



## Десятидневное меню для воспитанников детских садов в 2025 году (ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

д.р.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр				Пищевые вещества (гр)				Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минер. вещества (мг)					
		Дет. сад		Ясли		Белки	Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	В1		Са	Fe		Mg		
		Дет.	Ясли	Дет.	Ясли		Дет.	Ясли	Дет.	Ясли				Дет.	Ясли		Дет.	Ясли		Дет.	Ясли
I неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/6/10	20/5/5	5,19	3,00	7,24	5,62	18,49	12,33	147,90	104,00	0,08	0,04	0,05	0,03	8,60	6,10	0,46	0,31	13,40	8,90
13/21	Каша гречневая вязкая с маслом	180/3	150/3	5,55	4,62	6,33	5,28	29,80	24,83	239,71	208,64	0	0	0,23	0,19	38,63	32,19	0,56	0,37	19,45	10,21
8/4/21	Кисель из концентрата полуспладий	180	150	0,10	0,07	0	0	28,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72	0	0	24,00	18,00	1,20	0,90	12,00	9,00
				10,84	7,69	13,57	10,90	76,77	53,27	473,91	375,37	1,04	0,76	0,28	0,22	71,23	56,29	2,22	1,58	44,85	28,11
Второй завтрак																					
01/21	Сок фруктовый различной	150	130	0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,5	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
Пром	Вафли:	20	20	0,90	0,90	6,16	6,16	19,00	19,00	105,00	105,00	0	0	0,03	0,03	26,36	26,36	0,28	0,28	4,84	4,84
				0,75	0,65	0,00	0,00	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,50	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
Обед																					
26/21	Салат из свежих отварной	50	40	0,70	0,56	3,05	2,44	3,80	3,04	45,50	36,40	3,85	3,08	0,01	0,01	17,00	13,60	0,65	0,52	10,00	8,0
3/4/16	Суп лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	8,05	6,00	7,18	6,67	21,12	18,34	141,33	123,35	2,19	1,83	0,18	0,14	33,62	26,22	1,82	1,47	8,54	6,40
08/21	Котлета рыбная любительская с соусом	75/30	50/30	10,46	7,09	4,47	3,42	10,41	7,74	123,60	89,85	3,31	2,44	0,080	0,060	44,00	31,000	1,24	0,86	33,2	23,2
7/7/21	Пюре картофельное	130	100	2,57	1,98	3,96	3,05	15,42	8,79	225,61	170,47	6,00	4,60	0,14	0,11	36,98	29,58	10,09	0,81	11,05	8,50
К №91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полуспладий	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				26,12	19,84	19,32	16,24	101,06	83,36	748,56	612,61	15,38	11,97	0,47	0,38	162,95	127,44	17,25	6,62	101,65	81,51
Усиленный полдник																					
11/18/16	Мякоть птицы тушенная в соусе	25/25	25/25	5,54	5,54	3,82	3,82	11,89	11,89	84,10	84,10	0,64	0,64	0,065	0,065	9,85	9,85	1,01	1,01	15,45	15,45
5/8/21	Макаронные изделия отварные	130	100	4,64	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92	0	0	0,08	0,06	47,09	43,15	0,60	0,46	29,00	21,80
15/7/21	Чай полуспладий	180	150	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
				11,90	10,78	7,78	6,91	59,56	50,98	331,90	285,26	0,64	0,64	0,17	0,15	66,59	61,39	2,67	2,32	54,51	48,21
				49,61	38,96	40,67	34,05	252,54	200,74	1617,97	1328,36	20,66	16,49	0,94	0,75	311,27	254,22	24,24	12,34	207,01	159,03
ИТОГО																					
2 день																					
Завтрак																					
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,95	2,24	2,00	18,42	13,16	96,59	70,90	0,04	0,04	0,05	0,03	64,18	42,79	0,51	0,34	10,40	7,40
33/4/21	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	7,17	5,38	7,02	5,89	30,49	22,88	213,86	166,01	4,22	3,17	0,11	0,08	191	143	0,9	0,70	18,0	7,50
16/2/21	Какао с молоком полуспладий	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03	0,028	0,024	109,44	91,2	0,32	0,27	14,22	11,85

	13,94	10,91	11,83	10,03	64,65	49,15	409,94	318,90	7,89	6,24	0,19	0,13	364,62	276,99	1,73	1,31	42,62	26,75
<b>Второй завтрак</b>																		
100/3	2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70	0,04	0,04	120,00	120,00	12	12	0,1	0,1
<b>Обед</b>																		
50	1,30	1,04	3,15	2,52	5,00	4,00	53,50	42,80	6,30	5,04	0,05	0,04	6,50	5,20	0,38	0,30	9,00	7,20
200	7,96	7,18	9,41	8,54	26,71	22,60	189,36	155,97	12,40	9,37	0,09	0,07	22,3	16,7	1,3	1,00	13,96	8,97
50/50	5,14	2,57	13,42	6,71	17,44	8,72	171,12	85,56	2,48	1,24	0,010	0,005	186,240	93,120	2,30	1,15	25,18	12,59
130	4,03	3,10	3,80	2,93	21,10	16,23	134,75	103,66	0	0	0,09	0,07	23	18	0,5	0,4	18,5	14,2
180	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41	0,11	0,08	6,40	4,80	0,18	0,13	3,60	2,70
1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
	22,45	17,87	30,60	21,48	120,19	96,72	753,91	579,53	25,72	19,06	0,41	0,32	258,54	151,92	6,16	4,48	95,30	70,72
<b>Усиленный полдник</b>																		
130	4,00	4,00	3,43	3,43	6,60	6,60	73,10	73,10	1,80	1,80	0,10	0,10	246,50	246,50	0,21	0,21	19,10	19,10
100	0,43	0,41	0,43	0,41	9,90	9,40	45,25	43,00	11,00	10,45	0,02	0,02	16,00	15,20	0,60	0,57	9,0	8,5
100/30	12,24	9,33	11,65	9,08	27,78	21,83	264,45	205,95	0,81	0,63	0,20	0,02	132,40	205,95	0,74	0,6	22,7	17,0
1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	18,19	15,26	15,69	13,10	55,22	48,77	430,26	369,51	13,61	12,88	0,34	0,16	399,50	472,25	1,77	1,57	56,46	50,26
	57,48	46,94	60,62	47,11	244,06	198,64	1643,01	1317,94	47,92	38,88	0,97	0,65	1142,66	1021,16	21,66	19,36	194,48	147,83
<b>ИТОГО</b>																		
<b>3 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
30/5/10	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10	0,02	0,01	5,2	3,4	0,22	0,11	9,6	7,5
200/3	7,79	5,85	6,15	5,23	38,72	29,05	241,46	186,71	4,03	3,02	0,57	0,43	9,00	5,00	0,70	0,50	17,30	6,2
40	5,10	5,10	4,60	4,60	0,3	0,3	63,00	63,00	0	0	0,03	0,03	22,00	22,00	1,01	1,01	5,00	5,00
180	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011	76,5	57,97	0,43	0,32	8,8	6,7
	16,84	13,74	16,49	14,97	67,90	51,21	487,48	394,57	6,23	4,70	0,64	0,48	112,70	87,77	2,36	1,62	40,70	25,40
<b>Второй завтрак</b>																		
150	4,35	2,90	3,75	2,5	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,3	0,03	0,02	186	124	0,15	0,10	21,00	14,00
	4,35	2,90	3,75	2,50	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,30	0,03	0,02	186,00	124,00	0,15	0,10	21,00	14,00
<b>Обед</b>																		
50	1,08	0,86	4,13	3,31	5,93	4,75	65,25	52,20	8,67	6,93	0,08	0,07	20,2	16,16	0,51	0,41	11,70	9,36
200	2,34	1,76	6,49	5,87	12,56	9,42	132,04	99,03	5,46	3,10	0,08	0,10	8,25	6,60	1,4	1,12	22,5	14,00
50/30	5,92	5,92	6,60	6,60	7,50	7,50	113,45	113,45	0,33	0,33	0,04	0,04	18,76	18,76	0,54	0,54	8,60	8,60
130	14,70	11,31	4,32	3,32	32,42	24,94	227,34	174,88	0	0	0	0	0,67	0,45	0,01	0,01	0,07	0,05
180	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
	28,38	24,06	22,20	19,76	108,72	92,06	750,60	632,10	14,49	10,38	0,26	0,27	79,23	69,01	5,91	5,04	81,73	67,42
<b>Усиленный полдник</b>																		
50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	14,24	14,24	94,38	94,38	1,61	1,61	0,01	0,01	26,50	26,50	0,39	0,39	5,57	5,57
130/3	2,67	2,05	5,15	3,96	21,00	16,12	140,40	108,00	19,1	14,7	0,14	0,11	14,60	11,20	1,20	0,91	26,80	20,60
180	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27	0,003	0,002	3,25	2,43	0,087	0,065	0,84	0,63
1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	8,70	8,03	12,11	10,91	61,46	52,82	344,97	297,22	24,01	19,58	0,17	0,14	48,95	44,73	1,90	1,59	38,87	32,46
	58,27	48,73	54,55	48,14	244,38	200,29	1659,55	1374,89	45,18	34,96	1,10	0,91	426,88	325,51	10,32	8,35	182,30	139,28
<b>ИТОГО</b>																		
<b>4 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		

1/16	Буферрод с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,74	3,00	5,91	5,62	16,43	12,33	130,13	104,00	0,04	0,04	0,05	0,03	8,60	6,10	0,46	0,31	13,40	8,90
4/21	Каша молочная манная вязкая с маслом	200/3	150/3	6,61	4,96	7,33	4,62	33,82	25,37	229,70	162,89	4,22	3,17	0,38	0,29	182,00	136,00	0,40	0,30	13,30	8,22
4/21	Кисель из концентрата полуспадий	180	150	0,10	0,07	0	0	28,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72	0	0	24,00	18,00	1,20	0,90	12,00	9,00
	Второй завтрак			10,45	8,03	13,24	10,24	78,73	53,81	446,13	331,62	5,22	3,93	0,43	0,32	214,60	160,10	2,06	1,51	38,70	26,12
0/21	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	2,5	2,5	4,00	4,00	50,00	50,00	0,7	0,7	0,04	0,04	120,00	120,00	12	12	0,1	0,1
	Обед			2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70	0,04	0,04	120,00	120,00	12,00	12,00	0,10	0,10
5/16	Икра морковная	50	40	1,10	0,88	2,30	1,84	5,44	4,21	46,85	37,48	2,56	2,05	0,027	0,021	15,32	12,26	0,61	0,49	20,64	16,51
1/16	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к	200/5	150/5	2,16	1,65	3,79	3,03	9,97	7,51	117,67	98,93	17,68	13,26	0,20	0,06	30,40	23,42	1,31	0,98	18,26	12,43
К-75	Булёне (говяжий)	75	75	10,5	10,50	9,00	9,00	11,00	11,00	167,00	167,00	0	0	0,083	0,083	12,74	12,74	1,27	1,27	11,1	11,1
7/21	Каша ячневая вязкая с маслом	130/3	100/3	2,84	2,19	3,66	2,82	18,29	14,07	158,77	131,66	0	0	0,08	0,06	23	18	0,5	0,4	7,21	5,9
№91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полуспадий	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
1/20	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
1/41,43	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
	Усиленный полдник			20,94	19,43	19,41	17,35	95,01	82,24	702,81	627,61	20,27	15,33	0,45	0,28	112,81	93,46	7,14	6,10	96,07	81,35
0/21	Чай полуспадий с молоком	180	150	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,8	6,7
1/21	Ватрушка с творогом	60	60	7,80	7,80	2,80	2,80	21,70	21,70	144,00	144,00	0,00	0,00	0,05	0,05	49,0	49,0	0,36	0,36	11,00	11,00
1/21	Десерт фруктовый	100	95	0,43	0,41	0,43	0,41	9,90	9,40	45,25	43,00	11,00	10,45	0,02	0,02	16,00	15,20	0,60	0,57	9,0	8,5
	5 день			9,91	9,47	4,48	4,15	39,13	36,75	237,34	223,06	13,10	12,03	0,09	0,08	141,50	121,57	1,39	0,93	28,80	26,20
	Завтрак			44,20	39,63	39,63	34,24	216,87	176,80	1436,28	1232,29	39,29	31,99	1,00	0,73	568,91	496,13	22,59	20,54	163,67	133,77
1/16	Буферрод с маслом	30/5	20/5	2,25	1,53	4,99	4,21	18,46	13,18	115,82	85,37	0	0	0,05	0,03	8,6	6,1	0,46	0,31	8,7	6,2
1/16	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	4,58	3,44	3,84	2,88	37,86	23,39	184,28	153,21	1,30	0,98	0,11	0,09	202,03	161,62	0,67	0,53	16,14	8,10
2/21	Кофейный напиток полуспадий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,84	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62	0,03	0,03	110,60	92,2	0,20	0,2	19,80	16,50
	Второй завтрак			9,35	7,07	10,47	8,46	70,26	48,19	380,71	305,75	2,05	1,60	0,19	0,15	321,23	259,92	1,33	1,04	44,64	30,80
1/21	Сок фруктовый разливной	150	130	0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,50	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
	Обед			0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,50	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
К-89	Салат «Радужный»	50	40	1,00	0,80	2,60	2,10	4,15	3,32	44,10	35,30	3,80	3,04	0,05	0,04	15,90	12,70	0,37	0,30	15,60	12,50
1/16	Свекольник со сметаной на м/к Бульоне (говяжий)	200/5	150/5	1,75	1,35	4,75	3,75	11,45	8,63	95,68	73,73	7,04	5,28	0,06	0,05	33,26	25,94	1,08	0,81	24,37	18,38
2/21	Плов из мяса птицы	50/150	25/100	8,14	4,07	14,74	8,13	40,39	26,86	393,73	233,15	3,41	2,27	0,06	0,04	38,59	26,71	1,42	0,96	13,70	6,85
№91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полуспадий	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
	Усиленный полдник			15,23	10,43	22,75	14,64	106,30	84,26	746,03	534,72	14,28	10,61	0,23	0,19	119,10	92,39	6,32	5,03	92,53	73,14
0/21	Чай полуспадий с молоком	180	150	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,8	6,7
1/21	Десерт фруктовый	100	95	0,43	0,41	0,43	0,41	9,90	9,40	45,25	43,00	11,00	10,45	0,02	0,02	16,00	15,20	0,60	0,57	9,0	8,5
1/16	Рагу овощное	150	100	2,36	1,57	10,96	7,31	24,41	16,27	166,00	110,70	8,19	5,60	0,07	0,05	34,6	23,1	0,98	0,65	28,6	19,1
0/21	Суфле из рыбы	80/3	60/3	12,81	9,70	6,41	4,63	3,29	2,44	122,00	90,00	0,26	0,19	0,06	0,05	39	29,5	0,64	0,49	20,6	15,5
1/20	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	5 день			18,80	14,46	19,23	13,47	56,07	44,70	428,80	327,22	21,55	17,72	0,19	0,15	170,70	129,77	2,87	1,93	72,66	55,46
	Завтрак			44,13	32,61	52,45	36,57	247,78	190,28	1619,14	1222,81	41,48	33,05	0,63	0,50	621,53	491,18	12,62	9,82	215,93	162,60

Дата	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)										Энерг. ценность (ккал)				Витамины (мг)								Минер. вещества (мг)			
		Белки		Жиры		Углеводы		Пищевые вещества		Пищевые вещества		Энерг. ценность		С		В1		Ca		Fe		Mg					
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
		276,90	218,67	306,10	239,10	1287,90	1041,90	9027,80	7329,40	263,70	211,10	4,80	3,70	4419,20	3774,70	64,10	45,70	955,70	548,70								
		55,37	43,70	61,22	47,82	257,60	208,40	1 805,50	1 465,87	52,70	42,42	0,96	0,74	883,84	754,90	12,80	9,14	191,13	109,70								

ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:  
В среднем в день:

Дата	Прием пищи, Наименование блюда	Пищевые вещества (г)										Энерг. ценность (ккал)				Витамины (мг)								Минер. вещества (мг)			
		Белки		Жиры		Углеводы		Пищевые вещества		Пищевые вещества		Энерг. ценность		С		В1		Ca		Fe		Mg					
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
II неделя																											
1 день																											
Завтрак																											
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	5,19	3,00	7,24	5,62	18,49	12,33	147,90	104,00	0,08	0,04	0,05	0,03	8,60	6,10	0,46	0,31	13,40	8,90						
23/4/21	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	7,17	5,38	7,02	5,89	30,49	22,88	213,86	166,01	4,22	3,17	0,11	0,08	191	143	0,9	0,70	18,0	7,50						
4/60/21	Чай полусладкий с молоком	180	150	1,68	1,29	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,8	6,7						
				14,04	9,64	15,51	12,45	56,51	40,86	409,85	306,07	6,40	4,79	0,18	0,12	276,10	206,47	1,79	1,01	40,20	23,10						
Второй завтрак																											
50/1/21	Сок фруктовый разливной	150	130	0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,5	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20						
Обед																											
55/1/6	Икра морковная	50	40	1,10	0,88	2,30	1,84	5,44	4,21	46,85	37,48	2,56	2,05	0,027	0,021	15,32	12,26	0,61	0,49	20,64	16,51						
66/1/6	Суп гречневый на м/л бульоне (говяжий)	200	150	2,34	1,76	6,49	5,87	12,56	9,42	132,04	99,03	5,45	3,10	0,08	0,10	8,25	6,60	1,4	1,12	22,5	14,00						
77/7/21	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	14,24	14,24	94,38	94,38	1,61	1,61	0,01	0,01	26,50	26,50	0,39	0,39	5,57	5,57						
77/7/21	Пюре картофельное с маслом	130/3	100/3	2,57	1,98	3,96	3,05	15,42	8,79	225,61	170,47	6,00	4,60	0,14	0,11	36,98	29,58	10,09	0,81	11,05	8,50						
48/4/21	Кисель из концентрата полусладкий	180	150	0,10	0,07	0	0	28,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72	0	0	24,00	18,00	1,20	0,90	12,00	9,00						
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66						
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4						
				14,19	12,77	20,11	18,12	107,02	83,65	717,78	598,69	16,59	12,08	0,32	0,30	125,15	107,04	15,19	5,21	96,82	78,64						
Усиленный полдник																											
45/7/21	Чай полусладкий	180	150	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3						
54/2/21	Булочка домашняя	60	60	4,20	4,20	6,70	6,70	27,80	27,80	189,00	189,00	0,00	0,00	0,05	0,05	9,7	9,7	0,45	0,45	5,7	5,7						
82/21	Десерт фруктовый	100	95	0,43	0,41	0,43	0,41	9,90	9,40	45,25	43,00	11,00	10,45	0,02	0,02	16,00	15,20	0,60	0,57	9,0	8,5						
2 день																											
Завтрак																											
2/16	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10	0,02	0,01	5,2	3,4	0,22	0,11	9,6	7,5						
26/7/21	Ябло вареное	40	40	5,10	5,10	4,60	4,60	0,3	0,3	63,00	63,00	0	0	0,03	0,03	22,00	22,00	1,01	1,01	5,00	5,00						
10/1/16	Суп молочный с рисом	200	150	3,80	2,85	4,89	3,80	18,93	11,20	129,95	91,43	4,00	3,00	0,027	0,036	169,56	127,17	0,222	0,166	12,52	6,89						
465/21	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62	0,03	0,03	110,60	92,2	0,20	0,2	19,80	16,50						
				13,69	11,58	15,62	13,97	54,52	39,33	408,49	330,40	4,85	3,72	0,11	0,11	307,36	244,77	1,65	1,49	46,92	35,89						
Второй завтрак																											
50/1/21	Сок фруктовый разливной	150	130	0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,5	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20						
Обед																											

ТК -98	Салат Степной	50	40	1,08	0,86	4,13	3,31	5,93	4,75	65,25	52,20	8,67	6,93	0,08	0,07	20,2	16,16	0,51	0,41	11,70	9,36
64/16	Секонджик со сметаной на м/к бульоне (говяжий)	200/5	150/5	1,75	1,35	4,75	3,75	11,45	8,63	95,68	73,73	7,04	5,28	0,06	0,05	33,26	25,94	1,08	0,81	24,37	18,38
30/4/16	Тертели из говядины (вариант №2) с соусом	50/30	50/30	5,92	5,92	6,60	6,60	7,50	7,50	113,45	113,45	0,33	0,33	0,04	0,04	18,76	18,76	0,54	0,54	8,60	8,60
256/21	Макаронные изделия отварные	130	100	4,64	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92	0	0	0,08	0,06	47,09	43,15	0,60	0,46	29,00	21,80
ТК №93	Напиток "Плодово-ягодный" из свежих яблок	180	150	0,18	0,14	0,14	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41	0,11	0,08	6,40	4,80	0,18	0,13	3,60	2,70
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
	Усиленный полдник			17,41	15,68	20,08	17,35	106,49	90,41	664,86	568,84	20,88	15,95	0,43	0,36	139,81	122,81	4,41	3,85	102,33	85,90
25/25	Мякоть птицы тушенная в соусе	25/25	25/25	5,54	5,54	3,82	3,82	11,89	11,89	84,10	84,10	0,64	0,64	0,065	0,065	9,85	9,85	1,01	1,01	15,45	15,45
130	Каша пшеничная вязкая	130	100	4,03	3,10	3,80	2,93	21,10	16,23	134,75	103,66	0	0	0,09	0,07	23	18	0,5	0,4	18,5	14,2
157/21	Чай полусладкий	180	150	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	3 день			11,29	10,31	7,80	6,93	48,99	42,85	287,35	251,00	0,64	0,64	0,18	0,16	42,50	36,24	2,57	2,26	44,01	38,61
	Завтрак			43,14	38,22	43,50	38,25	225,15	185,72	1424,30	1205,36	29,87	23,43	0,73	0,63	500,17	413,02	10,73	9,42	199,26	163,60
3/16	Булгарод с маслом с сыром	30/5/5		3,74	0	5,91	0	16,43	0	130,13	0	0,04	0	0,05	0	8,60	0	0,46	0	13,40	0
3/04	Булгарод с сыром	20/5		0	2,95	0	2,00	0	13,16	0	70,90	0	0,04	0	0,03	0	42,79	0	0,34	0	7,4
2335/21	Каша молочная пшеница с маслом	200/3	150/3	7,79	5,85	6,15	5,23	38,72	29,05	241,46	186,71	4,03	3,02	0,07	0,03	9,00	5,00	0,70	0,50	25,30	14,00
462/21	Какао с молоком полусладкий	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03	0,028	0,024	109,44	91,2	0,32	0,27	14,22	11,85
	Второй завтрак			14,62	11,38	14,63	9,37	70,89	55,32	469,98	339,60	7,70	6,09	0,15	0,08	127,04	139,99	1,48	1,11	52,92	33,25
100/14	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	2,5	2,5	4,00	4,00	50,00	50,00	0,7	0,7	0,04	0,04	120,00	120,00	12	12	0,1	0,1
	Обед			2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70	0,04	0,04	120,00	120,00	12,00	12,00	0,10	0,10
ТК - 89	Салат «Радужный»	50	40	1,00	0,80	2,60	2,10	4,15	3,32	44,10	35,30	3,80	3,04	0,05	0,04	15,90	12,70	0,37	0,30	15,60	12,50
91/16	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	200	150	7,96	7,18	9,41	8,54	26,71	22,60	183,36	155,97	12,40	9,37	0,09	0,07	22,3	16,7	1,3	1,00	13,96	8,97
ТК-76	Биточки "Рябушка"	75	75	1,58	1,53	6,58	6,58	19,45	19,45	83,07	83,07	0,02	0,02	0,082	0,082	10,34	10,34	1,14	1,14	6,22	6,22
227/21	Каша ячневая вязкая с маслом	130/3	100/3	2,84	2,19	3,66	2,82	18,29	14,07	158,77	131,66	0	0	0,08	0,06	23	18	0,5	0,4	7,21	5,9
ТК №91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
	Усиленный полдник			17,72	15,96	22,91	20,70	118,91	104,89	681,82	598,54	16,25	12,45	0,36	0,31	102,89	84,78	6,76	5,80	81,85	69,00
459/21	Чай с лимоном (полусладкий)	180	150	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27	0,003	0,002	3,25	2,43	0,087	0,065	0,84	0,63
886/21	Сырники из творога с молочным соусом	100/15	75/10	10,98	8,23	18,37	9,28	35,39	26,54	388,47	291,35	0,69	0,52	0,15	0,11	367,45	275,60	1,19	0,9	17,0	10,3
82/21	Десерт фруктовый	100	95	0,43	0,41	0,43	0,41	9,90	9,40	45,25	43,00	11,00	10,45	0,02	0,02	16,00	15,20	0,60	0,57	9,0	8,5
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	4 день			13,20	10,38	19,04	9,92	71,51	58,40	543,91	429,19	14,99	14,24	0,19	0,15	391,30	297,83	2,10	1,75	32,50	25,04
	Завтрак			48,44	40,62	59,08	42,49	265,31	222,61	1745,71	1417,33	39,64	33,48	0,74	0,59	741,23	641,60	22,34	20,66	167,37	127,39
2/16	Булгарод с повидлом	30/5/10	20/5/10	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10	0,02	0,01	5,2	3,4	0,22	0,11	9,6	7,5
160/21	Каша молочная манная вязкая с маслом	200/3	150/3	6,61	4,96	7,33	4,82	33,82	25,37	229,70	162,89	4,22	3,17	0,38	0,29	182,00	136,00	0,40	0,30	13,30	8,22
	Чай полусладкий с молоком	180	150	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,8	6,7
	Второй завтрак			10,56	7,75	13,07	9,76	62,70	47,23	412,72	307,75	6,42	4,85	0,42	0,31	263,70	196,77	1,05	0,41	31,70	22,42
10/1/21	Сок фруктовый разливной	150	130	0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,5	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
Тром	Печенье	20	20	1,50	1,50	1,96	1,96	14,88	14,88	83,00	83,00	0	0	0,02	0,02	5,80	5,80	0,42	0,42	4,00	4,00
				2,25	2,15	1,96	1,96	30,03	28,01	146,60	138,12	3,60	3,12	0,04	0,03	16,30	14,90	2,52	2,24	10,00	7,20

Обед																					
26/21	Салат из свеколы отварной	50	40	0,70	0,56	3,05	2,44	3,80	3,04	45,50	36,40	3,85	3,08	0,01	0,01	17,00	13,60	0,65	0,52	10,00	8,0
37/16	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне (говяжий)	200	150	10,50	7,34	9,90	6,45	13,38	10,04	177,67	135,60	12,85	9,82	0,18	0,16	38,08	30,46	2,03	1,62	20,24	15,18
TK-83	Котлеты "Крестьянские"	75	75	11,16	11,16	12,44	12,44	17,30	17,30	213,76	213,76	0,56	0,56	0,08	0,080	35,66	35,66	1,35	1,35	6,27	6,27
13/21	Каша гречневая вязкая с маслом	130/3	100/3	4,03	3,10	4,12	3,17	21,54	16,57	139,36	107,20	0	0	0,17	0,13	27,90	21,46	2,57	1,98	23,45	16,12
K K №91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полуспадкий	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				30,73	26,37	30,17	25,16	106,33	92,40	788,81	685,50	17,29	13,48	0,50	0,44	149,99	128,22	10,05	8,43	98,82	80,98
Усилитель полдник																					
71/21	Тестели из птицы с соусом сметанным с томатом	60/30	60/30	11,56	11,56	8,77	8,77	18,03	18,03	173,34	173,34	2,97	2,97	0,04	0,04	23,63	23,63	0,51	0,51	8,60	8,60
77/21	Пюре картофельное с маслом	130/3	100/3	2,57	1,98	3,96	3,05	15,42	8,79	225,61	170,47	6,00	4,60	0,14	0,11	36,98	29,58	10,09	0,81	11,05	8,50
57/21	Чай полуспадкий	180	150	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
				15,85	15,21	12,91	12,00	49,45	41,55	467,45	407,05	8,97	7,87	0,20	0,17	70,26	61,60	11,66	2,17	29,71	26,06
				59,33	51,48	58,11	48,88	248,51	209,19	1815,58	1538,42	36,28	29,02	1,15	0,95	500,25	401,49	25,28	13,25	170,23	136,66
5 день																					
Завтрак																					
11/16	Бургерод с маслом	30/5	20/5	2,25	1,53	4,99	4,21	18,46	13,18	115,82	85,37	0	0	0,05	0,03	8,6	6,1	0,46	0,31	8,7	6,2
23/21	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,99	6,00	7,33	4,54	37,51	23,14	230,02	177,48	1,31	0,98	0,07	0,05	142,08	106,6	0,110	0,08	24,33	11,25
84/21	Кисель из концентрата полуспадкий	180	150	0,10	0,07	0	0	28,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72	0	0	24,00	16,00	1,20	0,90	12,00	9,00
				10,34	7,60	12,32	8,75	84,45	57,43	432,14	327,58	2,27	1,70	0,12	0,08	174,68	130,70	1,77	1,29	45,03	26,45
Второй завтрак																					
70/21	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	2,5	2,5	4,00	4,00	50,00	50,00	0,7	0,7	0,04	0,04	120,00	120,00	12	12	0,1	0,1
				2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70	0,04	0,04	120,00	120,00	12,00	12,00	0,10	0,10
Обед																					
38/21	Салат картофельный	50	40	1,30	1,04	3,15	2,52	5,00	4,00	53,50	42,80	6,30	5,04	0,05	0,04	6,50	5,20	0,38	0,30	9,00	7,20
22/16	Рассолник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне (говяжий)	200/5	150/5	2,16	1,65	3,79	3,03	9,97	7,51	117,67	98,93	17,88	13,26	0,20	0,06	30,40	23,42	1,31	0,98	18,26	12,43
92/16	Жаркое из мякоти птицы	50/100	25/75	17,24	7,83	10,44	7,00	19,02	6,01	228,99	146,00	8,18	5,45	0,04	0,02	18,83	12,55	0,17	0,11	18,40	9,90
K K №91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полуспадкий	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				25,04	14,73	18,04	13,21	84,30	62,97	612,68	480,27	32,19	23,77	0,35	0,18	87,08	68,21	5,31	4,35	84,52	64,94
Усилитель полдник																					
69/21	Молоко кипяченое	150	130	4,59	4,00	3,96	3,43	7,59	6,60	84,35	73,10	2,05	1,80	0,11	0,10	284,40	246,50	0,24	0,21	22,04	19,10
60/21	Макароны запеченные с яйцом с маслом	150/3	150/3	3,69	3,69	14,08	14,08	33,02	33,02	262,53	262,53	1,00	1,00	0,13	0,13	47,1	47,1	1,4	1,4	8,1	8,1
Тром	Печенье	20	20	1,50	1,50	1,96	1,96	14,88	14,88	83,00	83,00	0	0	0,02	0,02	5,80	5,80	0,42	0,42	4,00	4,00
52/21	Десерт фруктовый	100	95	0,43	0,41	0,43	0,41	9,90	9,40	45,25	43,00	11,00	10,45	0,02	0,02	16,00	15,20	0,60	0,57	9,0	8,5
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
				11,73	11,12	20,61	20,06	76,33	74,84	522,59	509,09	14,05	13,25	0,30	0,29	357,90	319,20	2,88	2,82	48,80	45,36
				50,01	36,35	53,47	44,52	249,08	199,24	1617,41	1366,94	49,21	39,42	0,80	0,58	739,66	639,11	21,96	20,46	178,45	136,85

Масса порции, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		Пищевые вещества (г)		Пищевые вещества (г)		Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минер. вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углевод.	Углевод.	Углевод.	Углевод.	С	В1		Са	Fe	Мg				
Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
		289,63	213,80	310,20	242,50	1295,40	1043,20	8864,60	7309,50	265,94	222,70	4,50	3,80	4334,40	3687,40	56,70	47,80
		53,90	42,75	62,04	48,50	259,10	208,60	1772,90	1461,90	53,20	44,50	0,90	0,76	866,90	733,49	11,30	9,55
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:																	
В среднем в день:																	

Замечание: при составлении меню использованы

СанПиН 2.3.2.4.3590 - 20 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под общей редакцией

Т. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2004.

Сборник технических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий / сост. А.Я. Перемалов, Н.В. Гапешкина. - Пермь, 2021.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / сост. А.Я. Перемалов, Н.В. Гапешкина. - Пермь, 2021.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / сост. А.Я. Перемалов, Н.В. Гапешкина. - Пермь, 2021.