



Утверждаю

Заведующий МКДОУ «Травянский детский сад»

Т.В. Антропова

2025г.

## 2-х недельное меню МКДОУ "Травянский детский сад"

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 1-3 лет, 3-7 лет

|            | возрастная категория:                          | 2-3л     | 3-7л | 2-3л     | 3-7л | 2-3л    | 3-7л | 2-3л        | 3-7л | 2-3л     | 3-7л  |
|------------|------------------------------------------------|----------|------|----------|------|---------|------|-------------|------|----------|-------|
| № рец      | Наименование изделий(блюд)                     | Выход, г |      | белки, г |      | жиры, г |      | углеводы, г |      | ЭЦ, ккал |       |
| 1 день     |                                                |          |      |          |      |         |      |             |      |          |       |
|            | <i>Завтрак</i>                                 |          |      |          |      |         |      |             |      |          |       |
| 5\4        | Каша манная молочная с маслом сливочным        | 150      | 200  | 3,98     | 5,3  | 3,83    | 5,1  | 20,63       | 27,5 | 133,5    | 178   |
| 27\10(ч.3) | Чай                                            | 180      | 200  | 0,09     | 0,1  | 0       | 0    | 8,82        | 9,8  | 34,2     | 38    |
| 1\13       | Хлеб с маслом                                  | 15\5     | 20\5 | 1,18     | 1,56 | 3,7     | 3,8  | 7,1         | 9,4  | 67       | 78,1  |
|            | Итого за прием                                 | 350      | 425  | 5,25     | 6,96 | 7,53    | 8,9  | 36,55       | 46,7 | 234,7    | 294,1 |
|            | <i>2-й завтрак</i>                             |          |      |          |      |         |      |             |      |          |       |
| 80         | Напиток витам. "Витошка" или фрукты            |          | 125  |          | 0    |         | 0    |             | 11,8 |          | 50    |
| пром       | Фрукты                                         | 100      |      | 0,7      |      | 0       |      | 13,1        |      | 60       |       |
|            | Итого за прием                                 | 100      | 125  | 0,7      | 0    | 0       | 0    | 13,1        | 11,8 | 60       | 50    |
|            | <i>Обед</i>                                    |          |      |          |      |         |      |             |      |          |       |
| 20\1       | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 40       | 60   | 0,5      | 0,8  | 3,3     | 5    | 3,6         | 4,1  | 42       | 64    |
| 29\2(ч.3)  | Суп-пюре из картофеля                          | 180      | 200  | 2,34     | 2,6  | 2,7     | 3    | 11,16       | 12,4 | 80,1     | 89    |
| 34\2       | Гренки                                         | 20       | 30   | 1,7      | 2,6  | 0,2     | 0,3  | 11,3        | 17   | 53       | 79    |
| 11\8       | Гуляш из мяса говядины                         |          | 80   |          | 11,9 |         | 12,6 |             | 3,8  |          | 176   |



|             |                                                                       |      |      |       |       |       |       |        |        |        |        |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| 16\8        | Биточки(котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом 50/30 | 80   |      | 9     |       | 7,8   |       | 8,2    |        | 140    |        |
| 45\3        | Каша рисовая рассыпчатая или                                          |      |      |       |       |       |       |        |        |        |        |
| 44\3(ч.3)   | Каша рисовая с овощами                                                | 110  | 130  | 2,6   | 3,2   | 2,5   | 2,9   | 27,2   | 32,2   | 144,5  | 171    |
| 6\10 о\л    | Компот из сухофруктов                                                 | 180  | 200  | 0,45  | 0,5   | 0     | 0     | 18,1   | 20,1   | 75     | 83     |
|             | Хлеб пшеничный                                                        | 20   | 25   | 1,5   | 1,88  | 0,2   | 0,25  | 9,4    | 11,75  | 46     | 57,5   |
|             | Хлеб ржаной                                                           | 30   | 40   | 1,98  | 2,64  | 0,36  | 0,48  | 10     | 13,3   | 51     | 68     |
|             | Итого за прием                                                        | 660  | 765  | 20,07 | 26,12 | 17,06 | 24,53 | 98,96  | 114,65 | 631,6  | 787,5  |
|             | <i>Полдник</i>                                                        |      |      |       |       |       |       |        |        |        |        |
| 7\7         | Запеканка из рыбы с морковью                                          | 80   | 100  | 9,2   | 11,4  | 1,6   | 2     | 6,4    | 8      | 72     | 90     |
|             | Печенье                                                               | 20   | 40   | 1,7   | 3,4   | 2,2   | 4,5   | 13,9   | 27,8   | 82,8   | 165,6  |
| 11\10       | Чай с лимоном                                                         | 150  | 205  | 0,1   | 0,1   | 0     | 0     | 6,9    | 9,3    | 27     | 36     |
|             | Хлеб пшеничный                                                        | 15   | 20   | 1,13  | 1,5   | 0,15  | 0,2   | 7,05   | 9,4    | 34,5   | 46     |
|             | Итого за прием                                                        | 265  | 365  | 12,13 | 16,4  | 3,95  | 6,7   | 34,25  | 54,5   | 216,3  | 337,6  |
|             | Итого за день                                                         | 1375 | 1680 | 38,15 | 49,48 | 28,54 | 40,13 | 182,86 | 227,65 | 1142,6 | 1469,2 |
| 2 день      |                                                                       |      |      |       |       |       |       |        |        |        |        |
|             | <i>Завтрак</i>                                                        |      |      |       |       |       |       |        |        |        |        |
| 10\5о\л     | Запеканка из творога (вариант 2                                       | 135  | 150  | 22,7  | 25,2  | 13,1  | 15,1  | 21,1   | 24,3   | 301    | 334,5  |
| 1\11(ч.3)   | Соус молочный                                                         | 20   | 30   | 0,4   | 0,6   | 1     | 1,55  | 1,3    | 2      | 16,2   | 24,4   |
| 32\10 (ч.3) | Кофейный напиток с молоком (2 вар)                                    | 180  | 200  | 2,7   | 3     | 2,61  | 2,9   | 8,55   | 9,5    | 70,2   | 78     |
| 1\13        | Хлеб с маслом                                                         | 15\5 | 20\5 | 1,18  | 1,56  | 3,7   | 3,8   | 7,1    | 9,4    | 67     | 78,1   |
|             | Итого за прием                                                        | 350  | 405  | 26,98 | 30,36 | 20,41 | 23,35 | 38,05  | 45,2   | 454,4  | 515    |
|             | <i>2-й завтрак</i>                                                    |      |      |       |       |       |       |        |        |        |        |
|             | Сок или фрукты                                                        | 150  | 180  | 0,6   | 0,72  | 0,6   | 0,72  | 14,7   | 17,64  | 67,7   | 81,24  |
|             | Итого за прием                                                        | 150  | 180  | 0,6   | 0,72  | 0,6   | 0,72  | 14,7   | 17,64  | 67,7   | 81,24  |
|             | <i>Обед</i>                                                           |      |      |       |       |       |       |        |        |        |        |
| 6\1 о\л     | Помидоры свежие                                                       | 30   | 50   | 0,3   | 0,5   | 0,1   | 0,17  | 1,1    | 1,83   | 6      | 10     |
| 5\2(ч.3)    | Борщ с морской капустой со смета                                      | 180  | 200  | 1,5   | 1,7   | 5     | 5,6   | 8,1    | 9      | 86,4   | 96     |



|           |                                                         |      |      |       |       |       |       |        |        |        |         |
|-----------|---------------------------------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|
| 5\9       | Котлета из мяса кур                                     | 60   | 70   | 10,7  | 12,5  | 8,8   | 10,2  | 8,9    | 10,4   | 158    | 185     |
| 32\3(ч.3) | Рагу из овощей                                          | 110  | 140  | 1,8   | 2,3   | 2,9   | 3,6   | 10,7   | 13,7   | 81     | 103     |
| 1\10      | Компот из яблок и кураги                                | 180  | 200  | 0,27  | 0,3   | 0     | 0     | 16,56  | 18,4   | 63,9   | 71      |
|           | Хлеб пшеничный                                          | 20   | 25   | 1,5   | 1,88  | 0,2   | 0,25  | 9,4    | 11,75  | 46     | 57,5    |
|           | Хлеб ржаной                                             | 30   | 40   | 1,98  | 2,64  | 0,36  | 0,48  | 10     | 13,3   | 51     | 68      |
|           | Итого за прием                                          | 610  | 725  | 18,05 | 21,82 | 17,36 | 20,3  | 64,76  | 78,38  | 492,3  | 590,5   |
|           | <i>Полдник</i>                                          |      |      |       |       |       |       |        |        |        |         |
| 17\4      | Каша молочная ассорти(рис, кукуруза) с маслом сливочным | 150  | 200  | 3,4   | 4,5   | 4,2   | 5,7   | 19,8   | 26,4   | 131    | 175     |
| 644,645(1 | Молоко или кисло-молочный продукт                       | 150  | 180  | 4,3   | 5,2   | 4,8   | 5,8   | 6      | 7,2    | 88     | 105     |
|           | Хлеб пшеничный                                          | 15   | 20   | 1,13  | 1,5   | 0,15  | 0,2   | 7,05   | 9,4    | 34,5   | 46      |
|           | Итого за прием                                          | 315  | 400  | 8,83  | 11,2  | 9,15  | 11,7  | 32,85  | 43     | 253,5  | 326     |
|           | Итого за день                                           | 1425 | 1710 | 54,46 | 64,1  | 47,52 | 56,07 | 150,36 | 184,22 | 1267,9 | 1512,74 |

3 день

|           |                                               |        |        |      |      |       |      |       |       |       |        |
|-----------|-----------------------------------------------|--------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|--------|
|           | <i>Завтрак</i>                                |        |        |      |      |       |      |       |       |       |        |
| 7\4 о\л   | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150    | 180    | 4,8  | 5,8  | 5,6   | 6,7  | 20,4  | 24,5  | 151   | 181    |
| 12\10     | Чай с молоком                                 | 180    | 200    | 1,35 | 1,5  | 1,44  | 1,6  | 10,89 | 12,1  | 54,9  | 61     |
| 4\13      | Батон с маслом и сыром                        | 15\5\5 | 20\5\8 | 2,5  | 3,7  | 5     | 5,9  | 7,1   | 9,4   | 83,4  | 105,5  |
|           | Итого за прием                                | 355    | 413    | 8,65 | 11   | 12,04 | 14,2 | 38,39 | 46    | 289,3 | 347,5  |
|           | <i>2-й завтрак</i>                            |        |        |      |      |       |      |       |       |       |        |
|           | Сок                                           | 150    | 180    | 0,6  | 0,72 | 0,6   | 0,72 | 14,7  | 17,64 | 67,7  | 81,24  |
|           | Печенье                                       | 20     | 40     | 1,7  | 3,4  | 2,2   | 4,5  | 13,9  | 27,8  | 82,8  | 165,6  |
|           | Итого за прием                                | 170    | 220    | 2,3  | 4,12 | 2,8   | 5,22 | 28,6  | 45,44 | 150,5 | 246,84 |
|           | <i>Обед</i>                                   |        |        |      |      |       |      |       |       |       |        |
| 14-1\1    | Салат из свежих огурцов с зеленым горошком    | 40     | 60     | 0,54 | 0,82 | 2,04  | 3,1  | 1,28  | 1,9   | 25,6  | 38     |
| 6\2 (ч.3) | Щи из свежей капусты со сметаной              | 180    | 200    | 1,3  | 1,44 | 2,2   | 2,4  | 5,4   | 6     | 49    | 54,4   |
| 2\9       | Мясо кур отварное в соусе                     | 60     | 80     | 7,3  | 9,7  | 7,9   | 10,5 | 1,4   | 1,8   | 105   | 140    |
| 3\3       | Картофельное пюре                             | 120    | 130    | 2,49 | 2,7  | 3,42  | 3,7  | 17,91 | 19,4  | 108   | 117    |



|          |                      |      |      |       |       |       |       |        |        |        |         |
|----------|----------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|
| 594(1)   | Кисель молочный      | 180  | 200  | 3,4   | 3,8   | 3,5   | 3,9   | 17,7   | 19,7   | 116    | 129     |
|          | Хлеб пшеничный       | 20   | 25   | 1,5   | 1,88  | 0,2   | 0,25  | 9,4    | 11,75  | 46     | 57,5    |
|          | Хлеб ржаной          | 30   | 40   | 1,98  | 2,64  | 0,36  | 0,48  | 10     | 13,3   | 51     | 68      |
|          | Итого за прием       | 630  | 735  | 18,51 | 22,98 | 19,62 | 24,33 | 63,09  | 73,85  | 500,6  | 603,9   |
|          | <i>Полдник</i>       |      |      |       |       |       |       |        |        |        |         |
| 2\6(ч.3) | Омлет запеченный     | 80   | 100  | 7,8   | 9,8   | 10,5  | 13,1  | 1,4    | 1,7    | 113    | 141     |
|          | Хлеб пшеничный       | 15   | 20   | 1,13  | 1,5   | 0,15  | 0,2   | 7,05   | 9,4    | 34,5   | 46      |
| 20\10о\л | Напиток из шиповника | 150  | 180  | 0,2   | 0,2   | 0,1   | 0,1   | 13,7   | 16,5   | 56,3   | 67,5    |
|          | Итого за прием       | 245  | 300  | 9,13  | 11,5  | 10,75 | 13,4  | 22,15  | 27,6   | 203,8  | 254,5   |
|          | Итого за день        | 1400 | 1668 | 38,59 | 49,6  | 45,21 | 57,15 | 152,23 | 192,89 | 1144,2 | 1452,74 |

4 день

|             |                                                           |        |        |      |      |       |      |       |      |       |       |
|-------------|-----------------------------------------------------------|--------|--------|------|------|-------|------|-------|------|-------|-------|
|             | <i>Завтрак</i>                                            |        |        |      |      |       |      |       |      |       |       |
| 7\4(ч.3)    | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным           | 150    | 200    | 3,75 | 5    | 5,25  | 7    | 23,4  | 31,2 | 157,5 | 210   |
| 32\10 (ч.3) | Кофейный напиток с молоком (2 вар)                        | 180    | 200    | 2,7  | 3    | 2,61  | 2,9  | 8,55  | 9,5  | 70,2  | 78    |
| 4\13        | Батон с маслом и сыром                                    | 15\5\5 | 20\5\8 | 2,5  | 3,7  | 5     | 5,9  | 7,1   | 9,4  | 83,4  | 105,5 |
|             | Итого за прием                                            | 355    | 433    | 8,95 | 11,7 | 12,86 | 15,8 | 39,05 | 50,1 | 311,1 | 393,5 |
|             | <i>2-й завтрак</i>                                        |        |        |      |      |       |      |       |      |       |       |
|             | Напиток "Витошка" или фрукты                              |        | 125    |      | 0    |       | 0    |       | 11,8 |       | 50    |
|             | Фрукты                                                    | 120    |        | 0,48 |      | 0,48  |      | 11,8  |      | 56,4  |       |
|             | Итого за прием                                            | 120    | 125    | 0,48 | 0    | 0,48  | 0    | 11,8  | 11,8 | 56,4  | 50    |
|             | <i>Обед</i>                                               |        |        |      |      |       |      |       |      |       |       |
| 23\1        | Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным | 40     | 60     | 0,5  | 0,7  | 3,3   | 4,9  | 2,3   | 3,5  | 41    | 61    |
| 32\2 о\л    | Суп фасолевый                                             | 180    | 200    | 3,4  | 3,8  | 3,5   | 3,9  | 11    | 12   | 88    | 98    |
| 35\2        | Фрикадельки мясные                                        | 30     | 30     | 6,3  | 6,3  | 5,1   | 5,1  | 0,3   | 0,3  | 72    | 72    |
| 9\7         | Котлета рыбная                                            | 60     | 70     | 8,23 | 9,6  | 1,2   | 1,4  | 4,8   | 5,6  | 63,43 | 74    |
| 8\3         | Капуста тушеная                                           | 120    | 130    | 2,77 | 3    | 2,31  | 2,5  | 13,85 | 15   | 74,77 | 81    |
| 2\10        | Компот из яблок и изюма                                   | 150    | 200    | 0,2  | 0,3  | 0     | 0    | 14,5  | 18,5 | 64    | 71    |
|             | Хлеб пшеничный                                            | 25     | 30     | 1,88 | 2,25 | 0,25  | 0,3  | 11,8  | 14,1 | 57,5  | 69    |



|           |                                 |      |      |       |       |       |       |       |        |        |        |
|-----------|---------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
|           | Хлеб ржаной                     | 30   | 40   | 1,98  | 2,64  | 0,36  | 0,48  | 10    | 13,3   | 51     | 68     |
|           | Итого за прием                  | 635  | 760  | 25,26 | 28,59 | 16,02 | 18,58 | 68,55 | 82,3   | 511,7  | 594    |
|           | <i>Полдник</i>                  |      |      |       |       |       |       |       |        |        |        |
| 22\3      | Биточки картофельные с морковью | 80   | 100  | 2,2   | 2,7   | 2,9   | 3,6   | 12,4  | 15,5   | 86     | 107    |
| TK5\11    | Соус молочный с овощами(2вар)   | 20   | 30   | 0,4   | 0,6   | 0,8   | 1,2   | 1,2   | 1,75   | 14     | 20     |
| 644,645(1 | Молоко или кисло-молочный прод  | 150  | 180  | 4,3   | 5,2   | 4,8   | 5,8   | 6     | 7,2    | 88     | 105    |
|           | Итого за прием                  | 250  | 310  | 6,9   | 8,5   | 8,5   | 10,6  | 19,6  | 24,45  | 188    | 232    |
|           | Итого за день                   | 1360 | 1628 | 41,59 | 48,79 | 37,86 | 44,98 | 139   | 168,65 | 1067,2 | 1269,5 |

5 день

|           |                                                      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|------------------------------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|           | <i>Завтрак</i>                                       |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 16\4      | Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным | 150  | 200  | 3,7   | 5     | 4,4   | 5,9   | 19,2  | 25,6  | 131,3 | 175   |
| 14\10     | Какао с молоком                                      | 180  | 200  | 3,51  | 3,9   | 3,15  | 3,5   | 20,61 | 22,9  | 121,5 | 135   |
| 1\13      | Хлеб с маслом                                        | 15\5 | 20\5 | 1,18  | 1,56  | 3,7   | 3,8   | 7,1   | 9,4   | 67    | 78,1  |
|           | Итого за прием                                       | 350  | 425  | 8,39  | 10,46 | 11,25 | 13,2  | 46,91 | 57,9  | 319,8 | 388,1 |
|           | <i>2-й завтрак</i>                                   |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |
|           | Фрукты или сок                                       | 150  | 200  | 0,6   | 0,8   | 0,6   | 0,8   | 14,7  | 19,6  | 67,7  | 90,27 |
|           | Итого за прием                                       | 150  | 200  | 0,6   | 0,8   | 0,6   | 0,8   | 14,7  | 19,6  | 67,7  | 90,27 |
|           | <i>Обед</i>                                          |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 6\1 о\л   | Помидоры свежие или Огурцы св                        | 30   | 50   | 0,3   | 0,5   | 0,1   | 0,17  | 1,1   | 1,83  | 6     | 10    |
| 19\2(ч.3) | Суп картофельный с рыбой                             | 180  | 200  | 7,4   | 8,22  | 5,4   | 6     | 12,87 | 14,3  | 134,1 | 149   |
| 31\8      | Голубцы с мясом говядины и рисом                     | 150  | 180  | 9,4   | 11,2  | 9,7   | 11,6  | 8,3   | 10    | 159   | 191   |
| 20\10о\л  | Напиток из шиповника                                 | 180  | 200  | 0,2   | 0,2   | 0,1   | 0,1   | 16,5  | 18,3  | 67,5  | 75    |
|           | Хлеб пшеничный                                       | 25   | 30   | 1,88  | 2,25  | 0,25  | 0,3   | 11,8  | 14,1  | 57,5  | 69    |
|           | Хлеб ржаной                                          | 30   | 40   | 1,98  | 2,64  | 0,36  | 0,48  | 10    | 13,3  | 51    | 68    |
|           | Итого за прием                                       | 595  | 700  | 21,16 | 25,01 | 15,91 | 18,65 | 60,57 | 71,83 | 475,1 | 562   |
|           | <i>Полдник</i>                                       |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 5\1       | Салат из белокочанной капусты с м                    | 30   | 50   | 0,7   | 0,8   | 2,7   | 3,3   | 3     | 4,9   | 31,5  | 52,5  |
| 58\3 о\л  | Макаронные изделия отварные с сыром                  | 110  | 130  | 5,33  | 6,3   | 4,23  | 5     | 22,34 | 26,4  | 148,5 | 175,5 |
| 644,645(1 | Молоко или кисло-молочный прод                       | 150  | 180  | 4,33  | 5,2   | 4,83  | 5,8   | 6     | 7,2   | 87,5  | 105   |



|  |                |      |      |       |       |       |       |        |        |        |         |
|--|----------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|
|  | Хлеб пшеничный | 15   | 20   | 1,13  | 1,5   | 0,15  | 0,2   | 7,05   | 9,4    | 34,5   | 46      |
|  | Итого за прием | 305  | 380  | 11,49 | 13,8  | 11,91 | 14,3  | 38,39  | 47,9   | 302    | 379     |
|  | Итого за день  | 1400 | 1705 | 41,64 | 50,07 | 39,67 | 46,95 | 160,57 | 197,23 | 1164,6 | 1419,37 |

6 день

|            |                                                                 |      |      |       |       |       |       |        |        |        |         |
|------------|-----------------------------------------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|
|            | <i>Завтрак</i>                                                  |      |      |       |       |       |       |        |        |        |         |
| 14\4       | Каша ячневая молочная с маслом сливочным                        | 150  | 180  | 4,5   | 5,4   | 3,7   | 4,8   | 21,5   | 27,6   | 146,25 | 175,5   |
| 3\13       | Батон с сыром                                                   | 15\5 | 20\8 | 2,5   | 3,6   | 1,5   | 2,4   | 7      | 9,4    | 52     | 73,6    |
| 27\10(ч.3) | Чай                                                             | 180  | 200  | 0,09  | 0,1   | 0     | 0     | 8,82   | 9,8    | 34,2   | 38      |
|            | Итого за прием                                                  | 350  | 408  | 7,09  | 9,1   | 5,2   | 7,2   | 37,32  | 46,8   | 232,45 | 287,1   |
|            | <i>2-й завтрак</i>                                              |      |      |       |       |       |       |        |        |        |         |
|            | Сок или фрукты                                                  | 150  | 190  | 0,6   | 0,76  | 0,6   | 0,76  | 14,7   | 18,62  | 67,7   | 85,75   |
|            | Итого за прием                                                  | 150  | 190  | 0,6   | 0,76  | 0,6   | 0,76  | 14,7   | 18,62  | 67,7   | 85,75   |
|            | <i>Обед</i>                                                     |      |      |       |       |       |       |        |        |        |         |
| 4\1        | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом | 40   | 60   | 0,7   | 1     | 2,7   | 4     | 4,2    | 6,2    | 43     | 64      |
| 18\20\л    | Суп картофельный с макаронными изделиями                        | 180  | 200  | 2,34  | 2,6   | 3,51  | 3,9   | 15,75  | 17,5   | 103,68 | 115,2   |
| 3\8        | Мясо говядины, тушенное с овощами                               | 150  | 180  | 11,8  | 14,1  | 11,7  | 14,1  | 15     | 17,8   | 214    | 257     |
| 6\10 о\л   | Компот из сухофруктов                                           | 180  | 200  | 0,45  | 0,5   | 0     | 0     | 18,1   | 20,1   | 75     | 83      |
|            | Хлеб пшеничный                                                  | 20   | 25   | 1,5   | 1,88  | 0,2   | 0,25  | 9,4    | 11,75  | 46     | 57,5    |
|            | Хлеб ржаной                                                     | 30   | 40   | 1,98  | 2,64  | 0,36  | 0,48  | 10     | 13,3   | 51     | 68      |
|            | Итого за прием                                                  | 600  | 705  | 18,77 | 22,72 | 18,47 | 22,73 | 72,45  | 86,65  | 532,68 | 644,7   |
|            | <i>Полдник</i>                                                  |      |      |       |       |       |       |        |        |        |         |
| 6\5 о\л    | Сырники из творога                                              | 100  | 100  | 17,1  | 17,1  | 9,5   | 9,5   | 20,3   | 20,3   | 235    | 235     |
| 1\11(ч.3)  | Соус молочный сладкий                                           | 20   | 20   | 0,4   | 0,4   | 1     | 1     | 1,3    | 1,3    | 16,2   | 16,2    |
| 644,645(1  | Молоко или кисло-молочный прод                                  | 170  | 180  | 4,91  | 5,2   | 5,48  | 5,8   | 6,8    | 7,2    | 99,17  | 105     |
|            | Итого за прием                                                  | 290  | 300  | 22,41 | 22,7  | 15,98 | 16,3  | 28,4   | 28,8   | 350,37 | 356,2   |
|            | Итого за день                                                   | 1390 | 1603 | 48,87 | 55,28 | 40,25 | 46,99 | 152,87 | 180,87 | 1183,2 | 1373,75 |

7 день



|                |                                                    |         |         |       |       |       |       |        |        |         |       |
|----------------|----------------------------------------------------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|-------|
|                | <i>Завтрак</i>                                     |         |         |       |       |       |       |        |        |         |       |
| 21\2           | Суп молочный с лапшой или Суп                      | 150     | 180     | 2,58  | 3,1   | 2,75  | 3,3   | 9      | 10,8   | 71,25   | 85,5  |
| 27\2(ч.3)      | молочный с овощами                                 |         |         |       |       |       |       |        |        |         |       |
| 2\13           | Батон с маслом и яйцом                             | 15\5\10 | 20\5\20 | 2,45  | 4,1   | 4,9   | 6,1   | 7,2    | 9,6    | 82,6    | 109,7 |
| 32\10<br>(ч.3) | Кофейный напиток с молоком (2<br>вар)              | 180     | 200     | 2,7   | 3     | 2,61  | 2,9   | 8,55   | 9,5    | 70,2    | 78    |
|                | Итого за прием                                     | 360     | 425     | 7,73  | 10,2  | 10,26 | 12,3  | 24,75  | 29,9   | 224,05  | 273,2 |
|                | <i>2-й завтрак</i>                                 |         |         |       |       |       |       |        |        |         |       |
|                | Напиток "Витошка" или фрукты                       |         | 125     |       | 0     |       | 0     |        | 11,8   |         | 50    |
|                | Фрукты                                             | 100     |         | 1,5   |       | 0,5   |       | 21     |        | 92,1    |       |
|                | Итого за прием                                     | 100     | 125     | 1,5   | 0     | 0,5   | 0     | 21     | 11,8   | 92,1    | 50    |
|                | <i>Обед</i>                                        |         |         |       |       |       |       |        |        |         |       |
| 10\1           | Салат из моркови с растит.                         | 45      | 60      | 0,53  | 0,7   | 3     | 4     | 4,95   | 6,6    | 48      | 64    |
| 5\2            | Свекольник со сметаной                             | 180     | 200     | 1,53  | 1,7   | 3,96  | 4,4   | 10,53  | 11,7   | 83,7    | 93    |
| 54\8(ч.3)      | Запеканка картофельная,<br>фаршированная отв мясом | 150     | 180     | 11,08 | 13,3  | 12,58 | 15,1  | 20,5   | 24,6   | 246     | 295,2 |
| 37\8           | говядины(вар. 2) или Запеканка                     |         |         |       |       |       |       |        |        |         |       |
| 7\10 о\л       | Компот из сухофруктов и<br>шиповника               | 180     | 200     | 0,36  | 0,4   | 0,1   | 0,1   | 18     | 20     | 73,8    | 82    |
|                | Хлеб пшеничный                                     | 20      | 25      | 1,5   | 1,88  | 0,2   | 0,25  | 9,4    | 11,75  | 46      | 57,5  |
|                | Хлеб ржаной                                        | 30      | 40      | 1,98  | 2,64  | 0,36  | 0,48  | 10     | 13,3   | 51      | 68    |
|                | Итого за прием                                     | 605     | 705     | 16,98 | 20,62 | 20,2  | 24,33 | 73,38  | 87,95  | 548,5   | 659,7 |
|                | <i>Полдник</i>                                     |         |         |       |       |       |       |        |        |         |       |
| 4\7            | Рыба, тушенная с овощами                           | 80      | 100     | 7,8   | 9,7   | 4,2   | 5,2   | 4      | 4,9    | 81      | 101   |
|                | Хлеб пшеничный                                     | 15      | 20      | 1,13  | 1,5   | 0,15  | 0,2   | 7,05   | 9,4    | 34,5    | 46    |
| 647(1)         | Напиток клюквенный                                 | 150     | 180     | 0,1   | 0,1   | 0     | 0     | 12,9   | 15,5   | 52      | 62,1  |
|                | Итого за прием                                     | 245     | 300     | 9,03  | 11,3  | 4,35  | 5,4   | 23,95  | 29,8   | 167,5   | 209,1 |
|                | Итого за день                                      | 1310    | 1555    | 35,24 | 42,12 | 35,31 | 42,03 | 143,08 | 159,45 | 1032,15 | 1192  |

8 день

|     |                  |     |     |      |      |      |      |      |      |     |     |
|-----|------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-----|-----|
|     | <i>Завтрак</i>   |     |     |      |      |      |      |      |      |     |     |
| 5\5 | Вареники ленивые | 135 | 150 | 21,2 | 23,6 | 15,4 | 17,1 | 22,6 | 25,1 | 317 | 352 |



|            |                                                 |         |         |       |       |       |       |        |       |        |         |
|------------|-------------------------------------------------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|
| 27\10(ч.3) | Чай                                             | 180     | 200     | 0,09  | 0,1   | 0     | 0     | 8,82   | 9,8   | 34,2   | 38      |
| 2(2)       | Бутерброд с повидлом                            | 15\5\20 | 20\5\30 | 1,3   | 2,5   | 3,7   | 3,9   | 20     | 27    | 118,5  | 153     |
|            | Итого за прием                                  | 350     | 405     | 22,59 | 26,2  | 19,1  | 21    | 51,42  | 61,9  | 469,7  | 543     |
|            | <i>2-й завтрак</i>                              |         |         |       |       |       |       |        |       |        |         |
|            | Фрукты или сок                                  | 150     | 200     | 0,6   | 0,8   | 0,6   | 0,8   | 14,7   | 19,6  | 67,7   | 90,27   |
|            | Итого за прием                                  | 150     | 200     | 0,6   | 0,8   | 0,6   | 0,8   | 14,7   | 19,6  | 67,7   | 90,27   |
|            | <i>Обед</i>                                     |         |         |       |       |       |       |        |       |        |         |
| TK20\1     | Салат из отварной свеклы с растительным маслом  | 40      | 60      | 0,5   | 0,8   | 3,3   | 5     | 3,6    | 5,4   | 42     | 64      |
| 15\2       | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 180     | 200     | 4,59  | 5,1   | 11,07 | 12,3  | 12,42  | 13,8  | 169,2  | 188     |
| 16\7(ч.3)  | Кнели рыбные паровые                            | 60      | 70      | 10,6  | 12,4  | 6,8   | 8     | 3      | 3,5   | 116,4  | 136     |
| 4\3        | Пюре картофельное с морковью                    | 120     | 150     | 2,24  | 2,8   | 3,28  | 4,1   | 13,68  | 17,1  | 94,4   | 118     |
| 8\10 о\л   | Кисель из клюквы                                | 150     | 180     | 0,1   | 0,1   | 0     | 0     | 20,3   | 24,3  | 82     | 98      |
|            | Хлеб пшеничный                                  | 15      | 20      | 1,13  | 1,5   | 0,15  | 0,2   | 7,05   | 9,4   | 34,5   | 46      |
|            | Хлеб ржаной                                     | 30      | 40      | 1,98  | 2,64  | 0,36  | 0,48  | 10     | 13,3  | 51     | 68      |
|            | Итого за прием                                  | 595     | 720     | 21,14 | 25,34 | 24,96 | 30,08 | 70,05  | 86,8  | 589,5  | 718     |
|            | <i>Полдник</i>                                  |         |         |       |       |       |       |        |       |        |         |
| 687,724(1  | Пирожки с капустой                              | 50      | 50      | 3,6   | 3,6   | 3,8   | 3,8   | 17,5   | 17,5  | 120,6  | 120,6   |
| 644,645(1  | Молоко или кисло-молочный прод                  | 180     | 200     | 5,2   | 5,8   | 5,8   | 6,4   | 7,2    | 8     | 105    | 117     |
|            | Итого за прием                                  | 230     | 250     | 8,8   | 9,4   | 9,6   | 10,2  | 24,7   | 25,5  | 225,6  | 237,6   |
|            | Итого за день                                   | 1325    | 1575    | 53,13 | 61,74 | 54,26 | 62,08 | 160,87 | 193,8 | 1352,5 | 1588,87 |

9 день

|       |                                            |      |      |      |      |      |      |       |       |       |       |
|-------|--------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
|       | <i>Завтрак</i>                             |      |      |      |      |      |      |       |       |       |       |
| 2\4   | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150  | 200  | 5,4  | 7,2  | 5    | 6,67 | 22    | 29,33 | 154,5 | 206   |
| 3\13  | Батон с сыром                              | 15\5 | 20\5 | 2,5  | 2,8  | 1,5  | 1,5  | 7     | 9,4   | 52    | 62,6  |
| 12\10 | Чай с молоком                              | 180  | 200  | 1,35 | 1,5  | 1,44 | 1,6  | 10,89 | 12,1  | 54,9  | 61    |
|       | Итого за прием                             | 350  | 405  | 9,25 | 11,5 | 7,94 | 9,77 | 39,89 | 50,83 | 261,4 | 329,6 |
|       | <i>2-й завтрак</i>                         |      |      |      |      |      |      |       |       |       |       |
|       | Сок или фрукты                             | 150  | 200  | 0,6  | 0,8  | 0,6  | 0,8  | 14,7  | 19,6  | 67,7  | 90,27 |



|            |                                                            |      |      |       |       |       |       |        |        |         |         |
|------------|------------------------------------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|
|            | Итого за прием                                             | 150  | 200  | 0,6   | 0,8   | 0,6   | 0,8   | 14,7   | 19,6   | 67,7    | 90,27   |
|            | <i>Обед</i>                                                |      |      |       |       |       |       |        |        |         |         |
| 22\1       | Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным | 40   | 60   | 0,5   | 0,8   | 3,3   | 5     | 2,9    | 4,4    | 40      | 60      |
| 22\2(ч.3)  | Суп- лапша на курином бульоне                              | 180  | 200  | 1,71  | 1,9   | 2,7   | 3     | 10,8   | 12     | 76,5    | 85      |
| 8\9        | Суфле из мяса кур паровое                                  | 60   | 70   | 11,9  | 13,9  | 13,6  | 15,9  | 2,7    | 3,2    | 181     | 211     |
| 8\3        | Капуста тушеная                                            | 120  | 130  | 2,77  | 3     | 2,31  | 2,5   | 13,85  | 15     | 74,77   | 81      |
| 6\10 о\л   | Компот из сухофруктов                                      | 150  | 200  | 0,4   | 0,5   | 0     | 0     | 15,1   | 20,1   | 62,3    | 83      |
|            | Хлеб пшеничный                                             | 25   | 30   | 1,88  | 2,25  | 0,25  | 0,3   | 11,8   | 14,1   | 57,5    | 69      |
|            | Хлеб ржаной                                                | 30   | 40   | 1,98  | 2,64  | 0,36  | 0,48  | 10     | 13,3   | 51      | 68      |
|            | Итого за прием                                             | 605  | 730  | 21,14 | 24,99 | 22,52 | 27,18 | 67,15  | 82,1   | 543,07  | 657     |
|            | <i>Полдник</i>                                             |      |      |       |       |       |       |        |        |         |         |
| 9\12       | Пирожки печеные с морковью                                 | 60   | 65   | 3,8   | 4,1   | 2,7   | 3     | 20,4   | 22,1   | 122     | 132     |
| 644,645(1) | Молоко или кисло-молочный прод                             | 180  | 200  | 5,2   | 5,8   | 5,8   | 6,4   | 7,2    | 8      | 105     | 117     |
|            | Итого за прием                                             | 240  | 265  | 9     | 9,9   | 8,5   | 9,4   | 27,6   | 30,1   | 227     | 249     |
|            | Итого за день                                              | 1345 | 1600 | 39,99 | 47,19 | 39,56 | 47,15 | 149,34 | 182,63 | 1099,17 | 1325,87 |

10 день

|             |                                    |      |      |       |       |       |       |       |       |       |        |
|-------------|------------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
|             | <i>Завтрак</i>                     |      |      |       |       |       |       |       |       |       |        |
| 4\6         | Омлет с картофелем                 | 135  | 160  | 8,6   | 10,19 | 6,6   | 7,82  | 11    | 13,04 | 138,4 | 164,03 |
| 32\10 (ч.3) | Кофейный напиток с молоком (2 вар) | 180  | 200  | 2,7   | 3     | 2,61  | 2,9   | 8,55  | 9,5   | 70,2  | 78     |
| 3\13        | Батон с сыром                      | 15\5 | 20\8 | 2,5   | 3,6   | 1,5   | 2,4   | 7     | 9,4   | 52    | 73,6   |
| 523(1)      | Морковь отварная порц              | 20   | 30   | 0,24  | 0,36  | 0     | 0     | 1,2   | 1,8   | 5,8   | 8,7    |
|             | Итого за прием                     | 350  | 408  | 14,04 | 17,15 | 10,71 | 13,12 | 27,75 | 33,74 | 266,4 | 324,33 |
|             | <i>2-й завтрак</i>                 |      |      |       |       |       |       |       |       |       |        |
|             | Сок или фрукты                     | 150  | 200  | 0,6   | 0,8   | 0,6   | 0,8   | 14,7  | 19,6  | 67,7  | 90,27  |
|             | Итого за прием                     | 150  | 200  | 0,6   | 0,8   | 0,6   | 0,8   | 14,7  | 19,6  | 67,7  | 90,27  |
|             | <i>Обед</i>                        |      |      |       |       |       |       |       |       |       |        |
| 6\1 о\л     | Помидоры свежие или Огурцы св      | 30   | 50   | 0,3   | 0,5   | 0,1   | 0,17  | 1,1   | 1,83  | 6     | 10     |
| 11\2(ч.3)   | Рассольник с крупой и сметаной     | 180  | 200  | 1,8   | 2     | 3,87  | 4,3   | 11,97 | 13,3  | 94,32 | 104,8  |
| 25\8        | Пудинг из мяса говядины            | 70   | 80   | 14,8  | 16,9  | 13,6  | 15,5  | 0,7   | 0,8   | 185   | 211    |



|       |                                   |      |      |       |       |       |       |        |        |         |         |
|-------|-----------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|
| 19\3  | Рагу из овощей с соусом молочным  | 120  | 150  | 2,5   | 3,1   | 4,2   | 5,3   | 11,7   | 14,6   | 95,2    | 119     |
| 4\10  | Компот из кураги и изюма          | 150  | 200  | 0,2   | 0,3   | 0     | 0     | 15,2   | 20,2   | 61,5    | 82      |
|       | Хлеб пшеничный                    | 20   | 25   | 1,5   | 1,88  | 0,2   | 0,25  | 9,4    | 11,75  | 46      | 57,5    |
|       | Хлеб ржаной                       | 30   | 40   | 1,98  | 2,64  | 0,36  | 0,48  | 10     | 13,3   | 51      | 68      |
|       | Итого за прием                    | 600  | 745  | 23,08 | 27,32 | 22,33 | 26    | 60,07  | 75,78  | 539,02  | 652,3   |
|       | <i>Полдник</i>                    |      |      |       |       |       |       |        |        |         |         |
| 15\3  | Свекла, тушенная в молочном соусе | 120  | 130  | 2,6   | 2,8   | 2,4   | 2,6   | 13,4   | 14,6   | 84      | 91      |
| 12\10 | Чай с молоком                     | 150  | 180  | 1,05  | 1,26  | 1,05  | 1,26  | 8,42   | 10,1   | 45,75   | 54,9    |
|       | Хлеб пшеничный                    | 15   | 20   | 1,13  | 1,5   | 0,15  | 0,2   | 7,05   | 9,4    | 34,5    | 46      |
|       | Итого за прием                    | 285  | 390  | 4,78  | 5,56  | 3,6   | 4,06  | 28,87  | 34,1   | 164,25  | 191,9   |
|       | Итого за день                     | 1385 | 1743 | 42,5  | 50,83 | 37,24 | 43,98 | 131,39 | 163,22 | 1037,37 | 1258,8  |
|       | Итого среднее значение за 10 дней | 1372 | 1647 | 43,42 | 51,92 | 40,54 | 48,75 | 152,26 | 185,06 | 1149,09 | 1386,28 |

|  |                             |        |        |       |       |       |       |       |       |     |     |
|--|-----------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-----|
|  | Среднее значение (завтрак)  | 352,00 | 415,20 | 11,89 | 14,46 | 11,73 | 13,88 | 38,01 | 46,91 | 306 | 370 |
|  | Среднее значение (2завтрак) | 139,00 | 176,50 | 0,86  | 0,88  | 0,74  | 0,99  | 16,27 | 19,55 | 77  | 92  |
|  | Среднее значение (обед)     | 613,50 | 729,00 | 20,42 | 24,55 | 19,45 | 23,67 | 69,90 | 84,03 | 536 | 647 |
|  | Среднее значение (полдник)  | 267,00 | 326,00 | 10,25 | 12,03 | 8,63  | 10,21 | 28,08 | 34,58 | 230 | 277 |

В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Витошка» напиток из шиповника.

Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта используются только после термической обработки.

Сборники рецептов, используемые при приготовлении блюд:

1. Сборник технологических нормативов Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, ч.1, 1996г.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, ч.1,2 2011г
3. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления, ч.2 2015г.
4. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114515

Владелец Антропова Татьяна Валентиновна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026