

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12» комбинированного вида
(МАДОУ «Детский сад № 12» комбинированного вида)
6240980 Свердловская область, г.о. Верхняя Пышма, с. Балтым, ул. Васильковая, зд. 13
телефон: 8 (343 68) 7-92-97; E-mail: balt-park12@mail.ru, сайт: <https://balt-park12.tvoyasadik.ru/>

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 12»
комбинированного вида
_____ О.Н. Тункина
« ____ » _____ 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей в возрасте
от 3 до 7 лет, посещающих с 12-часовым пребыванием
МАДОУ «Детский сад № 12» комбинированного вида
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

<i>Неделя: первая</i>								
День: Вторник								
Возрастная категория: 3 – 7 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
		Завтрак (20-25%)						
	8/4	Каша геркулесовая на молоке с маслом	160	6,4	7,4	20,5	160	
	13/10	Какао с молоком	180	3,01	3,5	22,9	135	
	4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/6/6	3,9	8,7	23,4	188	
		Итого за приём	392	13.31	19.6	66.8	483	
		10-00 2-й завтрак (5%)						
	-	Кисло-молочный продукт	100	3,2	3,0	4,01	58	
		Итого за приём	100	3,2	3,0	4,01	58	
		Обед (30-35%)						
	9/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,94	3,01	5,92	64	
	29,/2	Суп пюре гороховый	180/11	6,9	5,9	20,8	165	
	9/7	Биточки(котлеты) рыбные	70	9,9	3,6	12,3	104	
	3/3	Пюре картофельное	130	1,8	6,33	25,16	158	
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	18,3	82	50.0
	-	Хлеб ржаной	50	5,25	2,65	16,75	156	
		Итого за приём	671	25.29	21.49	97.2	721	
		Полдник (10-15%)						
	4/10	Напиток витаминный	180	0	0	20,4	80	
	-	Кондитерские изделия в ассортименте.	20	1,5	4,0	18,9	103	
		Итого за приём	200	1,5	4.0	39,3	183	
		Ужин (20-25%)						
	32/8	Голубцы мясные с рисом(ленивые) с молочным соусом	130/20	7,1	10,4	18,2	138	
	16/10	Чай с сахаром	150	0	0	9,1	89	
	-	Фрукты в ассортименте	100	0,2	0,12	8,1	72	
	-	Хлеб пшеничный	40	3,15	1,65	14,75	86	
		Итого за приём	440	10,45	12,17	50,15	385	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	.
				Б	Ж	У	(ккал)	
		Итого за день	1830	53,7	60,2	257,4	1838	50,0

<i>Неделя: первая</i>								
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

День: Среда								
Возрастная категория: 3 – 7 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
Завтрак (20-25%)								
	5/4	Каша манная на молоке с маслом	180	3,3	5,1	27,5	178	
	12/10	Чай с молоком и с сахаром	180	1,4	1,4	11,23	68,2	
	2/13	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	40/6/20	5,86	6,2	18,2	153	
<i>Итого за приём</i>			426	10,56	12,7	56,93	399,2	
10-00 2-й завтрак (5%)								
	-	Сок в ассортименте	100	0	0	10,4	85	
<i>Итого за приём</i>			100	0	0	10,4	85	
Обед (30-35%)								
	2/2	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180/11	1,73	5,3	10,61	81	
	9/8	Печень по-строгановски	80	15,1	15,8	15,08	168	
	43/3	Лапша отварная	130	2,3	3,8	32,4	188	
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	18,3	82	50,0
	-	Хлеб ржаной	50	5,25	2,65	16,75	156	
<i>Итого за приём</i>			631	30,05	27,5	93,14	675	
Полдник (10-15%)								
	4/11	Напиток витаминный	180	0	0	20,4	80	
	-	Кондитерские изделия в ассортименте	20	1,5	4,0	18,9	103	
<i>Итого за приём</i>			200	1,5	4,0	25,4	183	
Ужин (20-25%)								
	9/5	Запеканка творожная с повидлом	150/20	13,9	13,34	24,8	209	
	16/10	Чай с сахаром	150	0	0	9,1	89	
	-	Фрукт в ассортименте	100	0,2	0,1	8,1	72	
	-	Хлеб пшеничный	40	3,15	1,65	14,75	86	
<i>Итого за приём</i>			460	17,25	15,09	50,55	456	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
<i>Итого за день</i>			1867	54,1	59,2	256,5	1798	50,0

<i>Неделя: первая</i>								
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

День: Четверг								
Возрастная категория: 3 – 7 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
		Завтрак (20-25%)						
	11/4	Каша пшённая на молоке с сахаром	150	3,7	6,0	31,23	208,4	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,88	13,36	89	
	1/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/6/6	3,5	5,57	15,3	132	
		<i>Итого за приём</i>	382	10,21	14,45	59,8	429	
		10-00 2-й завтрак (5%)						
	-	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,0	4,01	58	
		<i>Итого за приём</i>	100	3,2	3,0	4,01	58	
		Обед (30-35%)						
	4/1	Салат из капусты и кукурузы с растительным маслом(сезонно)	50	0,8	5,0	4,1	64,4	
	11/2	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180/11	2,9	6,6	10,4	99	
	4/9	Плов из мяса куры	150	14,2	18,8	41,18	289	
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	18,3	82	50,0
	-	Хлеб ржаной	50	5,25	2,65	16,75	156	
		<i>Итого за приём</i>	621	23,65	33,05	90,73	690	
		Полдник (10-15%)						
	8/10	Кисель плодово-ягодный	180	0	0	34,5	96	
	8/12	Сдоба	60	2,2	2,7	30,3	158	
		<i>Итого за приём</i>	240	2,2	2,7	64,8	254	
		Ужин (20-25%)						
	16/5	Рыба запечённая в омлете	150	11,4	4,92	7,92	123,3	
	16/10	Чай с сахаром	150	0	0	9,1	89	
	-	Фрукт	100	0,2	1,2	8,1	72	
	-	Хлеб пшеничный	40	3,15	1,65	14,75	86	
		<i>Итого за приём</i>	440	14,75	7,77	39,87	370,3	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
		<i>Итого за день</i>	1777	54	60,9	259,2	1801	50,0

<i>Неделя: первая</i>								
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

День: Пятница								
Возрастная категория: 3 – 7 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
		Завтрак (20-25%)						
	15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,8	4,3	26,1	206	
	14/10	Какао с молоком и с сахаром	150	2,8	3,5	22,9	135	
	1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	5,57	15,3	132	
	1/6	Яйцо вареное	40	4,1	4,6	0,3	63	
		Итого за приём	386	14,2	17,97	64,6	536	
		10-00 2-й завтрак (5%)						
	-	Сок	100	0	0	10,4	85	
		Итого за приём	100	0	0	10,4	85	
		Обед (30-35%)						
	20/1	Салат свекольный с маслом растительным	50	0,8	3,3	4,1	63,4	
	14/2	Щи на мясном бульоне со сметаной	180/11	2,7	4,3	8,4	98	
	12/8	Гуляш из мяса говядины	50/50	8,5	10,5	5,2	118	
	27/3	Каша перловая рассыпчатая	130	4,6	3,4	31,7	156	
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0	0	18,3	82	50,0
	-	Хлеб ржаной	50	5,25	2,65	16,75	156	
		Итого за приём	701	21,85	24,15	84,45	673	
		Полдник (10-15%)						
	4/10	Напиток витаминный	180	0	0	20,4	80	
	-	Кондитерские изделия и ассортименте	20	1,5	4,0	18,9	103	
		Итого за приём	200	1,5	4,0	39,3	183	
		Ужин (20-25%)						
	6/5	Сырники из творога со сгущённым молоком	150/30	14,1	14,1	30,51	161	
	16/10	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	89	
	-	Хлеб пшеничный	40	3,15	1,65	14,75	86	
		Итого за приём	400	17,25	15,75	54,36	339	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
		Итого за день	1787	54,8	61,8	253,1	1816	50,0

Неделя: вторая								
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

День: Понедельник								
Возрастная категория: 3 – 7 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
		Завтрак (20-25%)						
	5/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	5,3	5,1	27,5	178	
	12/10	Чай с молоком	180	1,4	1,4	11,2	68,2	
	4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/6/6	3,9	8,7	23,4	188	
		<i>Итого за приём</i>	382	10,6	15,2	62,1	434,2	
		10-00 2-й завтрак (5%)						
	-	Сок в ассортименте	100	0	0	10,4	85	
		<i>Итого за приём</i>	100	0	0	10,4	85	
		Обед (30-35%)						
	5/2	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180/11	3,17	6,46	14,59	115	
	14/8	Биточки (котлеты) мясные	70	15,38	15,1	10,15	166	
	18/3	Овощное рагу	150	3,34	5,69	13,49	97	
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0	0	18,3	82	50,0
	-	Хлеб ржаной	50	5,25	2,65	16,75	156	
		<i>Итого за приём</i>	630	27,14	29,9	73,28	616	
		Полдник (10-15%)						
	15/10	Напиток витаминный	180	0	0	20,4	80	
	8/2	Сдоба	60	2,2	2,7	30,3	158	
		<i>Итого за приём</i>	240	2,2	2,7	50,8	238	
		Ужин (20-25%)						
	21/2	Суп молочный	150	5,75	6,6	27,6	106	
	1/6	Яйцо вареное	40	4,1	4,6	0,3	63	
	16/10	Чай с сахаром	150	0	0	9,1	79	
	-	Фрукт в ассортименте	100	0,2	0,2	8,1	62	
	-	Хлеб пшеничный	40	3,15	1,65	14,75	86	
		<i>Итого за приём</i>	480	13,2	13,05	59,85	396	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
		<i>Итого за день</i>	1832	53,1	60,8	256	1769	50,0

<i>Неделя: вторая</i>								
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

День: Вторник								
Возрастная категория: 3 – 7 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
		Завтрак (20-25%)						
	4/4	Каша кукурузная молочная с маслом	180	3,9	6,3	23,62	132	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,88	13,36	73	
	4/13	Хлеб с маслом и сыром	40/6/6	3,9	8,7	23,4	188	
		<i>Итого за приём</i>	412	10,81	17,88	60,38	393	
		10-00 2-й завтрак (5%)						
	-	Напиток кисломолочный	100	3,2	3,0	4,01	58	
		<i>Итого за приём</i>	100	3,2	3,0	4,01	58	
		Обед (30-35%)						
	5/2	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180/11	2,17	5,46	14,59	115	
	4/7	Рыба тушёная с овощами	80	9,5	5,3	4,85	122	
	3/3	Пюре картофельное	130	2,81	6,33	28,16	138	
	1/1	Зеленый горошек	20	2,5	1,9	4,1	48,5	
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0	0	18,3	82	50,0
	-	Хлеб ржаной	50	5,25	2,65	16,75	156	
		<i>Итого за приём</i>	640	22,23	21,6	86,75	661	
		Полдник (10-15%)						
	4/10	Напиток витаминный	180	0	0	20,4	80	
	-	Кондитерское изделие в ассортименте	20	1,5	4,0	18,9	103	
		<i>Итого за приём</i>	200	1,5	4,0	39,3	183	
		Ужин (20-25%)						
	15/8	Тефтели мясные	70	9,2	11,6	4,7	150	
	43/3	Лапша отварная	130	3,4	3,8	32,4	128	
	16/10	Чай с сахаром	150	0	0	9,1	79	
	-	Фрукт в ассортименте	100	0,2	0,2	8,1	62	
	-	Хлеб пшеничный	40	3,15	1,65	14,75	86	
		<i>Итого за приём</i>	490	15,95	17,25	69,04	505	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
		<i>Итого за день</i>	1842	53,7	63,7	259,4	1800	50,0

<i>Неделя: вторая</i>								
День: Среда								
Возрастная категория: 3 – 7 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
		Завтрак (20-25%)						
	2/6	Омлет	150	6,8	9,0	1,4	131	
	14/10	Какао с молоком	180	2,8	3,5	22,9	135	
	1/13	Хлеб с маслом	40/6	3,9	7,7	23,5	181	
		<i>Итого за приём</i>	<i>376</i>	<i>13,5</i>	<i>20,2</i>	<i>47,8</i>	<i>447</i>	
		10-00 2-й завтрак (5%)						
	-	Сок в ассортименте	100	0	0	10,4	85	
		<i>Итого за приём</i>	<i>100</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>10,4</i>	<i>85</i>	
		Обед (30-35%)						
	9/1	Салат морковный с маслом	50	0,94	3,01	5,92	64	
	31/2	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	180/11	1,8	6,4	13,1	88	
	20/8	Биточки (котлеты) мясные	70	8,4	8,1	10,15	166	
	29/2	Каша гороховая	130	7,9	4,04	25,6	175	
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0	0	18,3	82	50,0
	-	Хлеб ржаной	50	5,25	2,65	16,75	156	
		<i>Итого за приём</i>	<i>671</i>	<i>24,29</i>	<i>24,2</i>	<i>89,82</i>	<i>731</i>	
		Полдник (10-15%)						
	4/10	Напиток витаминный	180	0	0	20,4	80	
	-	Кондитерское изделие в ассортименте	20	1,5	4,0	18,9	83,4	
		<i>Итого за приём</i>	<i>200</i>	<i>1,5</i>	<i>4,0</i>	<i>39,3</i>	<i>163,4</i>	
		Ужин (20-25%)						
	9/5	Запеканка из творога с повидлом	150/30	10,8	10,34	28,5	210,2	
	16/10	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	79	
	-	Фрукт в ассортименте	100	0,2	0,2	8,1	62	
	-	Хлеб пшеничный	40	3,15	1,65	14,75	86	
		<i>Итого за приём</i>	<i>500</i>	<i>14,15</i>	<i>12,19</i>	<i>60,45</i>	<i>437,2</i>	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
		<i>Итого за день</i>	<i>1847</i>	<i>53,4</i>	<i>60,5</i>	<i>247,7</i>	<i>1863</i>	

<i>Неделя: вторая</i>								
<i>День: Четверг</i>								
<i>Возрастная категория: 3 – 7 лет</i>								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
		Завтрак (20-25%)						
	8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	180	6,4	7,4	20,5	160	
	12/10	Чай с молоком	180	1,4	1,4	11,2	68,2	
	4/13	Хлеб с маслом и сыром	40/6/6	3,9	8,7	23,4	188	
		<i>Итого за приём</i>	412	11,7	17,5	55,1	416	
		10-00 2-й завтрак (5%)						
	-	Кисломолочный напиток	100	3,2	3,0	4,01	58	
		<i>Итого за приём</i>	100	3,2	3,0	4,01	58	
		Обед (30-35%)						
	5/1	Салат из капусты белокочанной и моркови с маслом растительным(сезонно)	50	1,0	4,97	5,91	61	
	2/2	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180/11	4,4	4,5	8,61	98	
	2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	10,1	13,1	9,5	165	
	44/3	Греча с овощами	130	8,2	6,19	37,8	183	
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0	0	18,3	82	50,0
	-	Хлеб ржаной	50	1,75	1,65	12,75	130	
		<i>Итого за приём</i>	701	21,05	30,41	92,87	719	
		Полдник (10-15%)						
	15/10	Напиток витаминный	200	0	0	20,4	80	
	8/2	Сдоба	60	2,2	2,7	30,3	158	
		<i>Итого за приём</i>	260	2,2	2,7	50,7	238	
		Ужин (20-25%)						
	12/7	Запеканка рыбная с молочным подливом	150/30	9,8	5,4	20,6	188	
	16/10	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	79	
	-	Хлеб пшеничный	40	3,15	1,65	14,75	86	
		<i>Итого за приём</i>	400	12,95	7,05	44,45	353	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
		<i>Итого за день</i>	1873	51,1	60,6	247,1	1784	50,0

<i>Неделя: вторая</i>								
<i>День: Пятница</i>								
<i>Возрастная категория: 3 – 7 лет</i>								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
		Завтрак (20-25%)						
	14/4	Каша ячневая молочная с маслом	180	3,8	4,3	28,1	206	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,88	13,36	73	
	1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,9	6,2	14,2	133	
	1/66	Яйцо вареное	40	4.1	4.6	0.3	63	
		<i>Итого за приём</i>	446	14,81	17,98	55,96	475	
		10-00 2-й завтрак (5%)						
	-	Сок в ассортименте	100	0	0	10,4	90	
		<i>Итого за приём</i>	100	0	0	10,4	90	
		Обед (30-35%)						
	16/2	Суп картофельный с крупой со сметаной	180/11	4,2	4,2	27,4	117	
	14/8	Котлета мясная	70	8,4	12,3	15,5	226,9	
	15/3	Свекла тушёная с маслом	130	0,75	4,95	7,68	63	
	1/1	Кукуруза консервированная	30	0,92	1,12	7,3	72	
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0	0	18,3	82	50,0
	-	Хлеб ржаной	50	5,25	2,65	16,75	156	
		<i>Итого за приём</i>	651	19,52	25,22	92,93	716	50,0
		Полдник (10-15%)						
	-	Молоко	180	4,5	3,2	9,4	84	
	-	Кондитерское изделие и ассортименте	20	1,5	4,0	18,9	83	
		<i>Итого за приём</i>	200	6,0	7,2	28,3	167	
		Ужин (20-25%)						
	6/5	Сырники творожные со сгущённым молоком	150/20	10,8	10,3	32,5	210	
	16/10	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	79	
	-	Хлеб пшеничный	40	3,15	1,65	14,75	86	
		<i>Итого за приём</i>	390	13,95	11,95	56,35	375	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
		<i>Итого за день</i>	1787	64,2	62,3	256,8	1818	50,0

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12» комбинированного вида
(МАДОУ «Детский сад № 12» комбинированного вида)
6240980 Свердловская область, г.о. Верхняя Пышма, с. Балтым, ул. Васильковая, зд. 13
телефон: 8 (343 68) 7-92-97; E-mail: balt-park12@mail.ru, сайт: <https://balt-park12.tvoyasadik.ru/>

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 12»
комбинированного вида
_____ О.Н. Тункина
« ____ » _____ 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей в возрасте
от 1 до 3 лет, посещающих с 12-часовым пребыванием
МАДОУ «Детский сад № 12» комбинированного вида
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

<i>Неделя: первая</i>								
<i>День: Понедельник</i>								
<i>Возрастная категория: 1 – 3 лет</i>								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
		Завтрак (20-25%)						
	4/4	Каша кукурузная на молоке с маслом	130	3,5	5,0	15,6	103	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,1	12,1	84	
	1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,9	7,7	21,4	130	
		<i>Итого за приём</i>	316	9,2	14,8	49,1	317	
		10-00 2-й завтрак (5%)						
	-	Сок в ассортименте	100	0	0	10,4	85	
		<i>Итого за приём</i>	100	0	0	10,4	85	
		Обед (30-35%)						
	20/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,8	2,6	15,2	75	
	5/9	Биточки (котлеты) куриные	50	11,2	10,7	11,2	126	
	8/3	Капуста тушеная	110	3,0	2,4	12,9	89	
	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	17,8	70	35,0
	-	Хлеб ржаной	40	4,25	1,65	12,75	130	
		<i>Итого за приём</i>	500	20,55	17,35	69,85	490	
		Полдник (10-15%)						
	15/10	Напиток витаминный	150	0	0	14,6	65	
	6/12	Ватрушка со сметаной	65	2,6	8,4	30,7	180	
		<i>Итого за приём</i>	215	2,6	8,4	45,3	245	
		Ужин (20-25%)						
	21/2	Омлет	120	6,8	5,3	1,4	131	
	1/1	Зеленый горошек	20	0,7	0,8	1,6	18	
	16/10	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	79	
	-	Фрукт в ассортименте	95	0,2	0,2	3,9	62	
		Хлеб пшеничный	30	2,15	0,65	12,75	66	
		<i>Итого за приём</i>	415	9,85	6,95	28,25	356	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
		<i>Итого за день</i>	1546	42,2	47,5	202,9	1493	35,0

<i>Неделя: первая</i>								
День: Вторник								
Возрастная категория: 1–3 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
		Завтрак (20-25%)						
	8/4	Каша геркулесовая на молоке с маслом	130	2,4	6,8	15,5	128	
	13/10	Какао с молоком	150	2,8	3,0	17,3	86	
	4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/6/4	4,0	6,5	14,1	130	
		<i>Итого за приём</i>	320	9,2	16,3	46,9	344	
		10-00 2-й завтрак (5%)						
	-	Кисло-молочный продукт	100	3,2	3,0	4,01	58	
		<i>Итого за приём</i>	100	3,2	3,0	4,01	58	
		Обед (30-35%)						
	9/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,9	2,8	5,7	50	
	29/2	Суп пюре гороховый со сметаной	150/9	5,8	4,1	13,9	98	
	9/7	Биточки (котлеты) рыбные	50	7,7	2,2	5,1	76	
	3/3	Пюре картофельное	110	2,3	5,8	20,8	119	
	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	17,8	70	35,0
	-	Хлеб ржаной	40	4,25	1,65	12,75	130	
		<i>Итого за приём</i>	530	21,25	16,55	76,05	543	
		Полдник (10-15%)						
	4/10	Напиток витаминный	150	0,36	0	18,4	65	
	-	Кондитерские изделия в ассортименте	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
		<i>Итого за приём</i>	170	1,86	2,0	33,3	148,4	
		Ужин (20-25%)						
	30/8	Голубцы мясные с рисом (ленивые) с подливом молочным	120/20	4,9	8,1	14,9	128	
	16/10	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	79	
	-	Фрукты в ассортименте	95	0,1	0,1	7,8	62	
	-	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,65	12,75	66	
		<i>Итого за приём</i>	415	7,15	8,85	44,05	335	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
		<i>Итого за день</i>	1545	42,5	46,7	204	1428	35,0

<i>Неделя: первая</i>								
День: Среда								
Возрастная категория: 1 – 3 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
		Завтрак (20-25%)						
	5/4	Каша манная на молоке с маслом	150	2,4	3,0	24,5	180	
	12/10	Чай с молоком и с сахаром	150	1,2	1,2	10,2	59,8	
	2/13	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/6/20	4,8	6,2	14,2	133	
		<i>Итого за приём</i>	<i>356</i>	<i>8.4</i>	<i>10.4</i>	<i>48,9</i>	<i>322</i>	
		10-00 2-й завтрак (5%)						
	-	Сок в ассортименте	100	0	0	10,4	85	
		<i>Итого за приём</i>	<i>100</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>10,4</i>	<i>85</i>	
		Обед (30-35%)						
	2/2	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/9	1,6	4,0	8,2	61	
	9/8	Печень по-строгановски	50	9,1	12,8	8,08	128	
	43/3	Лапша отварная	110	1,3	3,4	25,2	145	
	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	17,8	70	35,0
	-	Хлеб ржаной	40	4,2	1,6	12,75	130	
		<i>Итого за приём</i>	<i>509</i>	<i>16,5</i>	<i>21,8</i>	<i>72,03</i>	<i>534</i>	
		Полдник (10-15%)						
	4/11	Напиток витаминный	150	0,3	0	16,4	65	
	-	Кондитерские изделия в ассортименте	20	1,1	4	9,7	83	
		<i>Итого за приём</i>	<i>170</i>	<i>1,4</i>	<i>4</i>	<i>26,1</i>	<i>148</i>	
		Ужин (20-25%)						
	9/5	Запеканка творожная с повидлом	110/30	13,9	10,3	13,8	145	
	16/10	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	71	
	-	Фрукт в ассортименте	95	0,1	0,1	7,8	62	
	-	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	12,7	66	
		<i>Итого за приём</i>	<i>415</i>	<i>16,1</i>	<i>11,0</i>	<i>42,9</i>	<i>352</i>	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
		<i>Итого за день</i>	<i>1550</i>	<i>42.4</i>	<i>47,2</i>	<i>200,3</i>	<i>1441</i>	<i>35,0</i>

<i>Неделя: первая</i>								
День: Четверг								
Возрастная категория: 1 – 3 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
		Завтрак (20-25%)						
	11/4	Каша пшённая на молоке с маслом	150	2,7	3,2	24	129	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,1	12,1	80	
	1/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/6/4	2,5	5,5	15,3	122	
		<i>Итого за приём</i>	340	8	10,8	51,4	331	
		10-00 2-й завтрак (5%)						
	-	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,0	4,0	58	
		<i>Итого за приём</i>	100	3,2	3,0	4,0	58	
		Обед (30-35%)						
	4/1	Салат из капусты и кукурузы с растительным маслом (сезонно)	30	0,3	4,9	1,8	49	
	11/2	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150/9	2,9	4,9	6,4	87	
	4/9	Плов из мяса куры	140	12,2	16,0	25,8	189	
	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	17,8	70	35,0
	-	Хлеб ржаной	40	4,2	1,6	12,75	130	
		<i>Итого за приём</i>	519	19,9	27,4	64,5	525	
		Полдник (10-15%)						
	8/10	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	24,5	96	
	8/2	Сдоба	60	1,2	1,7	30,3	118	
		<i>Итого за приём</i>	210	1,2	1,7	54,8	214	
		Ужин (20-25%)						
	16/5	Рыба запечённая в омлете	130	8,4	2,9	2,9	120	
	16/10	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	79	
	-	Фрукт	95	0,1	0,1	7,8	62	
	-	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	12,7	66	
		<i>Итого за приём</i>	405	10,6	3,6	32	327	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
		<i>Итого за день</i>	1574	42,9	46,5	206	1455	35,0

<i>Неделя: первая</i>								
<i>День: Пятница</i>								
Возрастная категория: 1– 3 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
		Завтрак (20-25%)						
	15/4	Каша пшеничная на молоке с маслом	130	2,9	3,0	20,8	137	
	14/10	Какао с молоком и сахаром	150	2,8	3,0	12,1	86	
	4/13	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	3,9	6,2	14,1	137	
	1/6	Яйцо вареное	40	4,1	4,6	0,3	63	
		<i>Итого за приём</i>	354	8,6	16,8	47,3	423	
		10-00 2-й завтрак (5%)						
	-	Сок в ассортименте	100	0	0	10,4	85	
		<i>Итого за приём</i>	100	0	0	10,4	85	
		Обед (30-35%)						
	20/1	Салат свекольный с маслом растительным	30	0,4	2,3	3,9	55,8	
	14/2	Щи на мясном бульоне и со сметаной	150/9	2,9	3,3	5,9	88	
	11/8	Гуляш из мяса говядины	50/50	7,5	8,5	3,2	98	
	27/3	Каша перловая рассыпчатая	110	3,6	2,4	25,7	106	
	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	17,8	70	35,0
	-	Хлеб ржаной	40	4,2	1,6	12,75	130	
		<i>Итого за приём</i>	589	18,9	18,1	69,2	547	
		Полдник (10-15%)						
	4/10	Напиток витаминный	150	0,1	0	16,4	50	
	-	Кондитерские изделия в ассортименте	20	1,5	2,0	14,9	80,4	
		<i>Итого за приём</i>	170	1,6	2,0	31,3	130,4	
		Ужин (20-25%)						
	6/5	Сырники из творога со сгущённым молоком	150/30	12,1	10,3	20,5	124	
	16/10	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	79	
	-	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	12,7	66	
		<i>Итого за приём</i>	360	14,2	10,9	41,8	269	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
		<i>Итого за день</i>	1573	43,3	47,8	200	1454	35,0

Неделя: вторая								
День: Понедельник								
Возрастная категория: 1– 3 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
		Завтрак (20-25%)						
	5/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	130	2,3	5,1	25,5	138	
	12/10	Чай с молоком	150	1,4	1,4	11,2	61	
	4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/6/4	3,9	5,5	15,3	181	
		Итого за приём	320	7,6	12,0	52,0	380	
		10-00 2-й завтрак (5%)						
	-	Сок	100	0	0	10,4	43	
		Итого за приём	100	0	0	10,4	43	
		Обед (30-35%)						
	5/2	Свекольник на мясном бульоне и со сметаной	150/9	2,17	5,46	8,5	95	
	14/8	Биточки мясные	50	9,3	11,1	5,15	135	
	18/3	Овощное рагу	110	2,34	3,69	10,49	97	
	6/10	Компот из сухофруктов	150	0	0	17,8	70	35,0
	-	Хлеб ржаной	40	4,25	1,65	12,75	130	
		Итого за приём	509	18,06	21,9	58,69	527	
		Полдник (10-15%)						
	15/10	Напиток витаминный	150	0	0	15,6	60	
	8/2	Сдоба	60	5,3	3,9	30,7	118	
		Итого за приём	210	5,3	3,9	46,3	178	
		Ужин (20-25%)						
	21/2	Суп молочный с рисом	130	4,7	3,6	9,4	96	
	6/1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	16/10	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	79	
	-	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,65	12,7	66	
	-	Фрукт в ассортименте	95	0,2	0,2	3,9	62	
		Итого за приём	445	12,1	9,05	34,9	366	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
		Итого за день	1584	43	46,85	202	1494	35,0

Неделя: вторая								
День: Вторник								
Возрастная категория: 1 – 3лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
		Завтрак (20-25%)						
	4/4	Каша кукурузная молочная с маслом	130	2,9	5,3	19,3	122	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,1	12,1	63	
	4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	2,9	5,6	10,1	130	
		Итого за приём	319	8,6	13	41,5	315	
		10-00 2-й завтрак (5%)						
	-	Кефир	100	3,2	3,0	4,0	58	
		Итого за приём	100	3,2	3,0	4,0	58	
		Обед (30-35%)						
	5/2	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/9	1,9	4,46	13,5	84	
	4/7	Рыба тушёная с овощами	70	7,5	5,3	3,8	95	
	3/3	Пюре картофельное	110	2,1	2,8	24,3	74	
	1/1	Зеленый горошек	20	2,5	1,9	4,1	48,5	
	6/10	Компот из сухофруктов	150	0	0	17,8	70	50,0
	-	Хлеб ржаной	40	1,25	1,65	12,75	130	
		Итого за приём	539	15,08	16,11	76,2	501	
		Полдник (10-15%)						
	-	Напиток витаминный	150	0	0	14,5	65	
	-	Кондитерское изделие в ассортименте	20	1,1	4,0	7,0	70	
		Итого за приём	170	1,1	4,0	21,5	135	
		Ужин (20-25%)						
	20/8	Тефтели мясные	60	7,2	7,1	5,4	96	
	43/3	Лапша отварная	110	2,5	2,8	28,4	98	
	16/10	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	79	
	-	Фрукт в ассортименте	95	0,2	0,2	3,9	62	
		Хлеб пшеничный	30	2,15	0,65	12,75	66	
		Итого за приём	445	12,05	10,75	59,0	401	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
		Итого за день	1573	40,03	46,8	202,2	1410	50,0

<i>Неделя: вторая</i>								
День: Среда								
Возрастная категория: 1 – 3 лет								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
		Завтрак (20-25%)						
	2/6	Омлет	150	6,8	8,5	2,4	115	
	14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,5	15,19	63	
	1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	1,9	7,7	14,2	130	
		<i>Итого за приём</i>	335	11,6	18,7	31,79	308	
		10-00 2-й завтрак (5%)						
	-	Сок в ассортименте	100	0	0	10,4	85	
		<i>Итого за приём</i>	100	0	0	10,4	85	
		Обед (30-35%)						
	9/1	Салат морковный с маслом	30	0,7	2,8	3,92	48	
	31/2	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	150/9	1,8	3,4	10,8	58	
	20/8	Биточки(котлеты) мясные	50	7,2	7,1	6,4	96	
	29/2	Каша гороховая	110	6,8	3,1	20,6	135	
	6/10	Компот из сухофруктов	150	0	0	17,8	70	50,0
	-	Хлеб ржаной	40	1,75	1,65	12,75	130	
		<i>Итого за приём</i>	539	18,25	18,05	72,27	537	
		Полдник (10-15%)						
	-	Напиток витаминный	150	0,3	0	17,4	60	
	-	Кондитерское изделие в ассортименте	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
		<i>Итого за приём</i>	170	1,8	2,0	32,3	143,4	
		Ужин (20-25%)						
	9/5	Запеканка из творога с повидлом	120/30	9,8	8,34	24,5	118	
	16/10	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	79	
	-	Фрукт в ассортименте	95	0,2	0,2	3,9	62	
	-	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,65	12,7	66	
		<i>Итого за приём</i>	425	12,15	9,19	49,7	325	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
		<i>Итого за день</i>	1569	43,8	47,94	196,8	1398	50,0

<i>Неделя: вторая</i>								
<i>День: Четверг</i>								
<i>Возрастная категория: 1 – 3 лет</i>								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
		Завтрак (20-25%)						
	6/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	3,8	5,8	10,1	150	
	12/10	Чай с молоком	150	1,2	1,2	10,2	58	
	4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	4	5,1	13,1	130	
		<i>Итого за приём</i>	339	9	12,1	33,4	338	
		10-00 2-й завтрак (5%)						
	-	Кисломолочный напиток	100	3,2	3,0	4,0	58	
		<i>Итого за приём</i>	100	3,2	3,0	4,0	58	
		Обед (30-35%)						
	5/1	Салат из капусты и моркови с маслом(сезонно)	40	0,8	3,8	4,5	57	
	2/2	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/9	3,4	5,5	7,6	89	
	2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	8,3	11,1	5,9	110	
	44/3	Греча с овощами	110	5,2	3,19	32,3	113	
	6/10	Компот из сухофруктов	150	0	0	17,8	70	50,0
	-	Хлеб ржаной	40	1,75	1,65	12,75	130	
		<i>Итого за приём</i>	579	19,45	25,8	80,85	569	
		Полдник (10-15%)						
	15/10	Напиток витаминный	150	0	0	16,0	65	
	8/2	Сдоба	60	2,3	3,9	32,4	168	
		<i>Итого за приём</i>	210	2,3	3,9	48,4	233	
		Ужин (20-25%)						
	12/7	Запеканка рыбная с молочным подливом	100/30	5,8	2,4	15,6	123	
	16/10	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	79	
	-	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,65	12,75	66	
		<i>Итого за приём</i>	310	7,9	3,05	36,95	268	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
		<i>Итого за день</i>	1538	41,85	47,8	203,61	1466	50,0

<i>Неделя: вторая</i>								
<i>День: Пятница</i>								
<i>Возрастная категория: 1 – 3 лет</i>								
№ стр.	№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вит. С
				Б	Ж	У		
		Завтрак (20-25%)						
	14/4	Каша ячневая молочная с маслом	140	2,9	3,0	28,7	160	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,1	12,1	80	
	1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	3,9	5,8	12,2	130	
	6/1	Яйцо вареное	40	4,1	4,6	0,3	63	
		<i>Итого за приём</i>	365	13,7	15,5	53	423	
		10-00 2-й завтрак (5%)						
	-	Сок в ассортименте	100	0	0	10,4	85	
		<i>Итого за приём</i>	100	0	0	10,4	85	
		Обед (30-35%)						
	31/2	Суп овощной на мясном бульоне с крупой, со сметаной	150/9	1,8	3,3	13,4	113	
	14/8	Котлета мясная	50	7,2	7,1	10,2	108	
	15/3	Свекла тушёная с маслом	110	0,5	2,95	2,68	71	
	1/1	Кукуруза консервированная	20	0,9	1,12	1,9	72	
	6/10	Компот из сухофруктов	150	0	0	17,8	70	50,0
	-	Хлеб ржаной	40	4,2	1,65	12,75	130	
		<i>Итого за приём</i>	529	14,6	16,12	58,73	549	
		Полдник (10-15%)						
	-	Молоко	180	3,2	3,2	7,5	59	
	-	Кондитерское изделие в ассортименте	20	1,5	2,0	14,9	83	
		<i>Итого за приём</i>	200	4,7	5,2	22,4	142	
		Ужин (20-25%)						
	6/5	Сырники творожные со сгущённым молоком	150/20	9,8	10,1	25,5	118	
	16/10	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	79	
	-	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	12,7	66	
		<i>Итого за приём</i>	350	11,9	10,7	46,8	263	
				Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С
				Б	Ж	У	(ккал)	
		<i>Итого за день</i>	1544	44,9	47,5	191,6	1462	50,0

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923254

Владелец Тункина Оксана Николаевна

Действителен с 26.01.2024 по 25.01.2025