

Утверждаю  
Заведующий МКДОУ "Травянский детский сад"



Т.В.Антропова

14 июля 2026г.

### Примерное 10- дневное 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     |                                                |          |      |          |      |         |       |             |       |          |       |
|            | Завтрак                                        |          |      |          |      |         |       |             |       |          |       |
| 8\4        | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным  | 150      | 180  | 4,8      | 5,76 | 5,5     | 6,6   | 20,4        | 24,48 | 151,5    | 181,8 |
| 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                                  | 20\5     | 25\5 | 1,56     | 1,94 | 3,8     | 3,85  | 9,4         | 11,74 | 78,1     | 89,4  |
|            | Итого за прием                                 | 355      | 410  | 6,45     | 7,8  | 9,3     | 10,45 | 38,62       | 46,02 | 263,8    | 309,2 |
|            | 2-й завтрак                                    |          |      |          |      |         |       |             |       |          |       |
|            | Напиток "Витошка"                              |          | 180  |          | 0    |         | 0     |             | 17,1  |          | 72    |
|            | Сок                                            | 150      |      | 0,75     |      | 0,15    |       | 15,2        |       | 64,3     |       |
|            | Итого за прием                                 | 150      | 180  | 0,75     | 0    | 0,15    | 0     | 15,2        | 17,1  | 64,3     | 72    |
|            | Обед                                           |          |      |          |      |         |       |             |       |          |       |
| 20\1       | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 40       | 60   | 0,53     | 0,8  | 3,33    | 5     | 2,73        | 4,1   | 42,67    | 64    |
| 12\2 (ч.3) | Суп картофельный со сметаной                   | 180      | 200  | 1,26     | 1,4  | 2,07    | 2,3   | 8,46        | 9,4   | 59,76    | 66,4  |
| 31\8       | Суфле из мяса говядины или                     |          |      |          |      |         |       |             |       |          |       |
| 24\8       | Пюре из мяса говядины                          | 60       | 70   | 13,5     | 15,8 | 10,2    | 11,9  | 1,7         | 1,9   | 152,3    | 177,6 |

|            |                                                                 |      |      |       |       |       |       |        |        |         |        |
|------------|-----------------------------------------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|
| 8\3        | Капуста тушеная                                                 | 120  | 130  | 2,77  | 3     | 2,31  | 2,5   | 13,85  | 15     | 75,23   | 81,5   |
| 6\10 о\л   | Компот из сухофруктов                                           | 180  | 200  | 0,45  | 0,5   | 0     | 0     | 18,1   | 20,1   | 75      | 83     |
|            | Хлеб пшеничный                                                  | 15   | 20   | 1,1   | 1,52  | 0,12  | 0,16  | 7,3    | 9,7    | 35      | 46,7   |
|            | Хлеб ржаной                                                     | 30   | 40   | 1,98  | 2,64  | 0,36  | 0,48  | 10     | 13,3   | 51      | 68     |
|            | Итого за прием                                                  | 625  | 720  | 21,59 | 25,66 | 18,39 | 22,34 | 62,14  | 73,5   | 490,96  | 587,2  |
|            | Полдник                                                         |      |      |       |       |       |       |        |        |         |        |
| 3\13 (ч.3) | Пудинг из моркови с яблоками                                    | 100  | 120  | 3,15  | 3,78  | 3     | 3,6   | 12     | 14,4   | 92      | 110,4  |
| 1\11(ч.3)  | Соус молочный (для подачи к блюду) или                          | 20   | 30   | 0,4   | 0,6   | 1     | 1,6   | 1,3    | 2      | 16,2    | 24,4   |
| пром       | Печенье                                                         | 20   | 40   | 1,7   | 3,4   | 2,2   | 4,5   | 13,9   | 27,8   | 82,8    | 165,6  |
| 1\1\10     | Чай с лимоном                                                   | 150  | 205  | 0,1   | 0,1   | 0     | 0     | 6,9    | 9,2    | 27      | 36     |
|            | Итого за прием                                                  | 290  | 395  | 5,35  | 7,88  | 6,2   | 9,7   | 34,1   | 53,4   | 218     | 336,4  |
|            | Итого за день                                                   | 1420 | 1705 | 34,14 | 41,34 | 34,04 | 42,49 | 150,06 | 190,02 | 1037,06 | 1304,8 |
| 2 день     |                                                                 |      |      |       |       |       |       |        |        |         |        |
|            | Завтрак                                                         |      |      |       |       |       |       |        |        |         |        |
| 6\5(ч.3)   | Пудинг из крупы с яблоками (манный)                             | 130  | 150  | 6,07  | 7     | 6,63  | 7,65  | 29,21  | 33,7   | 201,5   | 232,5  |
| 1\11(ч.3)  | Соус молочный (для подачи к блюду) или                          | 20   | 30   | 0,4   | 0,6   | 1     | 1,6   | 1,3    | 2      | 16,2    | 24,4   |
| 32\10(ч.3) | Кофейный напиток с молоком (вар.2)                              | 180  | 200  | 2,7   | 3     | 2,61  | 2,9   | 8,55   | 9,5    | 70,2    | 78     |
| 3\13       | Батон с сыром                                                   | 25\5 | 30\8 | 3,2   | 4,4   | 1,6   | 2,4   | 11,7   | 14     | 79,4    | 99,7   |
|            | Итого за прием                                                  | 360  | 418  | 12,37 | 15    | 11,84 | 14,55 | 50,76  | 59,2   | 367,3   | 434,6  |
|            | 2-й завтрак                                                     |      |      |       |       |       |       |        |        |         |        |
|            | Сок или фрукты                                                  | 150  | 180  | 0,75  | 0,9   | 0,15  | 0,18  | 15,2   | 18,2   | 64,3    | 77,2   |
|            | Итого за прием                                                  | 150  | 180  | 0,75  | 0,9   | 0,15  | 0,18  | 15,2   | 18,2   | 64,3    | 77,2   |
|            | Обед                                                            |      |      |       |       |       |       |        |        |         |        |
| 4\1        | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом | 40   | 60   | 0,7   | 1     | 2,7   | 4     | 4,1    | 6,2    | 43      | 64     |
| 22\2(ч.3)  | Суп- лапша на курином бульоне                                   | 180  | 200  | 1,71  | 1,9   | 2,7   | 3     | 10,8   | 12     | 76,5    | 85     |
| 6\7(ч.3)   | Рыба, запеченная в молочном соусе                               | 100  | 120  | 12,1  | 14,52 | 5,6   | 6,72  | 5,6    | 6,72   | 122     | 146,4  |
| 3\3        | Пюре картофельное                                               | 130  | 150  | 2,69  | 3,1   | 3,64  | 4,2   | 17,85  | 20,6   | 117     | 135    |
| 647(1)     | Напиток клюквенный                                              | 180  | 200  | 0,1   | 0,1   | 0     | 0     | 15,5   | 17,2   | 62      | 69     |
|            | Хлеб пшеничный                                                  | 15   | 20   | 1,1   | 1,52  | 0,12  | 0,16  | 7,3    | 9,7    | 35      | 46,7   |

|           |                                   |      |      |       |       |       |       |        |        |        |       |
|-----------|-----------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
|           | Хлеб ржаной                       | 30   | 40   | 1,98  | 2,64  | 0,36  | 0,48  | 10     | 13,3   | 51     | 68    |
|           | Итого за прием                    | 675  | 790  | 20,38 | 24,78 | 15,12 | 18,56 | 71,15  | 85,72  | 506,5  | 614,1 |
|           | Полдник                           |      |      |       |       |       |       |        |        |        |       |
| 56-113    | Морковь отварная порц             | 30   | 40   | 0,4   | 0,5   | 0     | 0,1   | 1,8    | 2,4    | 9,4    | 12,6  |
| 216(ч.3)  | Омлет запеченный                  | 70   | 80   | 6,83  | 7,8   | 7,44  | 8,5   | 1,23   | 1,4    | 98,7   | 112,8 |
| 38\10(ч3) | Молоко или кисло-молочный продукт | 150  | 180  | 4,3   | 5,2   | 4,8   | 5,8   | 7,05   | 8,5    | 88     | 105   |
|           | Хлеб пшеничный                    | 15   | 20   | 1,1   | 1,52  | 0,12  | 0,16  | 7,3    | 9,7    | 35     | 46,7  |
|           | Итого за прием                    | 265  | 320  | 12,63 | 15,02 | 12,36 | 14,56 | 17,38  | 22     | 231,1  | 277,1 |
|           | Итого за день                     | 1450 | 1708 | 46,13 | 55,7  | 39,47 | 47,85 | 154,49 | 185,12 | 1169,2 | 1403  |
|           |                                   |      |      |       |       |       |       |        |        |        |       |

3 день

|             |                                                     |         |         |       |       |       |       |       |       |        |       |
|-------------|-----------------------------------------------------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
|             | Завтрак                                             |         |         |       |       |       |       |       |       |        |       |
| 11\4        | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным          | 150     | 200     | 4,88  | 6,5   | 4,5   | 6     | 23,4  | 31,2  | 154,5  | 206   |
| 12\10       | Чай с молоком                                       | 180     | 200     | 1,26  | 1,4   | 1,26  | 1,4   | 10,08 | 11,2  | 54,9   | 61    |
| 2(2)        | Бутерброд с повидлом                                | 15\5\20 | 15\5\20 | 1,26  | 1,26  | 3,77  | 3,77  | 20    | 20    | 119    | 119   |
|             | Итого за прием                                      | 370     | 440     | 7,4   | 9,16  | 9,53  | 11,17 | 53,48 | 62,4  | 328,4  | 386   |
|             | 2-й завтрак                                         |         |         |       |       |       |       |       |       |        |       |
|             | Фрукты или сок                                      | 100     | 100     | 0,4   | 0,4   | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 9,8   | 45,1   | 45,1  |
|             | Итого за прием                                      | 100     | 100     | 0,4   | 0,4   | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 9,8   | 45,1   | 45,1  |
|             | Обед                                                |         |         |       |       |       |       |       |       |        |       |
| 23\1        | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и р.м. | 40      | 60      | 0,5   | 0,7   | 3,3   | 4,9   | 2,3   | 3,5   | 41     | 61    |
| 18\2        | Суп картофельный с макаронными изделиями            | 180     | 200     | 2,34  | 2,6   | 3,51  | 3,9   | 15,75 | 17,5  | 103,68 | 115,2 |
| 8\9         | Суфле из мяса кур паровое                           | 60      | 70      | 11,9  | 13,9  | 13,6  | 15,9  | 2,7   | 3,2   | 181    | 211   |
| 21\4(ч.3)   | Пюре гороховое                                      | 120     | 130     | 7,38  | 8     | 2,31  | 2,5   | 17,63 | 19,1  | 130,8  | 141,7 |
| 20-11\10(3) | Кисель из шиповника                                 | 180     | 200     | 0,45  | 0,5   | 0,18  | 0,2   | 19,17 | 21,3  | 85,5   | 95    |
|             | 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     | 725     | 26,05 | 30,22 | 23,46 | 28,13 | 76,95 | 89,65 | 638,98 | 749,4 |

|           |                                        |      |      |       |       |       |      |        |        |         |        |
|-----------|----------------------------------------|------|------|-------|-------|-------|------|--------|--------|---------|--------|
|           | Полдник                                |      |      |       |       |       |      |        |        |         |        |
| 13\5      | Запеканка из творога с морковью        | 80   | 100  | 10,9  | 13,6  | 9,44  | 11,8 | 10,2   | 12,7   | 170     | 213    |
| 1\11(ч.3) | Соус молочный (для подачи к блюду) или | 20   | 30   | 0,4   | 0,6   | 1     | 1,6  | 1,3    | 2      | 16,2    | 24,4   |
| 38\10(ч3) | Молоко или кисло-молочный продукт      | 150  | 180  | 4,3   | 5,2   | 4,8   | 5,8  | 7,05   | 8,5    | 88      | 105    |
|           | Итого за прием                         | 250  | 310  | 15,6  | 19,4  | 15,24 | 19,2 | 18,55  | 23,2   | 274,2   | 342,4  |
|           | Итого за день                          | 1350 | 1575 | 49,45 | 59,18 | 48,63 | 58,9 | 158,78 | 185,05 | 1286,68 | 1522,9 |
|           |                                        |      |      |       |       |       |      |        |        |         |        |

4 день

|            |                                                                       |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |
|------------|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|            | Завтрак                                                               |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 18\4       | Каша рисовая молочная ассорти(рис, гречневая крупа)с маслом сливочным | 150    | 200    | 3,83  | 5,1   | 4,43  | 5,9   | 18,53 | 24,7  | 129   | 172   |
| 32\10(ч.3) | Кофейный напиток с молоком (вар.2)                                    | 180    | 200    | 2,7   | 3     | 2,61  | 2,9   | 8,55  | 9,5   | 70,2  | 78    |
| 4\13       | Батон с маслом и сыром                                                | 25\5\5 | 30\5\8 | 3,8   | 4,4   | 5,1   | 6,3   | 11    | 13,4  | 106,6 | 131   |
|            | Итого за прием                                                        | 365    | 443    | 10,33 | 12,5  | 12,14 | 15,1  | 38,08 | 47,6  | 305,8 | 381   |
|            | 2-й завтрак                                                           |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |
|            | Фрукты                                                                | 100    | 100    | 0,5   | 0,5   | 0,1   | 0,1   | 10,1  | 10,1  | 42,8  | 42,8  |
|            | Итого за прием                                                        | 100    | 100    | 0,5   | 0,5   | 0,1   | 0,1   | 10,1  | 10,1  | 42,8  | 42,8  |
|            | Обед                                                                  |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 29\1(ч.3)  | Салат из припущенной моркови с растительным маслом                    | 40     | 60     | 0,47  | 0,7   | 2,4   | 3,6   | 3,53  | 5,3   | 38,8  | 58,2  |
| 5\2        | Свекольник со сметаной                                                | 180    | 200    | 1,62  | 1,8   | 4,32  | 4,8   | 10,62 | 11,8  | 83,7  | 93    |
| 10\8(ч.3)  | Пудинг из печени                                                      | 60     | 80     | 9,45  | 12,6  | 4,13  | 5,5   | 3,38  | 4,5   | 88,5  | 118   |
| 2\3(ч.3)   | Картофель в молоке                                                    | 120    | 150    | 2,72  | 3,4   | 3,12  | 3,9   | 15,04 | 18,8  | 100   | 125   |
| 2\10       | Компот из яблок и изюма                                               | 150    | 200    | 0,2   | 0,3   | 0     | 0     | 13,9  | 18,5  | 53,3  | 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                                                        | 600    | 755    | 17,94 | 23,32 | 14,53 | 18,53 | 65,87 | 83,95 | 461,3 | 590,7 |
|            | Полдник                                                               |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 5\12(ч.3)  | Ватрушка с творогом                                                   | 65     | 65     | 8,5   | 8,5   | 6,3   | 6,3   | 26,3  | 26,3  | 200   | 200   |
| 38\10(ч3)  | Молоко или кисло-молочный продукт                                     | 150    | 180    | 4,3   | 5,2   | 4,8   | 5,8   | 7,05  | 8,5   | 88    | 105   |
|            | Итого за прием                                                        | 215    | 245    | 12,8  | 13,7  | 11,1  | 12,1  | 33,35 | 34,8  | 288   | 305   |

|  |               |      |      |       |       |       |       |       |        |        |        |
|--|---------------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
|  | Итого за день | 1280 | 1543 | 41,57 | 50,02 | 37,87 | 45,83 | 147,4 | 176,45 | 1097,9 | 1319,5 |
|  |               |      |      |       |       |       |       |       |        |        |        |

5 день

|            |                                                           |      |      |       |       |       |       |        |        |         |         |
|------------|-----------------------------------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|
|            | Завтрак                                                   |      |      |       |       |       |       |        |        |         |         |
| 7\4(ч.3)   | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным           | 150  | 180  | 3,75  | 4,5   | 5,25  | 6,3   | 23,4   | 28,08  | 157,5   | 189     |
| 2\6(ч.3)   | Омлет запеченный                                          | 90   | 90   | 8,8   | 8,8   | 9,5   | 9,5   | 1,5    | 1,5    | 127     | 127     |
| 28\10(ч.3) | Напиток из чая с соком                                    | 180  | 200  | 0,45  | 0,5   | 0,09  | 0,1   | 13,32  | 14,8   | 54,9    | 61      |
|            | Хлеб пшеничный или батон с каротином                      | 20   | 25   | 1,5   | 1,88  | 0,2   | 0,25  | 9,4    | 11,75  | 46      | 57,5    |
|            | Итого за прием                                            | 440  | 495  | 14,5  | 15,68 | 15,04 | 16,15 | 47,62  | 56,13  | 385,4   | 434,5   |
|            | 2-й завтрак                                               |      |      |       |       |       |       |        |        |         |         |
|            | Сок                                                       | 150  | 180  | 0,75  | 0,9   | 0,15  | 0,18  | 15,2   | 18,2   | 64,3    | 77,2    |
|            | Печенье                                                   | 20   | 40   | 1,7   | 3,4   | 2,2   | 4,5   | 13,9   | 27,8   | 82,8    | 165,6   |
|            | Итого за прием                                            | 170  | 220  | 2,45  | 4,3   | 2,35  | 4,68  | 29,1   | 46     | 147,1   | 242,8   |
|            | Обед                                                      |      |      |       |       |       |       |        |        |         |         |
| 24\1       | Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом | 40   | 60   | 0,47  | 0,7   | 3,33  | 5     | 4,67   | 7      | 49,33   | 74      |
| 20\2 (ч.3) | Суп из овощей со сметаной                                 | 180  | 200  | 1,4   | 1,6   | 5,4   | 6     | 7,9    | 8,8    | 85,7    | 95,2    |
| 17\7(ч.3)  | Зразы или рулет из рыбы                                   | 60   | 80   | 8,25  | 11    | 5,25  | 7     | 6,45   | 8,6    | 108     | 144     |
| 3\3        | Пюре картофельное                                         | 130  | 150  | 2,69  | 3,1   | 3,64  | 4,2   | 17,85  | 20,6   | 117     | 135     |
| 20\10\л    | Напиток из шиповника                                      | 180  | 200  | 0,18  | 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                                            | 645  | 760  | 16,85 | 21,49 | 18,33 | 23,08 | 75,17  | 90,7   | 536,03  | 660,2   |
|            | Полдник                                                   |      |      |       |       |       |       |        |        |         |         |
| 24\10(ч.3) | Шарлотка                                                  | 100  | 80   | 4,1   | 3,28  | 4     | 3,2   | 28,3   | 22,64  | 167,8   | 134,24  |
| 27\10(ч.3) | Чай                                                       | 180  | 200  | 0,09  | 0,1   | 0     | 0     | 8,82   | 9,8    | 34,2    | 38      |
|            | Итого за прием                                            | 280  | 280  | 4,19  | 3,38  | 4     | 3,2   | 37,12  | 32,44  | 202     | 172,24  |
|            | Итого за день                                             | 1535 | 1755 | 37,99 | 44,85 | 39,72 | 47,11 | 189,01 | 225,27 | 1270,53 | 1509,74 |
|            |                                                           |      |      |       |       |       |       |        |        |         |         |

6 день

|           |                                          |      |      |       |       |       |       |       |        |        |        |
|-----------|------------------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
|           | Завтрак                                  |      |      |       |       |       |       |       |        |        |        |
| 19-14 ол  | Вермишель молочная                       | 150  |      | 5,4   |       | 6     |       | 23,7  |        | 170    |        |
| 1914(ол)  | Лапшевник                                |      | 180  |       | 8,3   |       | 13    |       | 40,1   |        | 311,4  |
| 12\10     | Чай с молоком                            | 180  | 200  | 1,26  | 1,4   | 1,26  | 1,4   | 10,08 | 11,2   | 54,9   | 61     |
| 1\13      | Хлеб с маслом                            | 20\5 | 25\5 | 1,56  | 1,94  | 3,8   | 3,85  | 9,4   | 11,74  | 78,1   | 89,4   |
|           | Итого за прием                           | 355  | 410  | 8,22  | 11,64 | 11,06 | 18,25 | 43,18 | 63,04  | 303    | 461,8  |
|           | 2-й завтрак                              |      |      |       |       |       |       |       |        |        |        |
|           | Сок или фрукты                           | 150  | 180  | 0,75  | 0,9   | 0,15  | 0,18  | 15,2  | 18,2   | 64,3   | 77,2   |
|           | Итого за прием                           | 150  | 180  | 0,75  | 0,9   | 0,15  | 0,18  | 15,2  | 18,2   | 64,3   | 77,2   |
|           | Обед                                     |      |      |       |       |       |       |       |        |        |        |
| 40\1(ч.3) | Салат из отварной свеклы с сыром и раст  | 40   | 60   | 1,07  | 1,6   | 2,93  | 4,4   | 2,6   | 3,9    | 42     | 63     |
| 1912(ч.3) | Суп картофельный с рыбой                 | 180  | 200  | 7,4   | 8,22  | 5,4   | 6     | 12,87 | 14,3   | 134,1  | 149    |
| 3\4       | Каша гречневая вязкая                    | 120  | 130  | 3,7   | 4     | 3,2   | 3,5   | 16    | 18,7   | 109    | 127    |
| 22\8      | Фрикадельки из мяса говядины припущенные | 60   | 80   | 9,08  | 12,1  | 9,6   | 12,8  | 4,5   | 6      | 141    | 188    |
| 6\10 ол   | Компот из сухофруктов                    | 180  | 200  | 0,45  | 0,5   | 0     | 0     | 18,1  | 20,1   | 75     | 83     |
|           | Хлеб пшеничный                           | 15   | 20   | 1,1   | 1,52  | 0,12  | 0,16  | 7,3   | 9,7    | 35     | 46,7   |
|           | Хлеб ржаной                              | 30   | 40   | 1,98  | 2,64  | 0,36  | 0,48  | 10    | 13,3   | 51     | 68     |
|           | Итого за прием                           | 625  | 730  | 24,78 | 30,58 | 21,61 | 27,34 | 71,37 | 86     | 587,1  | 724,7  |
|           | Полдник                                  |      |      |       |       |       |       |       |        |        |        |
| 23\12     | Манник                                   | 50   | 50   | 3,2   | 3,2   | 1,8   | 1,8   | 27,3  | 27,3   | 138    | 138    |
| 38\10(ч3) | Молоко или кисло-молочный продукт        | 150  | 200  | 4,3   | 5,8   | 4,8   | 6,4   | 7,05  | 9,4    | 88     | 117    |
|           | Итого за прием                           | 200  | 250  | 7,5   | 9     | 6,6   | 8,2   | 34,35 | 36,7   | 226    | 255    |
|           | Итого за день                            | 1330 | 1570 | 41,25 | 52,12 | 39,42 | 53,97 | 164,1 | 203,94 | 1180,4 | 1518,7 |

7 день

|            |                                    |      |      |     |     |      |     |      |     |      |      |
|------------|------------------------------------|------|------|-----|-----|------|-----|------|-----|------|------|
|            | Завтрак                            |      |      |     |     |      |     |      |     |      |      |
| 21\2       | Суп молочный с лапшой или          |      |      |     |     |      |     |      |     |      |      |
| 27\2(ч.3)  | Суп молочный с овощами             | 150  | 200  | 2,6 | 3,4 | 2,8  | 3,7 | 9    | 12  | 71   | 95   |
| 3\13       | Батон с сыром                      | 25\5 | 30\8 | 3,2 | 4,4 | 1,6  | 2,4 | 11,7 | 14  | 79,4 | 99,7 |
| 32\10(ч.3) | Кофейный напиток с молоком (вар.2) | 180  | 200  | 2,7 | 3   | 2,61 | 2,9 | 8,55 | 9,5 | 70,2 | 78   |

[illegible]

## 8 день

[illegible]

|            |                                                 |      |      |       |       |       |       |        |        |         |       |
|------------|-------------------------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|-------|
| 20\1       | Салат из отварной свеклы с растительным маслом  | 40   | 60   | 0,53  | 0,8   | 3,33  | 5     | 2,73   | 4,1    | 42,67   | 64    |
| 15\2 (ч.3) | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 150  | 180  | 3,83  | 4,6   | 9,08  | 10,9  | 10,28  | 12,33  | 141,75  | 170,1 |
| 4\3        | Пюре картофельное с морковью                    | 120  | 150  | 2,24  | 2,8   | 3,28  | 4,1   | 13,68  | 17,1   | 94,4    | 118   |
| 20\7       | Пюре из рыбы                                    | 60   | 80   | 7,35  | 9,8   | 5,6   | 7,4   | 1,9    | 2,5    | 87      | 116   |
| 7\10 о\п   | Компот из сухофруктов и шиповника               | 180  | 200  | 0,36  | 0,4   | 0,1   | 0,1   | 17,9   | 19,9   | 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                                  | 600  | 735  | 17,79 | 22,92 | 21,95 | 28,23 | 65,89  | 80,98  | 536,62  | 675,6 |
|            | Полдник                                         |      |      |       |       |       |       |        |        |         |       |
| 9\5 (ч.3)  | Сырники из творога(2 вар)                       | 80   | 100  | 13,28 | 16,6  | 7,76  | 9,7   | 11,88  | 14,85  | 172,4   | 215,5 |
| 1\11(ч.3)  | Соус молочный (для подачи к блюду)              | 25   | 30   | 0,5   | 0,6   | 1,3   | 1,6   | 1,65   | 2      | 20,3    | 24,4  |
| 38\10(ч3)  | Молоко или кисло-молочный продукт               | 150  | 180  | 4,3   | 5,2   | 4,8   | 5,8   | 7,05   | 8,5    | 88      | 105   |
|            | Итого за прием                                  | 255  | 310  | 18,08 | 22,4  | 13,86 | 17,1  | 20,58  | 25,35  | 280,7   | 344,9 |
|            | Итого за день                                   | 1390 | 1658 | 45,53 | 57,22 | 43,2  | 54,46 | 149,15 | 177,03 | 1180,17 | 1439  |

9 день

|           |                                                               |      |      |      |       |      |      |      |      |       |       |
|-----------|---------------------------------------------------------------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|-------|
|           | Завтрак                                                       |      |      |      |       |      |      |      |      |       |       |
| 2\4       | Каша гречневая молочная с маслом сливочным                    | 150  | 180  | 5,4  | 6,48  | 5    | 6    | 22   | 26,4 | 154,5 | 185,4 |
| 3\13      | Батон с сыром                                                 | 20\8 | 25\8 | 3,6  | 4     | 2,4  | 2,4  | 9,4  | 11,7 | 73,6  | 84    |
| 38\10(ч3) | Молоко или кисло-молочный продукт                             | 180  | 200  | 5,2  | 5,8   | 5,8  | 6,4  | 8,5  | 9,4  | 105   | 117   |
|           | Итого за прием                                                | 358  | 413  | 14,2 | 16,28 | 13,2 | 14,8 | 39,9 | 47,5 | 333,1 | 386,4 |
|           | 2-й завтрак                                                   |      |      |      |       |      |      |      |      |       |       |
|           | Фрукты или сок                                                | 100  | 140  | 1,5  | 2,1   | 0,5  | 0,7  | 21   | 29,4 | 92,1  | 129   |
|           | Итого за прием                                                | 100  | 140  | 1,5  | 2,1   | 0,5  | 0,7  | 21   | 29,4 | 96,7  | 96,7  |
|           | Обед                                                          |      |      |      |       |      |      |      |      |       |       |
| 31\1      | Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом | 30   | 50   | 0,45 | 0,75  | 2,04 | 3,4  | 2,88 | 4,8  | 31,8  | 53    |
| 11\2(ч.3) | Рассольник с крупой и сметаной                                | 180  | 200  | 1,8  | 2     | 3,2  | 4,3  | 10   | 13,3 | 94,32 | 104,8 |

|            |                                      |      |      |       |       |       |       |        |       |         |        |
|------------|--------------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|--------|
| 219        | Мясо кур отварное в соусе            | 70   | 80   | 8,5   | 9,7   | 9,2   | 10,5  | 1,5    | 1,7   | 123     | 140    |
| 4313       | Макаронные изделия отварные(вермишел | 120  | 130  | 4,2   | 4,55  | 3     | 3,25  | 27,28  | 29,55 | 150     | 162,5  |
| 646(1)     | Напиток апельсиновый                 | 180  | 200  | 0,18  | 0,2   | 0     | 0     | 17,73  | 19,7  | 72      | 80     |
|            | 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  | 725  | 18,61 | 21,72 | 18    | 22,18 | 78,79  | 94,1  | 568,12  | 665,8  |
|            | Полдник                              |      |      |       |       |       |       |        |       |         |        |
| 1513       | Свекла, тушенная в молочном соусе    | 120  | 130  | 2,6   | 2,8   | 2,4   | 2,6   | 13,4   | 14,5  | 84      | 91     |
| 27110(ч.3) | Чай                                  | 180  | 200  | 0,09  | 0,1   | 0     | 0     | 8,82   | 9,8   | 34,2    | 38     |
|            | Хлеб пшеничный                       | 15   | 20   | 1,1   | 1,52  | 0,12  | 0,16  | 7,3    | 9,7   | 35      | 46,7   |
|            | Итого за прием                       | 315  | 350  | 3,79  | 4,42  | 2,52  | 2,76  | 29,52  | 34    | 153,2   | 175,7  |
|            | Итого за день                        | 1403 | 1628 | 38,1  | 44,52 | 34,22 | 40,44 | 169,21 | 205   | 1151,12 | 1324,6 |
|            |                                      |      |      |       |       |       |       |        |       |         |        |

10 день

|            |                                      |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |
|------------|--------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
|            | Завтрак                              |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |
| 416        | Омлет с картофелем                   | 135    | 150    | 8,6   | 9,56  | 6,6   | 7,33  | 11    | 12,22 | 138,4  | 153,78 |
| 32110(ч.3) | Кофейный напиток с молоком (вар.2)   | 180    | 200    | 2,7   | 3     | 2,61  | 2,9   | 8,55  | 9,5   | 70,2   | 78     |
| 4113       | Батон с маслом и сыром               | 25\5\5 | 30\5\8 | 3,8   | 4,4   | 5,1   | 6,3   | 11    | 13,4  | 106,6  | 131    |
|            | Итого за прием                       | 350    | 403    | 15,1  | 16,96 | 14,31 | 16,53 | 30,55 | 35,12 | 315,2  | 362,78 |
|            | 2-й завтрак                          |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |
|            | Сок или фрукты                       | 150    | 200    | 0,45  | 0,6   | 0     | 0     | 24,68 | 32,9  | 102    | 136    |
|            | Итого за прием                       | 150    | 200    | 0,45  | 0,6   | 0     | 0     | 24,68 | 32,9  | 102    | 136    |
|            | Обед                                 |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |
| 1311       | Салат из припущенной моркови и яблок | 30     | 60     | 0,35  | 0,7   | 2     | 4     | 3,05  | 6,1   | 31     | 62     |
| 512(ч.3)   | Борщ с морской капустой со сметаной  | 180    | 200    | 1,53  | 1,7   | 5,04  | 5,6   | 8,1   | 9     | 86,4   | 96     |
| 2418       | Пюре из мяса говядины                | 50     | 70     | 10,07 | 14,1  | 9,07  | 12,7  | 1,31  | 1,84  | 127,5  | 178,5  |
| 1913       | Рагу из овощей с соусом молочным     | 120    | 130    | 2,49  | 2,7   | 4,25  | 4,6   | 11,72 | 12,7  | 95,08  | 103    |
| 7110(1)    | Кисель из сока плодового             | 180    | 200    | 0,27  | 0,3   | 0     | 0     | 13,23 | 14,7  | 54     | 60     |
|            | Хлеб пшеничный                       | 20     | 20     | 1,5   | 1,5   | 0,2   | 0,2   | 9,4   | 9,4   | 46     | 46     |
|            | Хлеб ржаной                          | 30     | 40     | 1,98  | 2,64  | 0,36  | 0,48  | 10    | 13,3  | 51     | 68     |
|            | Итого за прием                       | 610    | 720    | 18,19 | 23,64 | 20,92 | 27,58 | 56,81 | 67,04 | 490,98 | 613,5  |

|           |                                    |      |      |       |       |       |       |        |        |         |         |
|-----------|------------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|
|           | Полдник                            |      |      |       |       |       |       |        |        |         |         |
| 1\5       | Запеканка пшеничная с творогом     | 80   | 100  | 6,4   | 8     | 6,6   | 8,2   | 17,8   | 22,3   | 157,6   | 197     |
| 1\11(ч.3) | Соус молочный (для подачи к блюду) | 25   | 30   | 0,5   | 0,6   | 1,3   | 1,6   | 1,65   | 2      | 20,3    | 24,4    |
| 12\10     | Чай с молоком                      | 150  | 180  | 1,05  | 1,26  | 1,05  | 1,26  | 8,4    | 10,08  | 45,75   | 54,9    |
|           | Итого за прием                     | 255  | 310  | 7,95  | 9,86  | 8,95  | 11,06 | 27,85  | 34,38  | 223,65  | 276,3   |
|           | Итого за день                      | 1365 | 1633 | 41,69 | 51,06 | 44,18 | 55,17 | 139,89 | 169,44 | 1131,83 | 1388,58 |
|           | Итого среднее значение за 10 дней  | 1387 | 1641 | 42,68 | 51,78 | 40,28 | 49,70 | 155,58 | 187,98 | 1162,32 | 1409,88 |
|           |                                    |      |      | 31,5  | 40,5  | 35,3  | 45    | 152,3  | 195,8  | 1050    | 1350    |

|  |                             |        |        |       |       |       |       |       |       |     |     |
|--|-----------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-----|
|  | Среднее значение (завтрак)  | 367,30 | 430,80 | 10,60 | 12,70 | 11,03 | 13,46 | 41,62 | 50,53 | 310 | 377 |
|  | Среднее значение (2завтрак) | 139,50 | 165,50 | 0,90  | 1,04  | 0,45  | 0,68  | 17,34 | 21,67 | 77  | 94  |
|  | Среднее значение (обед)     | 623,00 | 735,50 | 20,72 | 25,42 | 19,85 | 24,69 | 69,30 | 83,45 | 542 | 661 |
|  | Среднее значение (полдник)  | 257,00 | 309,00 | 10,46 | 12,62 | 8,96  | 10,87 | 27,32 | 32,33 | 232 | 278 |

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

Сборники рецептур, 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. Техничко-технологические карты

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114515

Владелец Антропова Татьяна Валентиновна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026