	**66,38**	**634,73**	0,16	14,62	1,04	1,94	0,09	0,45	336,38	81,36	447,85	4,36	541,49	3,70	0,08	0,05		
Всего за день:		**76,43**	**62,35**	**195,15**	**1 647,57**	0,59	72,85	1,86	6,01	0,45	1,31	1 022,64	253,03	1 199,43	9,67	2 535,22	97,14	0,57	0,07		

Согласовано
Приказ № 259-О от 28.12.2025
Заведующий

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,63	3,31	9,97	84,87	0,01	0,03	0,02	0,03	0,00	0,03	75,34	4,78	48,96	0,24	26,88	0,00	0,00	0,00	3	2014
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	0,15	2,00	0,15	0,90	0,05	0,12	93,58	38,54	129,56	1,13	274,93	8,25	0,05	0,00	ТК № 54	2024
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	88,62	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,13	118,99	23,40	95,41	0,62	202,33	9,94	0,00	0,00	397	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,79	46,96	0,03	9,99	0,01	0,63	0,00	0,02	15,99	7,99	10,99	2,20	277,78	2,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	**460**	**10,65**	**11,87**	**51,78**	**359,88**	0,22	12,60	0,20	1,56	0,05	0,30	303,90	74,71	284,92	4,19	781,92	20,19	0,06	0,00		
II Завтрак																				
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	4,27	5,00	7,73	89,33	0,03	1,40	0,05	0,15	0,00	0,35	14,00	8,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**4,27**	**5,00**	**7,73**	**89,33**	0,03	1,40	0,05	0,15	0,00	0,35	14,00	8,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,08	5,76	3,24	77,63	0,01	1,60	0,04	1,13	0,00	0,05	108,57	11,34	69,25	0,59	118,94	2,66	0,01	0,00	ТК № 55	2024
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	4,29	6,71	6,70	109,05	0,04	5,77	0,16	1,38	0,00	0,05	31,66	17,26	58,22	0,92	277,52	4,38	0,02	0,00	ТК № 56	2024
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	7,62	2,57	5,23	74,80	0,05	0,68	0,28	0,56	0,10	0,06	29,33	18,14	101,01	0,50	196,05	56,66	0,26	0,01	256	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,46	2,48	16,23	97,37	0,10	7,82	0,02	0,14	0,03	0,08	31,42	22,36	65,85	0,89	578,09	6,69	0,03	0,00	321	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,07	0,05	26,85	106,11	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	14,74	3,07	11,25	0,07	18,83	0,00	0,00	0,00	383	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**710**	**21,76**	**18,70**	**86,39**	**604,75**	0,28	16,05	0,50	3,87	0,13	0,27	226,82	81,77	351,18	4,47	1 257,83	72,07	0,32	0,01		
Полдник																				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,94	0,02	0,00	0,10	0,80	0,88	0,15	19,81	4,32	69,14	0,90	56,01	8,00	0,02	0,01	213	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	12,66	14,58	12,47	232,78	0,07	19,80	0,02	3,07	0,21	0,11	60,24	30,92	139,74	2,47	404,92	9,17	0,04	0,00	14	2024
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,40	0,09	24,45	102,36	0,02	10,80	0,00	0,10	0,00	0,01	20,06	6,58	9,32	0,13	89,74	0,90	0,01	0,00	399	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	4	2024
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,18	0,05	2,18	0,03	0,57	0,13	0,06	11,79	25,13	42,73	0,65	231,01	1,18	0,01	0,01	451	2008
Итого за прием пищи:	**500**	**22,80**	**22,83**	**75,52**	**601,05**	0,20	32,78	0,15	4,98	1,22	0,35	115,50	70,75	278,33	4,95	808,88	20,37	0,08	0,02		
Всего за день:		**59,48**	**58,40**	**221,42**	**1 655,01**	0,73	62,83	0,90	10,56	1,40	1,27	660,22	235,23	1 104,43	13,81	3 140,63	130,63	0,50	0,03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,26	94,93	0,02	4,40	0,01	0,07	0,05	0,00	5,77	3,62	12,62	0,23	30,57	0,00	0,00	0,00	7	2024
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,09	0,52	0,03	0,07	0,05	0,13	126,65	24,61	161,00	0,61	205,35	9,00	0,03	0,01	ТК № 60	2024
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,03	0,55	0,02	0,00	0,00	0,12	107,76	14,38	76,82	0,56	162,50	9,00	0,00	0,00	23	2024
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**480**	**10,80**	**12,01**	**53,14**	**368,09**	0,17	6,17	0,09	0,14	0,10	0,42	360,18	56,61	345,44	1,40	544,42	18,00	0,05	0,01		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	**200**	**2,79**	**5,00**	**13,07**	**90,76**	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00		2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	7,08	7,16	10,88	141,51	0,06	5,93	0,17	0,34	0,03	0,07	48,47	25,90	97,92	1,62	353,66	5,92	0,02	0,00	80	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17,58	17,83	29,38	348,26	0,20	13,82	0,03	0,77	0,10	0,18	27,59	52,55	219,77	3,52	1 226,62	14,18	0,09	0,00	299	2008
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	17,66	83,40	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	11,71	3,46	2,97	0,19	4,92	0,00	0,00	0,00	ТК № 36	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,51	0,26	12,72	61,19	0,06	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	41	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,87	15,44	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	17	2024
Итого за прием пищи:	**690**	**28,58**	**26,17**	**87,33**	**719,96**	0,37	25,05	0,21	1,82	0,13	0,31	110,37	98,51	387,26	7,33	1 724,10	23,28	0,12	0,00		
Полдник																				
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	0,07	0,60	0,02	2,42	0,09	0,05	23,88	22,35	144,40	0,76	251,55	84,73	0,39	0,01	ТК № 63	2024
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130	1,04	8,32	4,55	97,41	0,01	3,78	0,17	0,28	0,15	0,04	22,48	7,85	21,73	0,34	119,67	2,16	0,00	0,00	ТК № 64	2024
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,02	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	29,16	15,84	19,71	0,43	258,31	0,00	0,01	0,00	ТК№044	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,28	6,27	21,10	156,04	0,04	6,05	0,03	1,46	0,16	0,05	24,67	9,71	41,37	0,70	106,92	2,49	0,01	0,01	451	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	**475**	**14,41**	**18,49**	**70,57**	**516,87**	0,20	10,67	0,31	4,93	0,40	0,20	106,49	62,40	257,66	3,63	784,05	91,34	0,41	0,02		
Всего за день:		**56,58**	**61,67**	**224,11**	**1 695,68**	0,79	42,99	0,65	6,89	0,63	1,15	792,26	241,15	1 142,28	12,53	3 360,63	151,61	0,58	0,03		

Утверждаю
Приказ №2560 от 28.12.2025
заведующий

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	600,59	581,87	2 186,17	16 373,09	7,24	753,78	93,42	94,78	10,83	14,00	6 814,77	2 355,73	10 465,87	137,73	27 379,23	1 061,15	4,62	2,58
Среднее значение за период	60,06	58,19	218,62	1 637,31	0,72	75,38	9,34	9,48	1,08	1,40	681,48	235,57	1 046,59	13,77	2 737,92	106,12	0,46	0,26
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.7	32.0	53.3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	482	200	700	465