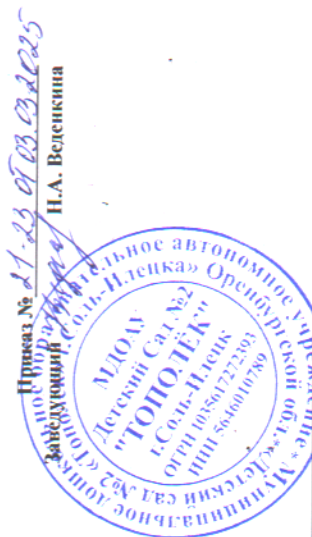


Утверждаю

Приказ № 05 от 03.03.2023  
М.А. Веденкина

Примерное двухдневное меню МДОАУ №2 «Топольё» г. Соль-Илецка

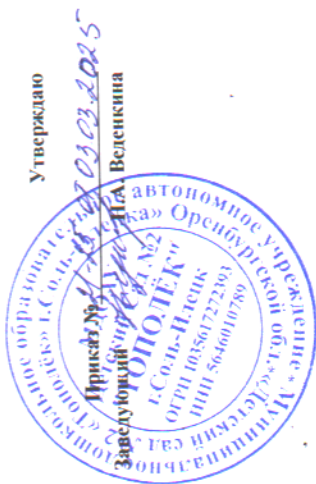
|                                                  | 1                                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                             | 3                                                                                                                                                          | 4                                                                                                                      | 5                                                                                                                                                    | 6                                                                                                                                                                                | 7                                                                                                                                                          | 8                                                                                                                                    | 10                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| завтрак                                          | Каша гречневая<br>расщипанная<br>Бутерброд с<br>маслом<br>сливочным<br>чай                                      | Каша молочная<br>кукурузная<br>Бутерброд с<br>маслом<br>Какао                                                                                                                                                                 | Каша молочная<br>рисовая (Каша<br>«Дружба»)<br>Бутерброд с<br>маслом<br>Кофейный<br>напиток                                                                | Каша молочная<br>пшеничная<br>Бутерброд с<br>маслом<br>чай с молоком                                                   | Каша молочная<br>пшеничная<br>Бутерброд с<br>маслом<br>Какао                                                                                         | Яйцо отварное<br>Бутерброд с<br>маслом<br>чай с молоком                                                                                                                          | Каша молочная<br>манная<br>Бутерброд с<br>маслом<br>Кофейный напиток                                                                                       | Каша молочная<br>ячневая<br>Бутерброд с<br>маслом<br>чай с молоком                                                                   | Каша молочная<br>овсяная<br>Бутерброд с<br>маслом сырым<br>Какао                                                                                    |
| 2                                                | Сок                                                                                                             | Фрукты                                                                                                                                                                                                                        | Сок                                                                                                                                                        | Фрукты                                                                                                                 | Сок                                                                                                                                                  | Сок                                                                                                                                                                              | Фрукты                                                                                                                                                     | Сок                                                                                                                                  | Сок                                                                                                                                                 |
| Обед<br>(салат в<br>осенне-<br>зимний<br>период) | Салат из моркови<br>Суп гороховый<br>Плов с птицей<br>Компот из<br>сухофруктов<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | Салат из свеклы<br>отварной<br>Суп с клецками<br>(Суп-лапша с<br>курицей, Суп с<br>макаронными<br>изделиями) на<br>курином бульоне<br>Ленивые голубцы с<br>мясом<br>Компот из<br>сухофруктов<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | Салат из<br>капусты с<br>морковью<br>Суп овощной<br>Рыба тушёная с<br>макаронами<br>отварными<br>Компот из<br>сухофруктов<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | Салат из моркови<br>Суп рыбный<br>Жаркое по-<br>домашнему<br>Компот из<br>сухофруктов<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | Салат из капусты<br>свежей<br>Щи из свежей<br>капусты со<br>сметаной<br>Компота из<br>гречневой каши<br>сухофруктов<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | Салат из свеклы<br>отварной<br>Рассольник<br>ленинградский<br>Куриная подлива<br>с картофелем-<br>гороховым<br>пюре<br>Компот из<br>сухофруктов<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | Салат из репчатого<br>лука<br>Свекольник со<br>сметаной<br>Куриная подлива с<br>яичевой кашей<br>Компот из<br>сухофруктов<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | Салат витаминный<br>Суп крестьянский<br>Комплеты рыбные с<br>макаронами<br>Компот из<br>сухофруктов<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | Салат из свеклы<br>отварной<br>Борщ со сметаной<br>Куриная подлива с<br>перловой кашей<br>Компот из<br>сухофруктов<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной |
| Уплотнен<br>ный<br>полдник<br>(1,6-3)            | Вареники ленивые<br>Хлеб пшеничный<br>Кофейный<br>напиток<br>Печенье                                            | Булочка сдобная<br>чай с молоком<br>Капуста тушёная                                                                                                                                                                           | Овощи тушёные<br>Хлеб пшеничный<br>Кисель<br>витаминизирован<br>ный<br>Фрукты                                                                              | Омлет<br>Хлеб пшеничный<br>Молоко кипяченное<br>Сдоба обыкновенная                                                     | Пирожок с яблоком<br>Кисель<br>витаминизирован<br>ый<br>Пюре картофельное                                                                            | Запеканка из<br>творога с<br>манной<br>Хлеб пшеничный<br>Какао<br>Фрукты                                                                                                         | Винегрет<br>Хлеб пшеничный<br>чай с молоком<br>Пряник<br>Фрукты                                                                                            | Пюре картофельное<br>Хлеб пшеничный<br>чай<br>с молоком<br>Печенье                                                                   | Пирожок с<br>капустой<br>чай с сахаром<br>Омлет                                                                                                     |
| УПолдник<br>(3-7)                                | Вареники ленивые<br>Хлеб пшеничный<br>Кофейный<br>напиток                                                       | Булочка сдобная<br>чай с молоком                                                                                                                                                                                              | Овощи тушёные<br>Хлеб пшеничный<br>Кисель<br>витаминизирован<br>ный                                                                                        | Омлет<br>Хлеб пшеничный<br>Молоко кипяченное                                                                           | Пирожок с яблоком<br>Кисель<br>витаминизирован<br>ый                                                                                                 | Запеканка из<br>творога с<br>манной<br>Хлеб пшеничный<br>Какао                                                                                                                   | Винегрет<br>Хлеб пшеничный<br>чай с молоком<br>Пряник                                                                                                      | Пюре картофельное<br>Хлеб пшеничный<br>чай<br>с молоком<br>Ряженка                                                                   | Пирожок с<br>капустой<br>чай с сахаром                                                                                                              |



## 1 День (с 1,6 до 3 лет)

| №<br>ре. | Наим-е блюда                 | Масса<br>(гр.) | Пищевые вещества(гр) |       |          | Энерг.<br>ценн.<br>(ккал) | Минер. в-ва,мг. |      |       | Витамины |       |  |
|----------|------------------------------|----------------|----------------------|-------|----------|---------------------------|-----------------|------|-------|----------|-------|--|
|          |                              |                | белки                | жиры  | углеводы |                           | Ca              | Fe   | B1    | B2       | C     |  |
|          | <b>Завтрак:</b>              | 385            | 8,8                  | 16    | 45,16    | 344,54                    | 199,3           | 2,5  | 0,13  | 0,23     | 0,9   |  |
| 37       | Каша гречневая рассыпчатая   | 200            | 7                    | 10,4  | 25       | 222,4                     | 184,5           | 1,5  | 0,1   | 0,22     | 0,9   |  |
| 15\3     | Бутерброд с маслом сливочным | 30\5           | 1,6                  | 5,6   | 9,66     | 80,14                     | 5,8             | 0,4  | 0,03  | 0,01     | 0     |  |
| 36       | Чай                          | 150            | 0,2                  | 0     | 10,5     | 42                        | 9               | 0,6  | 0     | 0        | 0     |  |
|          | <b>Второй завтрак:</b>       |                |                      |       |          |                           |                 |      |       |          |       |  |
| 4        | Сок                          | 150            |                      |       | 33       | 66                        |                 |      |       |          |       |  |
|          | <b>Обед:</b>                 | 545            | 26,18                | 8,97  | 87,5     | 541,26                    | 115,64          | 5,6  | 0,345 | 0,33     | 5,93  |  |
| 48       | Салат из моркови             | 30             | 0,38                 | 2,1   | 5,85     | 43,5                      | 15,29           | 0,28 | 0,02  | 0,15     | 1,7   |  |
| 49       | Суп гороховый                | 150            | 4,27                 | 0,36  | 12,07    | 76,42                     | 35,85           | 1,57 | 0,15  | 0,05     | 3,22  |  |
| 60       | Плов с птицы                 | 160            | 16,59                | 5,81  | 26,76    | 226                       | 15,5            | 1,33 | 0,06  | 0,06     | 0,41  |  |
| 9        | Компот из сухофруктов        | 150            | 0,78                 | -     | 20,22    | 80,6                      | 30,8            | 0,51 | 0,015 | 0,03     | 0,6   |  |
| 15       | Хлеб пшеничный               | 15             | 1,56                 | 0,2   | 9,6      | 47,14                     | 4,6             | 0,39 | 0,03  | 0,01     | 0     |  |
| 15а      | Хлеб ржаной                  | 40             | 2,6                  | 0,5   | 13       | 67,6                      | 13,6            | 1,52 | 0,07  | 0,03     | 0     |  |
|          | <b>Уплотненный полдник:</b>  | 289            | 15,04                | 12,14 | 39,52    | 329,41                    | 184,31          | 0,98 | 0,1   | 0,29     | 1,3   |  |
| 93а      | Вареники ленивые             | 80             | 10,18                | 9,01  | 10,52    | 164,57                    | 65,71           | 0,4  | 0,03  | 0,14     | 0,13  |  |
| 17       | Кофейный напиток             | 180            | 2,85                 | 2,41  | 14,36    | 91                        | 113,2           | 0,12 | 0,04  | 0,14     | 1,17  |  |
| 11       | Хлеб пшеничный               | 15             | 1,56                 | 0,2   | 9,6      | 47,14                     | 4,6             | 0,39 | 0,03  | 0,01     | 0     |  |
|          | Печенье                      | 14             | 0,45                 | 0,52  | 5,04     | 26,7                      | 0,8             | 0,07 | 0     | 0        | 0     |  |
|          | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>         | 1369           | 50,02                | 37,11 | 205,18   | 1281,21                   | 499,25          | 9,08 | 0,745 | 1,2      | 10,23 |  |

Утверждаю



## 2 День (с 1,6 до 3 лет)

| №<br>реп. | Наим-е блюда                | Масса<br>(гр.) | Пищевые вещества(гр) |       |              | Энерг.<br>ценн.<br>(ккал) | Минер. в-<br>ва,мг. |      | Витамины |      |       |
|-----------|-----------------------------|----------------|----------------------|-------|--------------|---------------------------|---------------------|------|----------|------|-------|
|           |                             |                | белки                | жиры  | углевод<br>ы |                           | Ca                  | Fe   | B1       | B2   | C     |
|           | <b>Завтрак:</b>             | 365            | 10,44                | 15,85 | 43,53        | 359,79                    | 286,52              | 1,36 | 0,19     | 0,35 | 20,1  |
| 70        | Каша молочная кукурузная    | 180            | 6,08                 | 9,38  | 23,27        | 202,44                    | 167,27              | 0,65 | 0,09     | 0,18 | 0,81  |
| 15        | Бутерброд с маслом          | 30\5           | 1,21                 | 3,75  | 7,26         | 68,35                     | 4,55                | 0,3  | 0,06     | 0,03 | 0     |
| 2         | Какао                       | 150            | 3,15                 | 2,72  | 13           | 89                        | 114,7               | 0,41 | 0,04     | 0,14 | 1,2   |
|           | <b>Второй завтрак:</b>      |                |                      |       |              |                           |                     |      |          |      |       |
| 12        | Фрукты                      | 245            | 1,71                 |       | 15,75        | 70                        |                     |      |          |      |       |
|           | <b>Обед:</b>                | 525            | 21,44                | 10,31 | 71,15        | 485,48                    | 136,1               | 4,61 | 0,255    | 0,3  | 25,43 |
| 73        | Салат из свеклы отварной    | 30             | 0,42                 | 1,82  | 2,51         | 28,15                     | 10,55               | 0,39 | 0        | 0,01 | 2,85  |
| 43        | Суп с клёцками              | 150            | 3,82                 | 1,29  | 12,67        | 85,68                     | 24,6                | 0,78 | 0,09     | 0,09 | 3,18  |
| 50        | Ленивые голубцы             | 150            | 13,3                 | 8,5   | 18,8         | 205                       | 56,5                | 1,5  | 0,08     | 0,15 | 18,8  |
| 9         | Компот из сухофруктов       | 150            | 0,78                 | -     | 20,22        | 80,6                      | 30,8                | 0,51 | 0,015    | 0,03 | 0,6   |
| 15        | Хлеб пшеничный              | 15             | 1,17                 | 0,15  | 7,2          | 35,35                     | 3,45                | 0,29 | 0,02     | 0    | 0     |
| 15a       | Хлеб ржаной                 | 30             | 1,95                 | 0,37  | 9,75         | 50,7                      | 10,2                | 1,14 | 0,05     | 0,02 | 0     |
|           | <b>Уплотняющий полдник:</b> | 230            | 13,46                | 16,24 | 64,77        | 395,78                    | 201,8               | 1,59 | 0,18     | 0,36 | 1,49  |
| 24a       | Булочка сдобная             | 50             | 3,88                 | 2,36  | 26,15        | 141                       | 11                  | 0,69 | 0,07     | 0,04 | 0     |
| 147       | Чай с молоком               | 180            | 2,88                 | 2,88  | 16,02        | 38,38                     | 0                   | 0    | 0,01     | 0,12 | 0,59  |
| 6         | Капуста тушеная             | 200            | 6,7                  | 11    | 22,6         | 216,4                     | 190,8               | 0,9  | 0,1      | 0,2  | 0,9   |
|           | <b>ИТОГО</b>                | 1365           | 47,05                | 42,4  | 195,2        | 1311,05                   | 624,42              | 7,56 | 0,625    | 1,01 | 47,02 |

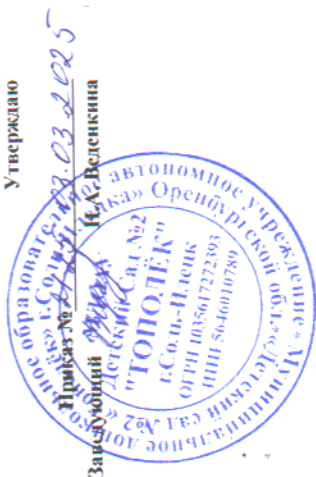
Утверждаю



### 3 День (с 1,6 до 3лет)

| №<br>реп<br>. | Наим-е блюда                        | Масса<br>(гр.) | Пищевые вещества(гр) |       |              | Энергет<br>ич.<br>(ккал) | Минер. в-ва, мг. |      |      | Витамины |       |  |
|---------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------------|--------------------------|------------------|------|------|----------|-------|--|
|               |                                     |                | белки                | жиры  | углевод<br>ы |                          | Ca               | Fe   | B1   | B2       | C     |  |
|               | Завтрак:                            | 365            | 7,04                 | 6,58  | 54,38        | 306,77                   | 123,53           | 1,05 | 0,1  | 0,29     | 1,17  |  |
| 1             | Каши молочная рисовая               | 150            | 2,2                  | 0,32  | 27,96        | 123,84                   | 3,38             | 0,33 | 0,02 | 0        | 0     |  |
| 15            | Бутерброд с маслом                  | 30\5           | 1,99                 | 3,85  | 12,06        | 91,93                    | 6,95             | 0,6  | 0,04 | 0,15     | 0     |  |
| 17            | Кофейный напиток                    | 180            | 2,85                 | 2,41  | 14,36        | 91                       | 113,2            | 0,12 | 0,04 | 0,14     | 1,17  |  |
|               | Второй завтрак:                     |                |                      |       |              |                          |                  |      |      |          |       |  |
|               | Сок                                 | 150            |                      |       | 33           | 66                       |                  |      |      |          |       |  |
|               | Обед:                               | 645            | 20,15                | 13,86 | 54,32        | 445,1                    | 196,85           | 4,82 | 0,23 | 0,86     | 29,88 |  |
| 39            | Салат из капусты с морковью         | 30             | 0,35                 | 2,14  | 2,35         | 30,25                    | 12,6             | 0,3  | 0,01 | 0,01     | 5,7   |  |
| 40            | Суп овощной                         | 200            | 3,1                  | 1,7   | 5,4          | 65                       | 59,1             | 0,88 | 0,06 | 0,67     | 9,98  |  |
| 20\30         | Рыба тушеная с макаронами отварными | 70\150         | 12,8                 | 9,5   | 9,4          | 183,2                    | 80,7             | 1,7  | 0,08 | 0,13     | 13,6  |  |
| 9             | Компот из сухофруктов               | 150            | 0,78                 | -     | 20,22        | 80,6                     | 30,8             | 0,51 | 0,01 | 0,03     | 0,6   |  |
| 15            | Хлеб пшеничный                      | 15             | 1,17                 | 0,15  | 7,2          | 35,35                    | 3,45             | 0,29 | 0,02 | 0        | 0     |  |
| 15a           | Хлеб ржаной                         | 30             | 1,95                 | 0,37  | 9,75         | 50,7                     | 10,2             | 1,14 | 0,05 | 0,02     | 0     |  |
|               | Уплотненный полдник:                | 615            | 5,77                 | 12,5  | 54,85        | 358,44                   | 48,85            | 1,49 | 0,58 | 0,54     | 33    |  |
| 90            | Овощи тушеные                       | 200            | 2,5                  | 12,3  | 14,8         | 181,3                    | 37,5             | 1,1  | 0,1  | 0,08     | 10,5  |  |
| 5             | Кисель витаминизированный           | 150            | 0                    | 0     | 14,7         | 60                       | 6,75             | 0    | 0,45 | 0,45     | 22,5  |  |
| 15            | Хлеб пшеничный                      | 20             | 1,56                 | 0,2   | 9,6          | 47,14                    | 4,6              | 0,39 | 0,03 | 0,01     | 0     |  |
|               | Фрукты                              | 245            | 1,71                 |       | 15,75        | 70                       |                  |      |      |          |       |  |
|               | Итого за день                       | 1775           | 39,96                | 32,94 | 196,55       | 1176,31                  | 369,23           | 7,36 | 0,91 | 1,69     | 64,05 |  |

Утверждаю



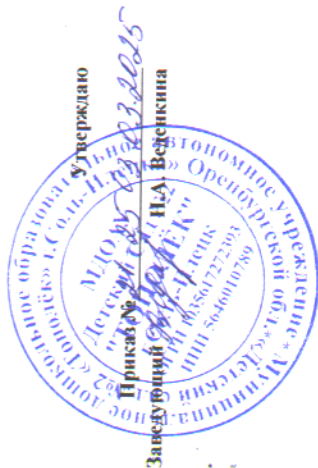
## 4 День (с 1,6 до 3 лет)

| №<br>реп. | Наим-е блюда            | Масса<br>(гр.) | Пищевые вещества(гр) |       |              | Энерг.<br>ценн.<br>(ккал) | Минер. в-<br>ва,мг. |       | Витамины |      |       |
|-----------|-------------------------|----------------|----------------------|-------|--------------|---------------------------|---------------------|-------|----------|------|-------|
|           |                         |                | белки                | жиры  | углевод<br>ы |                           | Ca                  | Fe    | B1       | B2   | C     |
|           | Завтрак:                | 415            | 9,47                 | 12,68 | 58,87        | 306,52                    | 43                  | 4,52  | 0,12     | 0,19 | 5,59  |
| 72        | Каши молочная пшеничная | 200            | 4,39                 | 4,2   | 33,19        | 188                       | 37,2                | 0,82  | 0,08     | 0,03 | 0     |
| 15\3      | Бутерброд с маслом      | 30\5           | 1,6                  | 5,6   | 9,66         | 80,14                     | 5,8                 | 0,4   | 0,03     | 0,01 | 0     |
| 6         | Чай с молоком           | 180            | 2,88                 | 2,88  | 16,02        | 38,38                     | 0                   | 0     | 0,01     | 0,12 | 0,59  |
|           | Второй завтрак:         |                |                      |       |              |                           |                     |       |          |      |       |
|           | Фрукты                  | 150            | 0,6                  | 0     | 14,7         | 66                        | 24                  | 3,3   | 0,04     | 0,03 | 15    |
|           | Обед:                   | 555            | 35,28                | 8,53  | 71,68        | 511,13                    | 123,59              | 9,72  | 0,35     | 0,54 | 13,98 |
| 48        | Салат из моркови        | 30             | 0,38                 | 2,1   | 5,85         | 43,5                      | 15,29               | 0,28  | 0,02     | 0,15 | 1,7   |
| 41        | Суп рыбный              | 150            | 9,55                 | 0,45  | 6,91         | 79,08                     | 36,45               | 0,51  | 0,06     | 0,07 | 4,42  |
| 41        | Жаркое по домашнему     | 170            | 20,8                 | 5,33  | 18,5         | 205                       | 24                  | 3,05  | 0,17     | 0,26 | 7,26  |
| 9         | Компот из сухофруктов   | 150            | 0,78                 | -     | 20,22        | 80,6                      | 30,8                | 0,51  | 0,01     | 0,03 | 0,6   |
| 15        | Хлеб пшеничный          | 15             | 1,17                 | 0,15  | 7,2          | 35,35                     | 3,45                | 0,29  | 0,02     | 0    | 0     |
| 15a       | Хлеб ржаной             | 40             | 2,6                  | 0,5   | 13           | 67,6                      | 13,6                | 1,52  | 0,07     | 0,03 | 0     |
|           | Уплотненный полдник:    | 275            | 15,9                 | 17,53 | 44,23        | 398,37                    | 302,16              | 2,22  | 0,19     | 0,49 | 2,16  |
| 84        | Омлет                   | 55             | 5,88                 | 10,89 | 0,9          | 125,23                    | 96,96               | 0,98  | 0,03     | 0,2  | 0,11  |
| 6         | Молоко кипяченное       | 150            | 4,58                 | 4,08  | 7,58         | 85                        | 189,6               | 0,16  | 0,06     | 0,24 | 2,05  |
| 15        | Хлеб пшеничный          | 20             | 1,56                 | 0,2   | 9,6          | 47,14                     | 4,6                 | 0,39  | 0,03     | 0,01 | 0     |
| 24a\      | Сдоба обыкновенная      | 50             | 3,88                 | 2,36  | 26,15        | 141                       | 11                  | 0,69  | 0,07     | 0,04 | 0     |
| 47        | Итого за день           | 1395           | 61,25                | 38,74 | 189,48       | 1282,02                   | 492,75              | 16,46 | 0,7      | 1,25 | 36,73 |



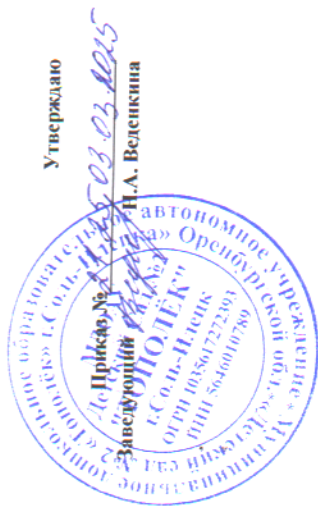
### 5 День (с 1,6 до 3 лет)

| №<br>реп. | Наим-е блюда                      | Масса<br>(гр.) | Пищевые вещества(гр) |       |              | Энерг.<br>ценн.<br>(ккал) | Минер. в-<br>ва, мг. |      | Витамины |       |       |
|-----------|-----------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------------|---------------------------|----------------------|------|----------|-------|-------|
|           |                                   |                | белки                | жиры  | углевод<br>ы |                           | Ca                   | Fe   | B1       | B2    | C     |
|           | <b>Завтрак:</b>                   |                |                      |       |              |                           |                      |      |          |       |       |
|           | Каша молочная тиешная             | 345            | 10,15                | 16,65 | 43,34        | 349,09                    | 269,18               | 1,38 | 0,15     | 0,31  | 1,92  |
| 15\3      | Бутерброд с маслом                | 160            | 5,4                  | 8,33  | 20,68        | 179,95                    | 148,68               | 0,57 | 0,08     | 0,16  | 0,72  |
| 2         |                                   | 3015           | 1,6                  | 5,6   | 9,66         | 80,14                     | 5,8                  | 0,4  | 0,03     | 0,01  | 0     |
|           | Какао                             | 150            | 3,15                 | 2,72  | 13           | 89                        | 114,7                | 0,41 | 0,04     | 0,14  | 1,2   |
|           | <b>Второй завтрак:</b>            |                |                      |       |              |                           |                      |      |          |       |       |
|           | Сок                               |                |                      |       |              |                           |                      |      |          |       |       |
|           | <b>Обед:</b>                      | 150            |                      |       | 33           | 66                        |                      |      |          |       |       |
| 64        | Салат из капусты свежей           | 545            | 21,41                | 20,62 | 71,12        | 485,48                    | 136,1                | 4,61 | 0,25     | 0,3   | 25,43 |
| 74        | Щи из свежей капусты со сметанной | 30             | 0,4                  | 1,9   | 2,35         | 27,6                      | 8,85                 | 0,25 | 0,01     | 0     | 2,85  |
| 41        | Котлета мясная с гречневой кашей  | 150            | 1,05                 | 2,92  | 5,1          | 50,85                     | 26,02                | 0,48 | 0,03     | 0,02  | 11,1  |
| 9         | Компот из сухофруктов             | 170            | 20,8                 | 5,33  | 18,5         | 205                       | 24                   | 3,05 | 0,17     | 0,26  | 7,26  |
| 15        | Хлеб пшеничный                    | 150            | 0,78                 | -     | 20,22        | 80,6                      | 30,8                 | 0,51 | 0,01     | 0,03  | 0,6   |
| 15a       | Хлеб ржаной                       | 15             | 1,17                 | 0,15  | 7,2          | 35,35                     | 3,45                 | 0,29 | 0,02     | 0     | 0     |
|           | <b>Уплотненный полдник:</b>       | 30             | 1,92                 | 0,36  | 9,72         | 50,7                      | 10,2                 | 1,14 | 0,05     | 0,02  | 0     |
|           | Пирожок с яблоком                 | 430            | 9,41                 | 15,8  | 80,9         | 503,72                    | 85,7                 | 2,0  | 0,778    | 0,706 | 33,36 |
| 9         | Кисель витаминизированный         | 50             | 3,25                 | 5,34  | 18,7         | 144,7                     | 20                   | 0,56 | 0,04     | 0,04  | 0,42  |
|           | Пюре картофельное                 | 180            | 0                    | 0     | 17,64        | 72                        | 8,1                  | 0    | 0,54     | 0,54  | 27    |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>              | 200            | 6,16                 | 10,46 | 44,56        | 287,02                    | 57,6                 | 1,44 | 0,198    | 0,126 | 5,94  |
|           |                                   | 1470           | 40,97                | 53,07 | 228,36       | 1404,29                   | 490,98               | 7,99 | 1,178    | 1,316 | 60,71 |



## 6 День (с 1,6 до 3 лет)

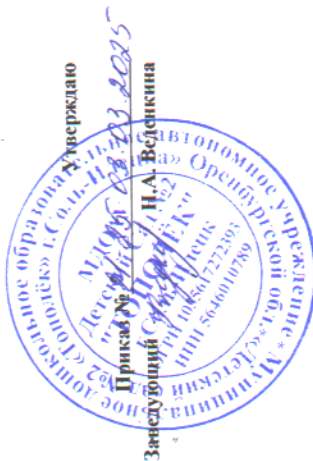
| №<br>реп. | Наим-е блюда                                 | Масса<br>(гр.) | Пищевые вещества(гр) |       |              | Энерг.<br>ценн.<br>(ккал) | Минер. в-ва,мг. |      |      | Витамины |       |  |
|-----------|----------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------------|---------------------------|-----------------|------|------|----------|-------|--|
|           |                                              |                | белки                | жиры  | углевод<br>ы |                           | Ca              | Fe   | B1   | B2       | C     |  |
|           | Завтрак:                                     | 185            | 10,78                | 12,79 | 46,56        | 341,64                    | 151,6           | 2,25 | 0,1  | 0,09     | 0,11  |  |
| 76\47     | Яйцо вареное                                 |                | 8,98                 | 8,363 | 26,4         | 219,5                     | 136,8           | 1,25 | 0,07 | 0,08     | 0,11  |  |
| 15\3      | Бутерброд с маслом                           | 30\5           | 1,6                  | 5,6   | 9,66         | 80,14                     | 5,8             | 0,4  | 0,03 | 0,01     | 0     |  |
| 36        | Чай с молоком                                | 150            | 0,2                  | 0     | 10,5         | 42                        | 9               | 0,6  | 0    | 0        | 0     |  |
|           | Второй завтрак:                              |                |                      |       |              |                           |                 |      |      |          |       |  |
|           | Сок                                          | 150            |                      |       | 33           | 66                        |                 |      |      |          |       |  |
|           | Обед:                                        | 530            | 15,98                | 12,22 | 57,15        | 433,18                    | 137,78          | 4,22 | 0,24 | 0,19     | 16,06 |  |
| 5         | Салат из свежы отварной                      | 30             | 0,49                 | 2,15  | 1,48         | 27,35                     | 14              | 0,17 | 0,01 | 0,01     | 7,75  |  |
| 19        | Рассольник ленинградский                     | 150            | 2,55                 | 1,42  | 9,15         | 71,02                     | 31,95           | 0,66 | 0,07 | 0,06     | 5,47  |  |
| 72\1      | Куриная подлива с картофельным горховым пюре | 50\100         | 8,7                  | 8,13  | 6,68         | 156,31                    | 46,23           | 1,34 | 0,07 | 0,06     | 2,24  |  |
| 9         | Компот из сухофруктов                        | 150            | 0,78                 | -     | 20,22        | 80,6                      | 30,8            | 0,51 | 0,01 | 0,03     | 0,6   |  |
| 15        | Хлеб пшеничный                               | 20             | 1,54                 | 0,16  | 9,9          | 47,2                      | 4,6             | 0,4  | 0,03 | 0,01     | 0     |  |
| 15a       | Хлеб ржаной                                  | 30             | 1,92                 | 0,36  | 9,72         | 50,7                      | 10,2            | 1,14 | 0,05 | 0,02     | 0     |  |
|           | Уплотненный полдник:                         | 390            | 15,16                | 9,67  | 45,93        | 337,65                    | 258,1           | 4,53 | 0,15 | 0,36     | 16,59 |  |
| 78        | Запеканка из творога с манкой                | 70             | 9,87                 | 6,79  | 8,33         | 135,45                    | 114,8           | 0,42 | 0,04 | 0,18     | 0,39  |  |
| 2         | Какао                                        | 150            | 3,15                 | 2,72  | 13           | 89                        | 114,7           | 0,41 | 0,04 | 0,14     | 1,2   |  |
| 15        | Хлеб пшеничный                               | 20             | 1,54                 | 0,16  | 9,9          | 47,2                      | 4,6             | 0,4  | 0,03 | 0,01     | 0     |  |
|           | Фрукты                                       | 150            | 0,6                  | 0     | 14,7         | 66                        | 24              | 3,3  | 0,04 | 0,03     | 15    |  |
|           | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                | 1255           | 41,92                | 34,68 | 149,64       | 1178,47                   | 547,48          | 11   | 0,49 | 0,64     | 32,76 |  |



Утверждаю

7 День (с 1,6 до 3 лет)

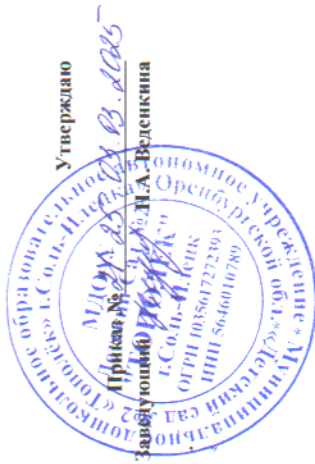
| №<br>рец. | Наим-е блюда                                | Масса<br>(гр.) | Пищевые вещества(гр) |       |              |  | Энерг.<br>ценн.<br>(ккал) | Минер. в-ва, мг. |      |      |      | Витамины |  |  |
|-----------|---------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------------|--|---------------------------|------------------|------|------|------|----------|--|--|
|           |                                             |                | белки                | жиры  | углевод<br>ы |  |                           | Ca               | Fe   | B1   | B2   | C        |  |  |
|           | <b>Завтрак:</b>                             |                |                      |       |              |  |                           |                  |      |      |      |          |  |  |
| 79        | Каша молочная манная                        | 415            | 9,44                 | 11,93 | 50,52        |  | 348,61                    | 256,96           | 1,44 | 0,16 | 0,3  | 3,11     |  |  |
| 15        | Бутерброд с маслом                          | 200            | 5,38                 | 5,77  | 28,9         |  | 189,26                    | 139,21           | 1,02 | 0,06 | 0,13 | 1,94     |  |  |
| 17        | Кофейный напиток                            | 30,5           | 1,21                 | 3,75  | 7,26         |  | 68,35                     | 4,55             | 0,3  | 0,06 | 0,03 | 0        |  |  |
|           | <b>Второй завтрак:</b>                      | 180            | 2,85                 | 2,41  | 14,36        |  | 91                        | 113,2            | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17     |  |  |
|           | <b>Фрукты</b>                               |                |                      |       |              |  |                           |                  |      |      |      |          |  |  |
|           | <b>Обед:</b>                                | 159            | 0,63                 | 0     | 15,58        |  | 70                        | 25,44            | 3,49 | 0,04 | 0,03 | 15,9     |  |  |
| 64        | Салат из репчатого лука                     | 525            | 10,35                | 11,55 | 75,39        |  | 456,98                    | 107,52           | 3,7  | 0,19 | 0,16 | 11,08    |  |  |
| 81        | Свекольник со сметаной                      | 30             | 0,4                  | 1,9   | 2,35         |  | 27,6                      | 8,85             | 0,25 | 0,01 | 0    | 2,85     |  |  |
| 66\6      | Куриная подлива с ячневой кашей рассыпчатой | 150            | 2,77                 | 1,42  | 7,65         |  | 54,6                      | 36,15            | 0,78 | 0,07 | 0,06 | 7,42     |  |  |
| 7         |                                             | 50\100         | 6,45                 | 7,71  | 28,22        |  | 208,13                    | 18,07            | 0,73 | 0,03 | 0,05 | 0,21     |  |  |
| 9         | Компот из сухофруктов                       | 150            | 0,78                 | -     | 20,22        |  | 80,6                      | 30,8             | 0,51 | 0,01 | 0,03 | 0,6      |  |  |
| 15        | Хлеб пшеничный                              | 15             | 1,17                 | 0,15  | 7,2          |  | 35,35                     | 3,45             | 0,29 | 0,02 | 0    | 0        |  |  |
| 15a       | Хлеб ржаной                                 | 30             | 1,95                 | 0,37  | 9,75         |  | 50,7                      | 10,2             | 1,14 | 0,05 | 0,02 | 0        |  |  |
|           | <b>Уплотняющий полдник:</b>                 | 264            | 10,97                | 9,93  | 49,99        |  | 279,8                     | 44,98            | 0,99 | 0,09 | 0,22 | 0,62     |  |  |
| 22        | Винегрет                                    | 50             | 6,08                 | 6,33  | 19,33        |  | 167,58                    | 39,58            | 0,53 | 0,05 | 0,09 | 0,03     |  |  |
| 6         | Чай с молоком                               | 180            | 2,88                 | 2,88  | 16,02        |  | 38,38                     | 0                | 0    | 0,01 | 0,12 | 0,59     |  |  |
| 77        | Пряник                                      | 14             | 0,45                 | 0,52  | 5,04         |  | 26,7                      | 0,8              | 0,07 | 0    | 0    | 0        |  |  |
| 15        | Хлеб пшеничный                              | 20             | 1,56                 | 0,2   | 9,6          |  | 47,14                     | 4,6              | 0,39 | 0,03 | 0,01 | 0        |  |  |
|           | <b>ИТОГО</b>                                | 84325          | 31,39                | 33,41 | 191,48       |  | 1155,39                   | 434,9            | 5,92 | 0,48 | 0,71 | 30,71    |  |  |



### 8 день (с 1,6 до 3 лет)

| №<br>рец. | Наим-е блюда                | Масса<br>(гр.) | Пищевые вещества(гр) |       |              | Энерг.<br>ценн.<br>(ккал) | Минер. в-ва,мг. |      |       | Витамины |       |  |
|-----------|-----------------------------|----------------|----------------------|-------|--------------|---------------------------|-----------------|------|-------|----------|-------|--|
|           |                             |                | белки                | жиры  | углевод<br>ы |                           | Ca              | Fe   | B1    | B2       | C     |  |
|           | Завтрак:                    | 375            | 7,78                 | 12,54 | 51,81        | 272,52                    | 34              | 1,02 | 0,1   | 0,1      | 0,59  |  |
| 72        | Каша молочная ячневая       | 160            | 3,3                  | 4,06  | 26,13        | 154                       | 28,2            | 0,62 | 0,06  | 0,03     | 0     |  |
| 15\3      | Бутерброд с маслом          | 30\5           | 1,6                  | 5,6   | 9,66         | 80,14                     | 5,8             | 0,4  | 0,03  | 0,01     | 0     |  |
| 6         | Чай с молоком               | 180            | 2,88                 | 2,88  | 16,02        | 38,38                     | 0               | 0    | 0,01  | 0,12     | 0,59  |  |
|           | Второй завтрак:             |                |                      |       |              |                           |                 |      |       |          |       |  |
|           | Сок                         | 200            |                      |       | 22           | 70                        |                 |      |       |          |       |  |
|           | Обед:                       | 530            | 16,92                | 14,92 | 62,65        | 490,55                    | 147,66          | 4,18 | 0,285 | 0,2      | 12,67 |  |
| 5         | Салат витаминный            | 30             | 0,29                 | 2,14  | 1,14         | 28,29                     | 14,26           | 0,23 | 0,01  | 0,01     | 4,26  |  |
| 88        | Суп крестьянский            | 150            | 1,8                  | 1,2   | 9,9          | 69,07                     | 28,65           | 0,69 | 0,07  | 0,04     | 5,25  |  |
| 29\2      | Комлеты рыбная с макаронами | 55\100         | 10,93                | 11,06 | 14,44        | 226,54                    | 60,3            | 1,32 | 0,12  | 0,1      | 2,56  |  |
| 9         | Компот из сухофруктов       | 150            | 0,78                 | -     | 20,22        | 80,6                      | 30,8            | 0,51 | 0,015 | 0,03     | 0,6   |  |
| 15        | Хлеб пшеничный              | 15             | 1,17                 | 0,15  | 7,2          | 35,35                     | 3,45            | 0,29 | 0,02  | 0        | 0     |  |
| 15а       | Хлеб ржаной                 | 30             | 1,95                 | 0,37  | 9,75         | 50,7                      | 10,2            | 1,14 | 0,05  | 0,02     | 0     |  |
|           | Уплотненный полдник:        | 400            | 10,38                | 7,05  | 49,76        | 308,5                     | 221,4           | 4,59 | 0,17  | 0,29     | 17,05 |  |
| 24а       | Каша гречневая молочная     | 80             | 3,66                 | 2,81  | 17,58        | 110,3                     | 3,2             | 0,73 | 0,04  | 0,02     | 0     |  |
| 5         | Снежок                      | 150            | 4,58                 | 4,08  | 7,58         | 85                        | 189,6           | 0,16 | 0,06  | 0,24     | 2,05  |  |
| 15        | Хлеб пшеничный              | 20             | 1,54                 | 0,16  | 9,9          | 47,2                      | 4,6             | 0,4  | 0,03  | 0,01     | 0     |  |
|           | Фрукты                      | 150            | 0,6                  |       | 14,7         | 66                        | 24              | 3,3  | 0,04  | 0,02     | 15    |  |
|           | ИТОГО                       | 1505           | 35,08                | 34,51 | 186,22       | 1141,57                   | 403,06          | 9,79 | 0,555 | 0,59     | 30,31 |  |





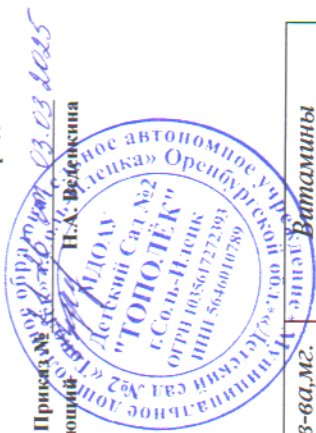
## 10 День (с 1,6 до 3 лет)

| №<br>реп.  | Наим-е блюда                     | Масса<br>(гр.) | Пищевые вещества(гр) |       |              |         | Энерг.<br>ценн.<br>(ккал) | Минер. в-ва,мг. |      |      | Витамины |    |   |
|------------|----------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------------|---------|---------------------------|-----------------|------|------|----------|----|---|
|            |                                  |                | белки                | жиры  | углевод<br>ы |         |                           | Ca              | Fe   |      | B1       | B2 | C |
|            | Завтрак:                         | 343            | 11,21                | 17,08 | 37,26        | 348,4   | 332,77                    | 1,46            | 0,17 | 0,24 | 1,92     |    |   |
| 16         | Каша молочная овсяная            | 150            | 5                    | 8,25  | 17           | 162,25  | 143,12                    | 0,67            | 0,07 | 0,15 | 0,67     |    |   |
| 15         | Бутерброд с маслом, сыром        | 30\5\8         | 3,06                 | 6,11  | 7,26         | 97,15   | 74,95                     | 0,38            | 0,06 | 0,05 | 0,05     |    |   |
| 6          | Какао                            | 150            | 3,15                 | 2,72  | 13           | 89      | 114,7                     | 0,41            | 0,04 | 0,14 | 1,2      |    |   |
|            | Второй завтрак:                  |                |                      |       |              |         |                           |                 |      |      |          |    |   |
|            | Сок                              | 200            | 1                    |       | 23,4         | 76      |                           |                 |      |      |          |    |   |
|            | Обед:                            | 525            | 12,14                | 11,74 | 77,84        | 463,68  | 88,59                     | 3,76            | 0,32 | 0,15 | 10,86    |    |   |
| 73         | Салат из свежы отварной          | 30             | 0,42                 | 1,82  | 2,51         | 28,15   | 10,55                     | 0,39            | 0    | 0,01 | 2,85     |    |   |
| 28         | Борщ со сметаной                 | 150            | 1,4                  | 1,7   | 9,97         | 60,75   | 15,52                     | 0,7             | 0,07 | 0,04 | 7,2      |    |   |
| 75\2<br>4а | Куриная подлива с перловой кашей | 50\100         | 6,45                 | 7,71  | 28,22        | 208,13  | 18,07                     | 0,73            | 0,03 | 0,05 | 0,21     |    |   |
| 9          | Компот из сухофруктов            | 150            | 0,78                 | -     | 20,22        | 80,6    | 30,8                      | 0,51            | 0,15 | 0,03 | 0,6      |    |   |
| 15         | Хлеб пшеничный                   | 15             | 1,17                 | 0,15  | 7,2          | 35,35   | 3,45                      | 0,29            | 0,02 | 0    | 0        |    |   |
| 15а        | Хлеб ржаной                      | 30             | 1,92                 | 0,36  | 9,72         | 50,7    | 10,2                      | 1,14            | 0,05 | 0,02 | 0        |    |   |
|            | Уплотненный полдник:             | 265            | 10,48                | 16,79 | 29,1         | 316,73  | 134,06                    | 2,09            | 0,07 | 0,26 | 0,91     |    |   |
| 68         | Пирожок с капустой               | 60             | 4,1                  | 5,9   | 17,7         | 149,5   | 28,1                      | 0,51            | 0,04 | 0,06 | 0,8      |    |   |
| 33         | Чай с сахаром                    | 150            | 0,2                  | 0     | 10,5         | 42      | 9                         | 0,6             | 0    | 0    | 0        |    |   |
| 84         | Омлет                            | 55             | 5,88                 | 10,89 | 0,9          | 125,23  | 96,96                     | 0,98            | 0,03 | 0,2  | 0,11     |    |   |
|            | ИТОГО                            | 1333           | 34,83                | 45,61 | 167,6        | 1204,81 | 555,42                    | 7,31            | 0,56 | 0,65 | 13,69    |    |   |

Утверждаю

Приказ № 10-П/ОТ от 13.03.2025

Заведующий П.А. Федоскина



## 1 День (с 3 до 7 лет)

| №<br>реп.<br>. | Наим-е блюда                 | Масса<br>(гр.) | Пищевые вещества(гр) |              |               | Энерг.<br>ценн.<br>(ккал) | Минер. в-ва,мг. |              |             |             |              | Витамины |  |
|----------------|------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------|--|
|                |                              |                | белки                | жиры         | углеводы      |                           | Ca              | Fe           | B1          | B2          | C            |          |  |
|                | <b>Завтрак:</b>              | <b>460</b>     | <b>10,06</b>         | <b>17,95</b> | <b>55,02</b>  | <b>427,8</b>              | <b>206,9</b>    | <b>2,99</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,24</b> | <b>0,9</b>   |          |  |
| 37             | Каша гречневая рассыпчатая   | 200            | 7                    | 10,4         | 25            | 222,4                     | 184,5           | 1,5          | 0,1         | 0,22        | 0,9          |          |  |
| 15\3           | Бутерброд с маслом сливочным | 50\10          | 2,84                 | 7,55         | 17,02         | 148,6                     | 10,4            | 0,72         | 0,06        | 0,02        | 0            |          |  |
| 36             | Чай                          | 200            | 0,22                 | 0            | 14            | 56                        | 12              | 0,77         | 0           | 0           | 0            |          |  |
|                | <b>Второй завтрак:</b>       |                |                      |              |               |                           |                 |              |             |             |              |          |  |
| 4              | Сок                          | 200            |                      |              | 22            | 90                        |                 |              |             |             |              |          |  |
|                | <b>Обед:</b>                 | <b>780</b>     | <b>41,15</b>         | <b>12,55</b> | <b>97,17</b>  | <b>676,94</b>             | <b>170,6</b>    | <b>10,28</b> | <b>0,61</b> | <b>0,53</b> | <b>20,69</b> |          |  |
| 73             | Салат из моркови             | 60             | 0,85                 | 3,65         | 5,02          | 56,3                      | 21,1            | 0,79         | 0,01        | 0,02        | 5,7          |          |  |
| 49             | Суп гороховый                | 250            | 7,1                  | 0,6          | 20,1          | 127,3                     | 59,8            | 2,6          | 0,25        | 0,08        | 5,3          |          |  |
| 7\70           | Плов с птицыей               | 220            | 27,5                 | 7,5          | 21,95         | 265                       | 31,1            | 4            | 0,21        | 0,34        | 8,97         |          |  |
| 9              | Компот из сухофруктов        | 180            | 0,94                 | -            | 24,3          | 96,7                      | 37,0            | 0,6          | 0,02        | 0,04        | 0,72         |          |  |
| 15             | Хлеб пшеничный               | 20             | 1,56                 | 0,2          | 9,6           | 47,14                     | 4,6             | 0,39         | 0,03        | 0,01        | 0            |          |  |
| 15a            | Хлеб ржаной                  | 50             | 3,2                  | 0,6          | 16,2          | 84,5                      | 17              | 1,9          | 0,09        | 0,04        | 0            |          |  |
|                | <b>Полдник:</b>              | <b>285</b>     | <b>15,22</b>         | <b>12,18</b> | <b>35,13</b>  | <b>312,99</b>             | <b>187,61</b>   | <b>0,93</b>  | <b>0,1</b>  | <b>0,29</b> | <b>1,3</b>   |          |  |
| 93a            | Вареники ленивые             | 85             | 10,81                | 9,57         | 11,17         | 174,85                    | 69,81           | 0,42         | 0,03        | 0,14        | 0,13         |          |  |
| 17             | Кофейный напиток             | 180            | 2,85                 | 2,41         | 14,36         | 91                        | 113,2           | 0,12         | 0,04        | 0,14        | 1,17         |          |  |
| 15             | Хлеб пшеничный               | 20             | 1,56                 | 0,2          | 9,6           | 47,14                     | 4,6             | 0,39         | 0,03        | 0,01        | 0            |          |  |
|                | <b>Итого</b>                 | <b>1725</b>    | <b>66,43</b>         | <b>42,68</b> | <b>209,32</b> | <b>1507,73</b>            | <b>565,11</b>   | <b>14,2</b>  | <b>0,87</b> | <b>1,06</b> | <b>22,89</b> |          |  |

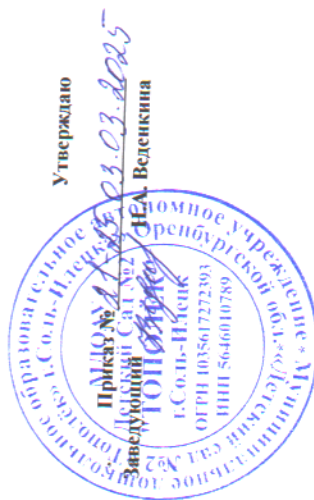
**Утверждаю**

**Н.А. Веденкина**



## 2 День (с 3 до 7 лет)

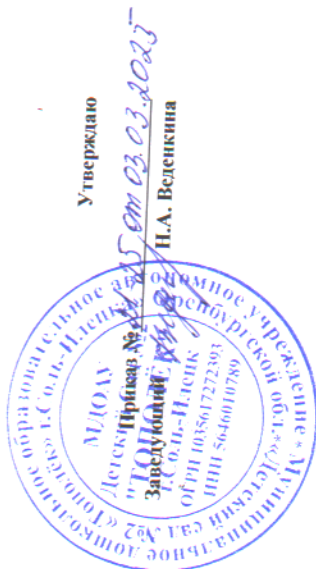
| №<br>ре<br>ц. | Наим-е блюда             | Масса<br>(гр.) | Пищевые вещества(гр) |       |              | Энерг.<br>ценн.<br>(ккал) | Минер. в-<br>ва,мг. |       | Витамины |      |       |
|---------------|--------------------------|----------------|----------------------|-------|--------------|---------------------------|---------------------|-------|----------|------|-------|
|               |                          |                | белки                | жиры  | углевод<br>ы |                           | Ca                  | Fe    | B1       | B2   | C     |
|               |                          |                |                      |       |              |                           |                     |       |          |      |       |
|               | Завтрак:                 | 449            | 10,9                 | 14,94 | 66,03        | 443,6                     | 184,6               | 1,97  | 0,19     | 0,22 | 1,43  |
| 4             | Каша молочная кукурузная | 210            | 4,39                 | 4,2   | 33,19        | 188                       | 37,2                | 0,82  | 0,08     | 0,03 | 0     |
| 4             |                          |                |                      |       |              |                           |                     |       |          |      |       |
| 1             | Бутерброд с маслом       | 50\10          | 2,84                 | 7,55  | 17,02        | 148,6                     | 10,4                | 0,72  | 0,06     | 0,02 | 0     |
| 5             |                          |                |                      |       |              |                           |                     |       |          |      |       |
| 2             | Какао                    | 180            | 3,67                 | 3,19  | 15,82        | 107                       | 137                 | 0,43  | 0,05     | 0,17 | 1,43  |
|               | Второй завтрак:          |                |                      |       |              |                           |                     |       |          |      |       |
|               | Фрукты                   | 205            | 0,82                 | 0     | 20,09        | 90,2                      | 32,8                | 4,51  | 0,06     | 0,04 | 20,5  |
|               | Обед:                    | 780            | 35,74                | 17    | 85,25        | 633,24                    | 150,7               | 8,18  | 0,44     | 0,48 | 33,89 |
| 6             | Салат из свеклы отварной | 60             | 0,8                  | 3,8   | 4,7          | 55,2                      | 17,7                | 0,5   | 0,03     | 0    | 5,7   |
| 4             |                          |                |                      |       |              |                           |                     |       |          |      |       |
| 7             | Суп с клёцками           | 250            | 1,74                 | 4,9   | 8,5          | 84,7                      | 43,3                | 0,79  | 0,06     | 0,05 | 18,5  |
| 4             |                          |                |                      |       |              |                           |                     |       |          |      |       |
| 4             | Ленивые голубцы          | 220            | 27,5                 | 7,5   | 21,95        | 265                       | 31,1                | 4     | 0,21     | 0,34 | 8,97  |
| 1             |                          |                |                      |       |              |                           |                     |       |          |      |       |
| 9             | Компот из сухофруктов    | 180            | 0,94                 | -     | 24,3         | 96,7                      | 37,0                | 0,6   | 0,02     | 0,04 | 0,72  |
| 1             |                          |                |                      |       |              |                           |                     |       |          |      |       |
| 5             | Хлеб пшеничный           | 20             | 1,56                 | 0,2   | 9,6          | 47,14                     | 4,6                 | 0,39  | 0,03     | 0,01 | 0     |
| 1             | Хлеб ржаной              | 50             | 3,2                  | 0,6   | 16,2         | 84,5                      | 17                  | 1,9   | 0,09     | 0,04 | 0     |
| 5             |                          |                |                      |       |              |                           |                     |       |          |      |       |
| а             |                          |                |                      |       |              |                           |                     |       |          |      |       |
|               | Полдник:                 | 280            | 6,55                 | 8,6   | 39,1         | 190,78                    | 35,56               | 0,52  | 0,06     | 0,22 | 0,93  |
|               | Булочка сдобная          | 80             | 3,35                 | 5,4   | 21,3         | 148,13                    | 35,56               | 0,52  | 0,04     | 0,08 | 0,27  |
| 6             | Чай с молоком            | 200            | 3,2                  | 3,2   | 17,8         | 42,65                     | 0                   | 0     | 0,02     | 0,14 | 0,66  |
|               | Итого                    | 1714           | 54,01                | 40,54 | 111,37       | 1357,82                   | 403,66              | 15,18 | 0,75     | 0,96 | 56,75 |



Утверждаю

### 3 День (с 3 до 7 лет)

| №<br>реп | Наим-е блюда                        | Масса<br>(гр.) | Пищевые вещества(гр) |       |              | Энергет<br>нн.<br>(ккал) | Минер. в-ва,мг. |      |      | Витамины |       |  |
|----------|-------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------------|--------------------------|-----------------|------|------|----------|-------|--|
|          |                                     |                | белки                | жиры  | углевод<br>ы |                          | Ca              | Fe   | B1   | B2       | C     |  |
|          |                                     |                |                      |       |              |                          |                 |      |      |          |       |  |
|          | Завтрак:                            | 455            | 11,42                | 13,4  | 70,6         | 451,28                   | 217,5           | 1,49 | 0,12 | 0,2      | 1,24  |  |
| 15       | Каша молочная рисовая               | 205            | 3,05                 | 0,44  | 36,92        | 164                      | 4,7             | 0,46 | 0,02 | 0,01     | 0     |  |
|          | Бутерброд с маслом                  | 50\10\1        |                      |       |              |                          |                 |      |      |          |       |  |
| 17       |                                     | 0              | 5,52                 | 10,55 | 19,32        | 196,28                   | 99,6            | 0,91 | 0,06 | 0,05     | 0,07  |  |
|          | Кофейный напиток                    | 180            | 2,85                 | 2,41  | 14,36        | 91                       | 113,2           | 0,12 | 0,04 | 0,14     | 1,17  |  |
|          | Второй завтрак:                     |                |                      |       |              |                          |                 |      |      |          |       |  |
|          | Сок                                 |                |                      |       |              |                          |                 |      |      |          |       |  |
|          | Обед:                               | 200            |                      |       | 22           | 90                       |                 |      |      |          |       |  |
| 39       |                                     | 800            | 24,52                | 19,12 | 80,09        | 672,02                   | 242,75          | 6,98 | 0,41 | 0,31     | 21,53 |  |
| 40       | Салат из капусты с морковью         | 60             | 0,85                 | 3,65  | 5,02         | 56,3                     | 21,1            | 0,79 | 0,01 | 0,02     | 5,7   |  |
| 21\      | Суп овощной                         | 250            | 4                    | 1,8   | 9,3          | 96,8                     | 85,3            | 1,6  | 0,1  | 0,07     | 11,8  |  |
| 34       | Рыба тушеная с макаронами отварными | 90\150         | 13,97                | 12,87 | 15,67        | 290,58                   | 77,75           | 1,7  | 0,16 | 0,13     | 3,31  |  |
| 9        | Компот из сухофруктов               | 180            | 0,94                 | -     | 24,3         | 96,7                     | 37,0            | 0,6  | 0,02 | 0,04     | 0,72  |  |
| 15       | Хлеб пшеничный                      | 20             | 1,56                 | 0,2   | 9,6          | 47,14                    | 4,6             | 0,39 | 0,03 | 0,01     | 0     |  |
| 15a      | Хлеб ржаной                         | 50             | 3,2                  | 0,6   | 16,2         | 84,5                     | 17              | 1,9  | 0,09 | 0,04     | 0     |  |
|          | Полдник:                            | 280            | 9,41                 | 6,23  | 58,78        | 258,99                   | 17,8            | 1,22 | 0,13 | 0,2      | 0,66  |  |
| 24a      | Овощи тушеные                       | 60             | 4,65                 | 2,83  | 31,38        | 169,2                    | 13,2            | 0,83 | 0,08 | 0,05     | 0     |  |
| 47       | Хлеб пшеничный                      | 20             | 1,56                 | 0,2   | 9,6          | 47,14                    | 4,6             | 0,39 | 0,03 | 0,01     | 0     |  |
| 15       | Кисель витаминизированный           | 200            | 3,2                  | 3,2   | 17,8         | 42,65                    | 0               | 0    | 0,02 | 0,14     | 0,66  |  |
|          | Итого                               | 1527           | 45,35                | 38,75 | 231,47       | 1472,29                  | 478,05          | 9,69 | 0,66 | 0,71     | 23,43 |  |



Утверждаю

Приказ № 15 от 03.03.2023  
Заведующий И.А. Веденкина

#### 4 День (с 3 до 7 лет)

| №<br>рец. | Наим-е блюда            | Масса<br>(гр.) | Пищевые вещества(гр) |       |              | Энерг.<br>ценн.<br>(ккал) | Минер. в-<br>ва,мг. |       | Витамины |      |       |
|-----------|-------------------------|----------------|----------------------|-------|--------------|---------------------------|---------------------|-------|----------|------|-------|
|           |                         |                | белки                | жиры  | углевод<br>ы |                           | Ca                  | Fe    | B1       | B2   | C     |
|           |                         |                |                      |       |              |                           |                     |       |          |      |       |
|           | <b>Завтрак:</b>         |                |                      |       |              |                           |                     |       |          |      |       |
| 72        | Каша молочная пшеничная | 470            | 10,43                | 14,95 | 68,01        | 379,25                    | 47,6                | 1,54  | 0,16     | 0,19 | 0,66  |
| 15        | Бутерброд с маслом      | 210            | 4,39                 | 4,2   | 33,19        | 188                       | 37,2                | 0,82  | 0,08     | 0,03 | 0     |
| 6         | Чай с молоком           | 50\10          | 2,84                 | 7,55  | 17,02        | 148,6                     | 10,4                | 0,72  | 0,06     | 0,02 | 0     |
|           | <b>Второй завтрак:</b>  | 200            | 3,2                  | 3,2   | 17,8         | 42,65                     | 0                   | 0     | 0,02     | 0,14 | 0,66  |
|           | Фрукты                  |                |                      |       |              |                           |                     |       |          |      |       |
|           | <b>Обед:</b>            | 205            | 0,82                 | 0     | 20,09        | 90,2                      | 32,8                | 4,51  | 0,06     | 0,04 | 20,5  |
| 48        | Салат из моркови        | 780            | 35,28                | 14,7  | 76,05        | 599,64                    | 221,15              | 6,23  | 0,33     | 0,36 | 27,4  |
| 41        | Суп рыбный              | 60             | 0,85                 | 3,65  | 5,02         | 56,3                      | 21,1                | 0,79  | 0,01     | 0,02 | 5,7   |
| 20\3      | Жаркое по домашнему     | 250            | 15,93                | 0,75  | 11,53        | 131,8                     | 60,75               | 0,85  | 0,1      | 0,12 | 7,38  |
| 9         | Компот из сухофруктов   | 70\150         | 12,8                 | 9,5   | 9,4          | 183,2                     | 80,7                | 1,7   | 0,08     | 0,13 | 13,6  |
| 15        | Хлеб пшеничный          | 180            | 0,94                 | -     | 24,3         | 96,7                      | 37,0                | 0,6   | 0,02     | 0,04 | 0,72  |
| 15a       | Хлеб ржаной             | 20             | 1,56                 | 0,2   | 9,6          | 47,14                     | 4,6                 | 0,39  | 0,03     | 0,01 | 0     |
|           | <b>Полдник:</b>         | 50             | 3,2                  | 0,6   | 16,2         | 84,5                      | 17                  | 1,9   | 0,09     | 0,04 | 0     |
| 63        | Омлет                   | 265            | 13,09                | 17,15 | 18,25        | 280,14                    | 308,8               | 1,71  | 0,13     | 0,62 | 2,8   |
|           | Молоко кипяченное       | 65             | 6,95                 | 12,87 | 1,07         | 148                       | 114,6               | 1,16  | 0,04     | 0,24 | 0,13  |
| 15        | Хлеб пшеничный          | 180            | 4,58                 | 4,08  | 7,58         | 85                        | 189,6               | 0,16  | 0,06     | 0,24 | 2,05  |
|           |                         | 20             | 1,56                 | 0,2   | 9,6          | 47,14                     | 4,6                 | 0,39  | 0,03     | 0,01 | 0     |
|           |                         | 1720           | 59,62                | 46,8  | 182,4        | 1349,23                   | 610,35              | 13,99 | 0,68     | 1,21 | 51,36 |



## 5 День (с 3до 7 лет)

| №<br>реп<br>. | Наим-е блюда                      | Масса<br>(гр.) | Пищевые вещества(гр) |       |              | Энерг.<br>ценн.<br>(ккал) | Минер. в-ва,мг. |      |      | Витамины |       |  |
|---------------|-----------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------------|---------------------------|-----------------|------|------|----------|-------|--|
|               |                                   |                | белки                | жиры  | углевод<br>ы |                           | Ca              | Fe   | B1   | B2       | C     |  |
|               | Завтрак:                          | 440            | 13,27                | 21,16 | 58,7         | 480,54                    | 333,26          | 1,87 | 0,21 | 0,39     | 2,33  |  |
|               | Каша молочная пшениная            | 200            | 6,76                 | 10,42 | 25,86        | 224,94                    | 185,86          | 0,72 | 0,1  | 0,2      | 0,9   |  |
| 15\3          | Бутерброд с маслом                | 50\10          | 2,84                 | 7,55  | 17,02        | 148,6                     | 10,4            | 0,72 | 0,06 | 0,02     | 0     |  |
| 6             | Какао                             | 180            | 3,67                 | 3,19  | 15,82        | 107                       | 137             | 0,43 | 0,05 | 0,17     | 1,43  |  |
|               | Второй завтрак:                   |                |                      |       |              |                           |                 |      |      |          |       |  |
|               | Сок                               | 200            |                      |       | 22           | 90                        |                 |      |      |          |       |  |
|               | Обед:                             | 760            | 32,07                | 18,3  | 94,57        | 682,9                     | 189,23          | 6,25 | 0,42 | 0,44     | 40,14 |  |
| 73            | Салат из капусты свежей           | 60             | 1,7                  | 3,1   | 3,75         | 50,1                      | 12,8            | 0,41 | 0,06 | 0,03     | 6,7   |  |
| 43            | Щи из свежей капусты со сметанной | 250            | 6,37                 | 2,15  | 21,12        | 142,8                     | 44              | 1,3  | 0,15 | 0,15     | 5,3   |  |
| 50            | Котлета мясная с гречневой кашей  | 220            | 19,4                 | 12,4  | 27,9         | 301,1                     | 82,5            | 2,2  | 0,11 | 0,2      | 27,5  |  |
| 9             | Компот из сухофруктов             | 160            | 0,83                 | 0     | 21,6         | 85,95                     | 32,88           | 0,53 | 0,01 | 0,03     | 0,64  |  |
| 15            | Хлеб пшеничный                    | 20             | 1,17                 | 0,15  | 7,2          | 35,35                     | 3,45            | 0,29 | 0,02 | 0        | 0     |  |
| 15a           | Хлеб ржаной                       | 50             | 2,6                  | 0,5   | 13           | 67,6                      | 13,6            | 1,52 | 0,07 | 0,03     | 0     |  |
|               | Полдник:                          | 265            | 4,22                 | 6,94  | 43,91        | 268,11                    | 35              | 0,72 | 0,65 | 0,65     | 30,54 |  |
|               | Пирожок с яблоком                 | 65             | 4,22                 | 6,94  | 24,31        | 188,11                    | 26              | 0,72 | 0,05 | 0,05     | 0,54  |  |
| 36            | Кисель витаминизированный         | 200            | 0                    | 0     | 19,6         | 80                        | 9               | 0    | 0,6  | 0,6      | 30    |  |
| 15            | Итого                             | 1650           | 49,56                | 46,4  | 219,18       | 1524,55                   | 557,49          | 8,84 | 1,25 | 1,48     | 73,01 |  |

Утверждаю

Приказ № 144 от 07.03.2025

Знаменитый Детский Дом

И.А. Веленкина

Детский Дом "ТОПОЛЕК"

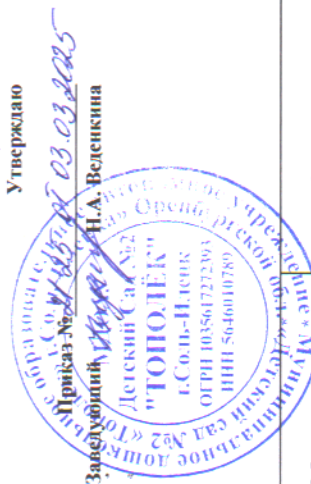
г. Соли-Ильск  
ул. Советская, 1  
ОГРН 103561727393  
ИНН 5646010789

Муниципальное учреждение "Детский Дом" г. Соли-Ильск

|       |           |
|-------|-----------|
| $N_0$ | Hausdorff |
|-------|-----------|

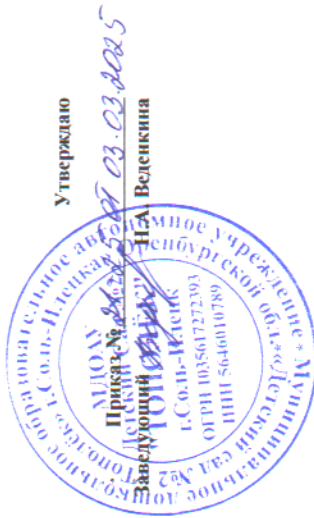
| №     | Блюда                         | Масса<br>(гр.) | Пищевые вещества(гр) |       |              |         | Энерг.<br>ценн.<br>(ккал) | Минер. в-ва, мг. |      |      |       | Витамины |  |  |
|-------|-------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------------|---------|---------------------------|------------------|------|------|-------|----------|--|--|
|       |                               |                | белки                | жиры  | углевод<br>ы | Са      |                           | Fe               | B1   | B2   | C     |          |  |  |
| 76\47 | Завтрак                       | 415            | 15,78                | 26    | 49,07        | 495     | 44,9                      | 3,39             | 0,11 | 0,1  | 0     |          |  |  |
| 15\3  | Ужин                          | 105\70         | 12,74                | 18,45 | 19,45        | 296     | 23,7                      | 1,97             | 0,05 | 0,08 | 0     |          |  |  |
| 36    |                               |                |                      |       |              |         |                           |                  |      |      |       |          |  |  |
|       | Второй завтрак                | 50\10          | 2,84                 | 7,55  | 17,02        | 148,6   | 10,4                      | 0,72             | 0,06 | 0,02 | 0     |          |  |  |
|       | Сок                           | 180            | 0,2                  | 0     | 12,6         | 50,4    | 10,8                      | 0,7              | 0    | 0    | 0     |          |  |  |
|       | Обед                          |                |                      |       |              |         |                           |                  |      |      |       |          |  |  |
| 5     |                               | 200            |                      |       | 22           | 90      |                           |                  |      |      |       |          |  |  |
| 19    |                               | 780            | 29,72                | 22,1  | 76,5         | 673,38  | 216,37                    | 6,5              | 0,39 | 0,43 | 14,49 |          |  |  |
| 72    | Салат из свеколы отварной     | 60             | 7,42                 | 7,2   | 1,2          | 99,54   | 38,17                     | 0,57             | 0,01 | 0,15 | 1,32  |          |  |  |
| 1     | Рассольник ленинградский      | 250            | 4,2                  | 2,4   | 15,3         | 118,4   | 51,2                      | 1,1              | 0,12 | 0,1  | 9,1   |          |  |  |
| 9     |                               |                |                      |       |              |         |                           |                  |      |      |       |          |  |  |
| 15    | Полдник                       | 70\150         | 12,4                 | 11,7  | 9,9          | 227,1   | 68,4                      | 1,94             | 0,12 | 0,09 | 3,35  |          |  |  |
| 15a   | Компот из сухофруктов         | 180            | 0,94                 | -     | 24,3         | 96,7    | 37,0                      | 0,6              | 0,02 | 0,04 | 0,72  |          |  |  |
| 78    | Хлеб пшеничный                | 20             | 1,56                 | 0,2   | 9,6          | 47,14   | 4,6                       | 0,39             | 0,03 | 0,01 | 0     |          |  |  |
| 15    | Хлеб ржаной                   | 50             | 3,2                  | 0,6   | 16,2         | 84,5    | 17                        | 1,9              | 0,09 | 0,04 | 0     |          |  |  |
|       | Ужин                          | 300            | 19,33                | 13,09 | 37,32        | 347,64  | 305,6                     | 1,43             | 0,14 | 0,53 | 1,99  |          |  |  |
| 6     | Запеканка из творога с манкой | 100            | 14,1                 | 9,7   | 11,9         | 193,5   | 164                       | 0,61             | 0,06 | 0,26 | 0,56  |          |  |  |
|       | Хлеб пшеничный                | 20             | 1,56                 | 0,2   | 9,6          | 47,14   | 4,6                       | 0,39             | 0,03 | 0,01 | 0     |          |  |  |
|       | Какао                         | 180            | 3,67                 | 3,19  | 15,82        | 107     | 137                       | 0,43             | 0,05 | 0,17 | 1,43  |          |  |  |
|       | Итого                         | 1695           | 64,83                | 61,19 | 184,89       | 1606,02 | 566,87                    | 11,32            | 0,64 | 1,06 | 16,48 |          |  |  |

Утверждаю



## 7 День (с 3 до 7 лет)

| №<br>ре-<br>ц. | Наим-е блюда                     | Масса<br>(гр.) | Пищевые вещества(гр) |       |              | Энерг.<br>ценн.<br>(ккал) | Минер. в-ва,мг. |       |      |      | Витамины |  |  |
|----------------|----------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------------|---------------------------|-----------------|-------|------|------|----------|--|--|
|                |                                  |                | белки                | жиры  | углевод<br>ы |                           | Ca              | Fe    | B1   | B2   | C        |  |  |
|                |                                  |                |                      |       |              |                           |                 |       |      |      |          |  |  |
|                | Завтрак:                         | 445            | 11,99                | 15,98 | 65,81        | 457,17                    | 268,6           | 2,08  | 0,18 | 0,3  | 3,16     |  |  |
| 79             | Каша молочная манная             | 205            | 5,52                 | 5,92  | 29,63        | 194                       | 142,7           | 1,05  | 0,07 | 0,14 | 1,99     |  |  |
| 15             | Бутерброд с маслом               | 50\10          | 3,62                 | 7,65  | 21,82        | 172,17                    | 12,7            | 0,91  | 0,07 | 0,02 | 0        |  |  |
| 17             | Кофейный напиток                 | 180            | 2,85                 | 2,41  | 14,36        | 91                        | 113,2           | 0,12  | 0,04 | 0,14 | 1,17     |  |  |
|                | Второй завтрак:                  |                |                      |       |              |                           |                 |       |      |      |          |  |  |
|                | Фрукты                           | 205            | 0,82                 | 0     | 20,09        | 90,2                      | 32,8            | 4,51  | 0,06 | 0,04 | 20,5     |  |  |
|                | Обед:                            | 760            | 24,5                 | 15,5  | 86,3         | 652,72                    | 193,1           | 6,19  | 0,37 | 0,34 | 37,62    |  |  |
| 64             | Салат из репчатого лука          | 60             | 0,8                  | 3,8   | 4,7          | 55,2                      | 17,7            | 0,5   | 0,03 | 0    | 5,7      |  |  |
| 81             | Свекольник со сметаной           | 250            | 4,7                  | 2,4   | 12,7         | 91                        | 60,3            | 1,3   | 0,12 | 0,1  | 12,4     |  |  |
| 66\67          | Куринная подлива с яичевой кашей | 80\120         | 13,3                 | 8,5   | 18,8         | 205                       | 56,5            | 1,5   | 0,08 | 0,15 | 18,8     |  |  |
| 9              | Компот из сухофруктов            | 180            | 0,94                 | -     | 24,3         | 96,7                      | 37,0            | 0,6   | 0,02 | 0,04 | 0,72     |  |  |
| 15             | Хлеб пшеничный                   | 20             | 1,56                 | 0,2   | 9,6          | 47,14                     | 4,6             | 0,39  | 0,03 | 0,01 | 0        |  |  |
| 15a            | Хлеб ржаной                      | 50             | 3,2                  | 0,6   | 16,2         | 84,5                      | 17              | 1,9   | 0,09 | 0,04 | 0        |  |  |
|                | Полдник:                         | 310            | 14,57                | 13,76 | 68,86        | 400,7                     | 62,31           | 1,33  | 0,13 | 0,37 | 0,71     |  |  |
| 22             | Винегрет                         | 70             | 8,51                 | 8,86  | 27,06        | 234,61                    | 55,41           | 0,74  | 0,07 | 0,13 | 0,05     |  |  |
| 36             | Чай с молоком                    | 200            | 3,2                  | 3,2   | 17,8         | 42,65                     | 0               | 0     | 0,02 | 0,14 | 0,66     |  |  |
| 15             | Хлеб пшеничный                   | 20             | 1,56                 | 0,2   | 9,6          | 47,14                     | 4,6             | 0,39  | 0,03 | 0,01 | 0        |  |  |
| 77             | Пряник                           | 20             | 1,3                  | 1,5   | 14,4         | 76,3                      | 2,3             | 0,2   | 0,01 | 0    | 0        |  |  |
|                | Итого                            | 1720           | 51,88                | 45,24 | 241,06       | 1600,79                   | 556,81          | 14,11 | 0,74 | 1,05 | 61,99    |  |  |



# 8 День (с 3 до 7 лет)

| №<br>рец. | Наим-е блюда                           | Масса<br>(гр.) | Пищевые вещества(гр) |       |              | Энерг.<br>ценн.<br>(ккал) | Минер. в-ва,мг. |      | Витамины |      |       |
|-----------|----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------------|---------------------------|-----------------|------|----------|------|-------|
|           |                                        |                | белки                | жиры  | углевод<br>ы |                           | Ca              | Fe   | B1       | B2   | C     |
|           | Завтрак:                               | 450            | 10,08                | 14,16 | 64,57        | 427,6                     | 160,8           | 1,66 | 0,18     | 0,19 | 1,17  |
| 63        | Каша молочная ячневая                  | 210            | 4,39                 | 4,2   | 33,19        | 188                       | 37,2            | 0,82 | 0,08     | 0,03 | 0     |
| 15        | Бутерброд с маслом                     | 50\10          | 2,84                 | 7,55  | 17,02        | 148,6                     | 10,4            | 0,72 | 0,06     | 0,02 | 0     |
| 2         | Чай с молоком                          | 180            | 2,85                 | 2,41  | 14,36        | 91                        | 113,2           | 0,12 | 0,04     | 0,14 | 1,17  |
|           | Второй завтрак:                        |                |                      |       |              |                           |                 |      |          |      |       |
|           | Сок                                    | 200            |                      |       | 22           | 90                        |                 |      |          |      |       |
|           | Обед:                                  | 760            | 23,26                | 19,95 | 84,55        | 690,6                     | 194,97          | 5,63 | 0,45     | 0,31 | 21,45 |
| 5         | Салат витаминный                       | 60             | 0,59                 | 4,28  | 2,28         | 56,58                     | 10,92           | 0,45 | 0,03     | 0,02 | 8,52  |
| 88        | Суп крестьянский                       | 250            | 3,0                  | 2,0   | 16,5         | 115,1                     | 47,7            | 1,1  | 0,12     | 0,07 | 8,9   |
| 29\2<br>1 | Комплета рыбная с макаронами отварными | 70\130         | 13,97                | 12,87 | 15,67        | 290,58                    | 77,75           | 1,7  | 0,16     | 0,13 | 3,31  |
| 9         | Компот из сухофруктов                  | 180            | 0,94                 | -     | 24,3         | 96,7                      | 37,0            | 0,6  | 0,02     | 0,04 | 0,72  |
| 15        | Хлеб пшеничный                         | 20             | 1,56                 | 0,2   | 9,6          | 47,14                     | 4,6             | 0,39 | 0,03     | 0,01 | 0     |
| 15а       | Хлеб ржаной                            | 50             | 3,2                  | 0,6   | 16,2         | 84,5                      | 17              | 1,9  | 0,09     | 0,04 | 0     |
|           | Полдник:                               | 300            | 10,28                | 9,9   | 29,66        | 250,34                    | 320,05          | 0,64 | 0,12     | 0,35 | 0,99  |
| 24а       | Каша гречневая молочная                | 100            | 3,5                  | 5,2   | 12,5         | 111,2                     | 92,25           | 0,07 | 0,05     | 0,11 | 0,45  |
| 33        | Снежок                                 | 180            | 5,22                 | 4,5   | 7,56         | 92                        | 223,2           | 0,18 | 0,04     | 0,23 | 0,54  |
| 15        | Хлеб пшеничный                         | 20             | 1,56                 | 0,2   | 9,6          | 47,14                     | 4,6             | 0,39 | 0,03     | 0,01 | 0     |
|           | Итого                                  | 1710           | 43,62                | 44,01 | 200,78       | 1458,54                   | 675,82          | 7,93 | 0,75     | 0,85 | 23,61 |



# 9 День (с 3 до 7 лет)

| №<br>реп. | Наим-е блюда           | Масса<br>(гр.) | Пищевые вещества(гр) |       |              | Энерг.<br>ценн.<br>(ккал) | Минер. в-ва,мг. |       | Витамины |      |       |
|-----------|------------------------|----------------|----------------------|-------|--------------|---------------------------|-----------------|-------|----------|------|-------|
|           |                        |                | белки                | жиры  | углевод<br>ы |                           | Ca              | Fe    | B1       | B2   | C     |
|           | Завтрак:               |                |                      |       |              |                           |                 |       |          |      |       |
| 78        | Латшā молочная         | 400            | 21,39                | 20,76 | 40,48        | 436,8                     | 255,83          | 1,47  | 0,14     | 0,4  | 1,38  |
| 15        | Бутерброд с маслом     | 160            | 15,7                 | 10,8  | 9,1          | 197,2                     | 132,23          | 0,63  | 0,04     | 0,24 | 0,21  |
| 17        | Кофейный напиток       | 50\10          | 2,84                 | 7,55  | 17,02        | 148,6                     | 10,4            | 0,72  | 0,06     | 0,02 | 0     |
|           | Второй завтрак:        | 180            | 2,85                 | 2,41  | 14,36        | 91                        | 113,2           | 0,12  | 0,04     | 0,14 | 1,17  |
|           | Фрукты                 |                |                      |       |              |                           |                 |       |          |      |       |
|           | Обед:                  | 205            | 0,82                 | 0     | 20,09        | 90,2                      | 32,8            | 4,51  | 0,06     | 0,04 | 20,5  |
| 73        |                        | 780            | 21,19                | 14,75 | 108,69       | 683,62                    | 158,93          | 7,0   | 0,39     | 0,26 | 15,32 |
| 39        | Салат из моркови       | 60             | 0,85                 | 3,65  | 5,02         | 56,3                      | 21,1            | 0,79  | 0,01     | 0,02 | 5,7   |
| 60        | Суп рисовый            | 250            | 3,0                  | 2,0   | 16,5         | 115,1                     | 47,7            | 1,1   | 0,12     | 0,07 | 8,9   |
| 9         | Мясо тушеное с овощами | 70\130         | 13,99                | 8,05  | 28,89        | 243,32                    | 25,88           | 1,63  | 0,09     | 0,08 | 0     |
| 15        | Компот из сухофруктов  | 180            | 0,94                 | -     | 24,3         | 96,7                      | 37,0            | 0,6   | 0,02     | 0,04 | 0,72  |
| 15а       | Хлеб пшеничный         | 30             | 2,36                 | 0,3   | 14,48        | 70,8                      | 6,85            | 0,6   | 0,05     | 0,01 | 0     |
|           | Хлеб ржаной            | 60             | 3,9                  | 0,75  | 19,5         | 101,4                     | 20,4            | 2,28  | 0,1      | 0,04 | 0     |
|           | Полдник:               | 280            | 8,1                  | 5,8   | 62,1         | 262,65                    | 15,7            | 1,1   | 0,1      | 0,2  | 0,72  |
| 18        | Пюре картофельное      | 80             | 4,9                  | 2,6   | 44,3         | 220                       | 15,7            | 1,1   | 0,08     | 0,06 | 0,06  |
|           | Чай с молоком          |                |                      |       |              |                           |                 |       |          |      |       |
| 36        | Хлеб пшеничный         | 200            | 3,2                  | 3,2   | 17,8         | 42,65                     | 0               | 0     | 0,02     | 0,14 | 0,66  |
|           | Итого                  | 1665           | 51,5                 | 41,31 | 231,36       | 1473,27                   | 463,26          | 28,16 | 0,69     | 0,9  | 37,92 |



## 10 День (с 3 до 7 лет)

| №<br>реп. | Наим-е блюда                     | Масса<br>(гр.) | Пищевые вещества(гр) |       |              |         | Энерг.<br>ценн.<br>(ккал) | Минер. в-ва,мг. |      |      | Витамины |  |  |
|-----------|----------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------------|---------|---------------------------|-----------------|------|------|----------|--|--|
|           |                                  |                | белки                | жиры  | углевод<br>ы | Ca      |                           | Fe              | B1   | B2   | C        |  |  |
|           | Завтрак:                         | 450            | 15,59                | 24,74 | 57,74        | 519,68  | 427,4                     | 2,24            | 0,21 | 0,42 | 2,4      |  |  |
| 16        | Каша молочная овсяная            | 200            | 6,7                  | 11    | 22,6         | 216,4   | 190,8                     | 0,9             | 0,1  | 0,2  | 0,9      |  |  |
| 15        | Хлеб с маслом, сыр               | 50\10\10       | 5,52                 | 10,55 | 19,32        | 196,28  | 99,6                      | 0,91            | 0,06 | 0,05 | 0,07     |  |  |
| 6         | Какао с молоком                  | 180            | 3,67                 | 3,19  | 15,82        | 107     | 137                       | 0,43            | 0,05 | 0,17 | 1,43     |  |  |
|           | Второй завтрак:                  |                |                      |       |              |         |                           |                 |      |      |          |  |  |
|           | Сок                              | 100            |                      |       | 11           | 45      |                           |                 |      |      |          |  |  |
|           | Обед:                            | 780            | 24,1                 | 13,72 | 84,05        | 565,04  | 174,17                    | 5,99            | 0,45 | 0,41 | 43,14    |  |  |
| 64        | Салат из свеколы отварной        | 60             | 0,8                  | 3,8   | 4,7          | 55,2    | 17,7                      | 0,5             | 0,03 | 0    | 5,7      |  |  |
| 34        | Борщ со сметаной                 | 250            | 4,3                  | 0,62  | 10,45        | 76,5    | 41,37                     | 1,1             | 0,2  | 0,17 | 17,92    |  |  |
|           | Куриная подлива с перловой кашей | 70\150         | 13,3                 | 8,5   | 18,8         | 205     | 56,5                      | 1,5             | 0,08 | 0,15 | 18,8     |  |  |
| 9         | Компот из сухофруктов            | 180            | 0,94                 | -     | 24,3         | 96,7    | 37,0                      | 0,6             | 0,02 | 0,04 | 0,72     |  |  |
| 15        | Хлеб пшеничный                   | 20             | 1,56                 | 0,2   | 9,6          | 47,14   | 4,6                       | 0,39            | 0,03 | 0,01 | 0        |  |  |
| 15а       | Хлеб ржаной                      | 50             | 3,2                  | 0,6   | 16,2         | 84,5    | 17                        | 1,9             | 0,09 | 0,04 | 0        |  |  |
|           | Полдник:                         | 270            | 4,78                 | 6,88  | 40,25        | 254,41  | 41,78                     | 0,6             | 0,64 | 0,67 | 30,93    |  |  |
| 68        | Пирожок с капустой               | 70             | 4,78                 | 6,88  | 20,65        | 174,41  | 32,78                     | 0,6             | 0,04 | 0,07 | 0,93     |  |  |
| 33        | Чай с сахаром                    | 200            | 0                    | 0     | 19,6         | 80      | 9                         | 0               | 0,6  | 0,6  | 30       |  |  |
|           | Итого                            | 1600           | 44,47                | 45,34 | 193,04       | 1384,13 | 643,35                    | 8,83            | 1,3  | 1,5  | 76,47    |  |  |