



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ
Детский сад № 2"

Попова Н.Е. /Н.Е. Поцупан/
"01" марта 2025г.

Примерное десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 1 до 3 лет (ясли); от 3 до 7 лет (сад),

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 2"

с 12 часовым пребыванием в учреждении

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации
и технические документы/Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - 2-е изд., перераб. И доп. - Екатеринбург, 2011. - Части I и II.

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ (от 1 до 7 лет), Новосибирск 2021.

№ рецептуры или технол. карты	Код	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1 день												
1-3 года (ясли)												
завтрак												
5/4	З к ман	Каша манная	150,00	5,70	3,83	20,63	134,02	200,00	7,60	5,10	27,50	178,69
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	40,00	2,67	0,53	15,87	78,27
	мсл	Масло сливочное порт.	5,00	0,05	3,60	0,05	33,05	5,00	0,05	3,60	0,05	33,05
53-1з-2020			170,00	1,25	0,91	7,25	42,73	200,00	1,47	1,07	8,53	50,27
54-4гн-2020	нап ч мол	Чай с молоком и сахаром										
		Итого завтрак	355,00	9,00	8,73	39,83	268,50	445,00	11,78	10,30	51,95	340,28
завтрак 2												
пром.	нап мол	Молоко кипяченное	150,00	4,35	3,75	7,20	81,00	180,00	5,22	4,50	8,64	97,20
		Итого 2 завтрак	150,00	4,35	3,75	7,20	81,00	180,00	5,22	4,50	8,64	97,20
Обед												
54-1с-2020	с ши	Шли из свежей капусты со сметаной	150,00	3,47	4,22	4,29	69,15	180,00	4,16	5,06	5,15	82,98
282	шниц св-г	Шницель из свинины с говядиной	50,00	10,37	8,75	10,47	152,50	70,00	14,51	12,25	14,65	213,50
54-1г-2020	Гар макар	Макаронь отварные	110,00	3,94	3,58	24,02	144,28	130,00	4,66	4,23	28,38	170,52
28/1	Сал к м лун	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	30,00	0,45	2,05	3,20	33,50	50,00	0,75	3,42	5,33	55,83
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92
54-1хн-2020	нап ком сд	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150,00	0,14	0,00	14,00	56,25	180,00	0,16	0,00	16,79	67,50
		Итого обед	515,00	20,03	18,92	65,89	504,60	635,00	25,91	25,28	80,23	639,25
полдник												
54-2гн-2020	нап ч с	Чай с сахаром	180,00	0,12	0,00	5,76	23,52	200,00	0,13	0,00	6,40	26,13
54-10в-2020	Был ван	Булочка ванильная	60,00	4,60	4,10	30,50	177,00	70,00	5,37	4,78	35,58	206,50
		Итого полдник	240,00	4,72	4,10	36,26	200,52	270,00	5,50	4,78	41,98	232,63
ужин												
39/3	ар зап мор	Запеканка морковная	120,00	3,79	4,10	17,81	123,10	150,00	4,74	5,13	22,26	153,87
54-5оу-с-2020	Соус мол	Соус молочный, натуральный	20,00	0,72	1,48	1,92	23,84	40,00	1,44	2,96	3,84	47,68
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48
54-23гн-2020	нап коф	Кофейный напиток	180,00	2,76	2,28	9,84	70,68	200,00	3,07	2,53	10,93	78,53
Пром.	фр	фрукт	85,00	0,36	0,36	8,38	37,76	90,00	0,39	0,39	8,87	39,99
		Итого ужин	435,00	9,64	8,63	49,85	314,08	515,00	11,97	11,47	59,79	388,55
		Итого за день	1695,00	47,73	44,13	199,02	1368,70	2045,00	60,38	56,34	242,59	1697,91

№ рецептуры или технол. карты	Код	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
2 день												
1-3 года (ясли)												
завтрак												
54-13к-2020	З КП	Каша пшеничная жидкая молочная	150,00	4,94	4,28	23,01	151,71	200,00	6,58	5,70	30,68	202,28
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70
	сыр	Сыр Российский	10,00	2,30	3,00	0,00	35,80	15,00	3,45	4,50	0,00	53,70
54-1з-2020		Чай с молоком и сахаром	170,00	1,25	0,91	7,25	42,73	180,00	1,32	0,96	7,68	45,24
54-4тн-2020	нап ч мол											
		Итого завтрак	355,00	10,15	8,52	40,18	279,16	425,00	13,35	11,56	50,26	359,92
завтрак 2												
пром.	нап сок	сок	150,00	0,00	0,00	18,00	72,00	180,00	0,00	0,00	21,60	86,40
		Итого 2 завтрак	150,00	0,00	0,00	18,00	72,00	180,00	0,00	0,00	21,60	86,40
Обед												
54-4с-2020	с расе	Рассольник домашний	150,00	3,44	4,31	8,69	87,05	200,00	4,58	5,74	11,58	116,06
54-16м-2020	м печ	Печень по-строгановски	60,00	10,10	9,40	4,00	141,90	70,00	11,78	10,97	4,67	165,55
54-11г-2020	гар пюре	Картофельное пюре	120,00	2,60	4,20	15,80	111,50	140,00	3,03	4,90	18,43	130,08
54-13з-2020	сал св	Салат из свежеслы отварной	30,00	0,40	1,30	2,30	22,90	60,00	0,80	2,60	4,60	45,80
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48	45,00	3,00	0,60	17,85	88,05
54-1хн-2020	нап ком сф	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150,00	0,14	0,00	14,00	56,25	200,00	0,18	0,00	18,66	75,00
		Итого обед	545,00	19,00	19,67	58,66	488,08	715,00	23,38	24,81	75,79	620,54
полдник												
54-2гн-2020	нап ч с	Чай с сахаром	150,00	0,10	0,00	4,80	19,60	200,00	0,13	0,00	6,40	26,13
54-9в-2020	Вып школь	Булочка школьная	50,00	4,33	1,50	28,33	143,83	60,00	5,20	1,80	34,00	172,60
		Итого полдник	200,00	4,43	1,50	33,13	163,43	260,00	5,33	1,80	40,40	198,73
ужин												
54-3р-2020	м котл рыб	Котлета рыбная минтай	50,00	7,00	1,42	4,25	57,17	70,00	9,80	1,98	5,95	80,03
54-4г-2020	гар греча	Каша гречневая рассыпчатая	110,00	6,05	4,58	26,40	171,42	130,00	7,15	5,42	31,20	202,58
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,33	0,27	7,93	39,13	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70
54-23гн-2020	нап коф	Кофейный напиток	150,00	2,30	1,90	8,20	58,90	200,00	3,07	2,53	10,93	78,53
Пром.	фр	фрукт	85,00	0,36	0,36	8,38	37,76	90,00	0,39	0,39	8,87	39,99
		Итого ужин	415,00	17,05	8,53	55,16	364,38	520,00	22,40	10,72	68,85	459,84
		Итого за день	1665,00	50,64	38,22	205,14	1367,05	2100,00	64,47	48,89	256,91	1725,44

№ рецептуры или технол. карты	Код	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
3 день												
1-3 года (всли)												
завтрак												
54-18к-2020	з суп рис	Суп молочный с рисом	150,00	3,68	3,38	13,79	100,11	200,00	4,91	4,51	18,39	133,48
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48
53-1з-2020	мсл	Масло сливочное порц.	5,00	0,05	3,60	0,05	33,05	5,00	0,05	3,60	0,05	33,05
54-6о-2020	яйцо	Яйцо отварное	20,00	2,40	2,00	0,15	28,30	20,00	2,40	2,00	0,15	28,30
54-23гн-2020	нап коф	Кофейный напиток	150,00	2,30	1,90	8,20	58,90	200,00	3,07	2,53	10,93	78,53
	Итого завтрак		355,00	10,43	11,28	34,09	279,06	460,00	12,76	13,11	43,40	341,85
завтрак 2												
пром.	нап кеф	Кефир	140,00	4,06	3,50	5,60	74,20	180,00	5,22	4,50	7,20	95,40
	Итого 2 завтрак		140,00	4,06	3,50	5,60	74,20	180,00	5,22	4,50	7,20	95,40
Обед												
54-18с-2020	с свек	Свекольник	150,00	1,35	3,21	8,00	66,23	180,00	1,62	3,85	9,59	79,47
282	шниц св-	Шницель из свинины с говядиной	50,00	10,37	8,75	10,47	152,50	70,00	14,51	12,25	14,65	213,50
54-4т-2020	гар гречз	Каша гречневая рассыпчатая	110,00	6,05	4,58	26,40	171,42	130,00	7,15	5,42	31,20	202,58
54-7з-2020	сал кап	Салат из белокочанной капусты	30,00	0,70	3,00	3,10	42,90	50,00	1,17	5,00	5,17	71,50
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70
54-1хн-2020	ап ком с «С»	Компот из смеси сухофруктов с вит.	150,00	0,14	0,00	14,00	56,25	180,00	0,16	0,00	16,79	67,50
	Итого обед		515,00	20,27	19,88	71,87	538,21	640,00	26,61	26,92	89,31	693,25
полдник												
54-2гн-2020	нап ч с	Чай с сахаром	150,00	0,10	0,00	4,80	19,60	180,00	0,12	0,00	5,76	23,52
54-6т-2020	тв сырн	Сырники из творога	50,00	9,80	2,80	10,30	106,70	70,00	13,72	3,92	14,42	149,38
	Итого полдник		200,00	9,90	2,80	15,10	126,30	250,00	13,84	3,92	20,18	172,90
ужин												
54-18м-2020	м зап кар	Картофельная запеканка с печенью	150,00	17,30	8,10	24,10	240,00	170,00	19,61	9,18	27,31	272,00
54-5соус-2020	Соус мол	Соус молочный, натуральный	40,00	1,44	2,96	3,84	47,68	40,00	1,44	2,96	3,84	47,68
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	45,00	3,00	0,60	17,85	88,05
54-4гн-2020	нап ч мо	Чай с молоком и сахаром	180,00	1,32	0,96	7,68	45,24	200,00	1,47	1,07	8,53	50,27
	Итого ужин		400,00	22,06	12,42	47,52	391,62	455,00	25,51	13,81	57,54	458,00
	Итого за день		1610,00	66,72	49,88	174,18	1409,39	1985,00	83,94	62,25	217,63	1761,40

№ рецептуры или технол. карты	Код	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
4 день												
1-3 года (ясли)												
завтрак												
54-10-2020	3 ом	Омлет натуральный	110,00	9,35	13,09	2,31	165,11	120,00	10,20	14,28	2,52	180,12
54-21з-2020	сал кури	Курица консервированная	30,00	0,60	0,10	3,10	15,70	60,00	1,20	0,20	6,20	31,40
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70
53-1з-2020	масл	Масло сливочное порц.	5,00	0,05	3,60	0,05	33,05	5,00	0,05	3,60	0,05	33,05
54-4гн-2020	нал ч мол	Чай с молоком и сахаром	180,00	1,32	0,96	7,68	45,24	200,00	1,47	1,07	8,53	50,27
		Итого завтрак	350,00	12,99	18,08	23,06	308,02	415,00	14,92	19,55	29,20	353,54
завтрак 2												
пром.	нал сок	сок	150,00	0,00	0,00	18,00	72,00	180,00	0,00	0,00	21,60	86,40
		Итого 2 завтрак	150,00	0,00	0,00	18,00	72,00	180,00	0,00	0,00	21,60	86,40
Обед												
54-7с-2020	С кар мак	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	3,87	2,09	13,88	89,70	200,00	5,16	2,78	18,50	119,60
8/9	М суф кур	Суфле из мяса кур	50,00	9,88	11,38	2,25	150,63	70,00	13,83	15,93	3,15	210,88
54-8г-2020	ар кап туш	Каруста тушеная	110,00	2,75	3,21	10,73	83,23	130,00	3,25	3,79	12,68	98,37
32/1	Сал карт з	Салат из картофеля с зеленым горошком	30,00	0,90	3,35	3,05	46,00	50,00	1,50	5,58	5,08	76,67
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70
54-1хн-2020	нал ком сф «С»	Компот из смеси сухофруктов с вил.	180,00	0,16	0,00	16,79	67,50	200,00	0,18	0,00	18,66	75,00
		Итого обед	550,00	19,56	20,42	58,59	495,76	680,00	25,92	28,48	69,97	639,21
ПОЛДНИК												
54-2гн-2020	НАП Ч С	Чай с сахаром	180,00	0,12	0,00	5,76	23,52	200,00	0,13	0,00	6,40	26,13
Пром.	вып печ	Печенье	30,00	2,25	2,93	22,35	124,73	50,00	3,75	4,88	37,25	207,88
		Итого полдник	210,00	2,37	2,93	28,11	148,25	250,00	3,88	4,88	43,65	234,02
ужин												
54-9м-2020	М жарк	Жаркое по-домашнему	160,00	16,00	14,93	13,60	254,27	200,00	20,00	18,67	17,00	317,83
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,33	0,27	7,93	39,13	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70
54-21гн-2020	АП КАКА	Какао с молоком	180,00	3,00	2,40	9,96	72,96	200,00	3,33	2,67	11,07	81,07
54-60-2020	яйцо	Яйцо отварное	40,00	4,80	4,00	0,30	56,60	40,00	4,80	4,00	0,30	56,60
		Итого ужин	400,00	25,13	21,60	31,79	422,96	470,00	30,13	25,73	40,27	514,20
		Итого за день	1660,00	60,05	63,03	159,55	1446,99	1995,00	74,85	78,64	204,69	1827,36

№ рецептуры или технол. карты	Код	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
5 день												
1-3 года (ясли)												
завтрак												
54-16к-2020	3 КД	Каша "Дружба"	150,00	3,75	4,37	18,00	126,75	200,00	5,00	5,83	24,00	169,00
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	40,00	2,67	0,53	15,87	78,27
	сыр	Сыр Российский	10,00	2,30	3,00	0,00	35,80	15,00	3,45	4,50	0,00	53,70
	нап коф	Кофейный напиток	170,00	2,61	2,15	9,29	66,75	200,00	3,07	2,53	10,93	78,53
		Итого завтрак	360,00	10,66	9,93	39,19	288,00	455,00	14,18	13,40	50,80	379,50
завтрак 2												
пром.	нап кеф	Кефир	140,00	4,06	3,50	5,60	74,20	180,00	5,22	4,50	7,20	95,40
		Итого 2 завтрак	140,00	4,06	3,50	5,60	74,20	180,00	5,22	4,50	7,20	95,40
Обед												
12/2	С карт	Суп картофельный со сметаной	150,00	0,98	1,58	8,25	147,42	200,00	1,31	2,11	11,00	196,56
54-8р-2020	М суф рыб	Суфле рыбное (минтай)	60,00	10,30	4,40	2,50	91,40	70,00	12,02	5,13	2,92	106,63
54-11р-2020	гар пюре	Картофельное пюре	120,00	2,60	4,20	15,80	111,50	130,00	2,82	4,55	17,12	120,79
54-20з-2020	Сал зел гор	Зеленый горошек	30,00	0,90	1,10	1,92	21,60	60,00	1,80	2,20	3,84	43,20
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	40,00	2,67	0,53	15,87	78,27
	нап ком сф	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150,00	0,14	0,00	14,00	56,25	200,00	0,18	0,00	18,66	75,00
		Итого обед	540,00	16,92	11,68	54,37	486,87	700,00	20,79	14,52	69,40	620,45
полдник												
54-21пн-2020	нап какоа	Какао с молоком	160,00	2,67	2,13	8,85	64,85	200,00	3,33	2,67	11,07	81,07
Пром.	вып печ	Печенье	30,00	2,25	2,93	22,35	124,73	50,00	3,75	4,88	37,25	207,88
	сал св	Салат из свежкы отварной	40,00	0,53	1,73	3,07	30,53	50,00	0,67	2,17	3,83	38,17
		Итого полдник	230,00	5,45	6,80	34,27	220,12	300,00	7,75	9,72	52,15	327,12
ужин												
18/5	Тв мор пул	Пудинг из творога с морковью	120,00	14,40	11,04	18,72	234,00	160,00	19,20	14,72	24,96	312,00
54-2пн-2020	нап ч с	Чай с сахаром	160,00	0,11	0,00	5,12	20,91	200,00	0,13	0,00	6,40	26,13
Пром.	фр	фрукт	95,00	0,41	0,41	9,36	42,21	100,00	0,43	0,43	9,86	44,43
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70
		Итого ужин	400,00	16,58	11,78	43,12	346,03	490,00	21,76	15,55	53,12	441,26
		Итого за день	1670,00	53,66	43,68	176,55	1415,22	2125,00	69,70	57,69	232,67	1863,73

№ рецептуры или технол. карты	Код	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
6 день												
1-3 года (ясли)												
завтрак												
14/4	з кя	Каша ячневая молочная	150,00	4,55	4,01	23,26	147,71	200,00	6,06	5,35	31,01	196,95
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,67	0,53	15,87	78,27	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48
	Мсл	Масло сливочное порц.	5,00	0,05	3,60	0,05	33,05	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10
53-1з-2020	нап коф	Кофейный напиток	180,00	2,76	2,28	9,84	70,68	200,00	3,07	2,53	10,93	78,53
		Итого завтрак	375,00	10,02	10,43	49,01	329,71	445,00	11,56	15,55	55,92	410,07
завтрак 2												
пром.	нап мол	Молоко кипяченное	140,00	4,06	3,50	6,72	75,60	180,00	5,22	4,50	8,64	97,20
		Итого 2 завтрак	140,00	4,06	3,50	6,72	75,60	180,00	5,22	4,50	8,64	97,20
Обед												
54-2с-2020	с борщ	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	150,00	3,53	4,25	7,59	82,77	200,00	4,70	5,66	10,12	110,36
54-1г-2020	Гар пюре	Картофельное пюре	120,00	2,60	4,20	15,80	111,50	150,00	3,25	5,25	19,75	139,38
5/9	М бит кур	Биточки из мяса кур	50,00	8,94	7,31	7,44	131,88	70,00	12,51	10,24	10,41	184,63
54-1з-2020	сал св	Салат из свежкы отварной	40,00	0,53	1,73	3,07	30,53	60,00	0,80	2,60	4,60	45,80
54-1хн-2020	нап ком сд «С»	Компот из смеси сухофруктов с вит.	180,00	0,16	0,00	16,79	67,50	200,00	0,18	0,00	18,66	75,00
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48
		Итого обед	570,00	17,76	17,89	62,59	482,88	715,00	23,78	24,21	77,43	623,64
ПОЛДНИК												
17-2/12	вып повидл	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50,00	3,00	2,43	30,29	152,86	60,00	3,60	2,91	36,34	183,43
54-21гн-2020	нап какао	Какао с молоком	150,00	2,50	2,00	8,30	60,80	200,00	3,33	2,67	11,07	81,07
		Итого полдник	200,00	5,50	4,43	38,59	213,66	260,00	6,93	5,58	47,41	264,50
УЖИН												
54-4г-2020	гар греча	Каша гречневая рассыпчатая	120,00	6,60	5,00	28,80	187,00	150,00	8,25	6,25	36,00	233,75
54-6о-2020	айцо	Айцо отварное	20,00	2,40	2,00	0,15	28,30	40,00	4,80	4,00	0,30	56,60
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92	40,00	2,67	0,53	15,87	78,27
54-2гн-2020	нап ч с	Чай с сахаром	180,00	0,12	0,00	5,76	23,52	200,00	0,13	0,00	6,40	26,13
Пром.	фр	фрукт	95,00	0,41	0,41	9,36	42,21	100,00	0,43	0,43	9,86	44,43
		Итого ужин	440,00	11,19	7,74	53,99	329,94	530,00	16,28	11,21	68,42	439,18
		Итого за день	1725,00	48,53	43,99	210,90	1431,79	2130,00	63,77	61,06	257,82	1834,58

№ рецептуры или технол. карты	Код	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
7 день												
1-3 года (ясн)												
завтрак												
5/4	з к ман	Каша манная	150,00	5,70	3,83	20,63	134,02	200,00	7,60	5,10	27,50	178,69
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48
53-1з-2020	МСл	Масло сливочное порц.	5,00	0,05	3,60	0,05	33,05	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10
54-23гн-2020	нап коф	Кофейный напиток	170,00	2,61	2,15	9,29	66,75	200,00	3,07	2,53	10,93	78,53
		Итого завтрак	350,00	10,02	9,91	39,89	282,74	445,00	13,10	15,30	52,42	391,81
завтрак 2												
пром.	нап сок	сок	150,00	0,00	0,00	18,00	72,00	200,00	0,00	0,00	24,00	96,00
		Итого 2 завтрак	150,00	0,00	0,00	18,00	72,00	200,00	0,00	0,00	24,00	96,00
Обед												
11/2	с расе кр	Рассольник с крупной со сметаной	150,00	1,35	3,38	9,38	74,25	200,00	1,80	4,50	12,50	99,00
54-6м-2020	М бит гов	Биточки из говядины	50,00	9,17	8,75	8,25	147,50	70,00	12,83	12,25	11,55	206,50
54-1г-2020	Гар макар	Макароны отварные	110,00	3,94	3,58	24,02	144,28	130,00	4,66	4,23	28,38	170,52
32/1	Сал карт зг	Салат из картофеля с зеленым горошком	30,00	0,90	3,35	3,05	46,00	50,00	1,50	5,58	5,08	76,67
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92
54-1хн-2020	нап ком сф	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150,00	0,14	0,00	14,00	56,25	200,00	0,18	0,00	18,66	75,00
		Итого обед	515,00	17,16	19,38	68,60	517,20	675,00	22,64	26,89	86,09	676,60
полдник												
54-2гн-2020	нап ч с	Чай с сахаром	180,00	0,12	0,00	5,76	23,52	200,00	0,13	0,00	6,40	26,13
Пром.	вып печ	Печенье	30,00	2,25	2,93	22,35	124,73	50,00	3,75	4,88	37,25	207,88
		Итого полдник	210,00	2,37	2,93	28,11	148,25	250,00	3,88	4,88	43,65	234,02
ужин												
54-8р-2020	м суф рыб	Суфле рыбное (минтай)	60,00	10,30	4,40	2,50	91,40	80,00	13,73	5,87	3,33	121,87
1/3	Гар карт	Картофель отварной	120,00	2,60	3,70	19,70	121,60	150,00	3,25	4,63	24,63	152,00
54-21гн-2020	нап какао	Какао с молоком	180,00	3,00	2,40	9,96	72,96	200,00	3,33	2,67	11,07	81,07
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	40,00	2,67	0,53	15,87	78,27
54-6о-2020	яйцо	Яйцо отварное	20,00	2,40	2,00	0,15	28,30	20,00	2,40	2,00	0,15	28,30
		Итого ужин	410,00	20,30	12,90	44,21	372,96	490,00	25,38	15,69	55,04	461,50
		Итого за день	1635,00	49,85	45,13	198,81	1393,15	2060,00	65,01	62,77	261,20	1859,93

№ рецептуры или технол. карты	Код	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
8 день												
1-3 года (если)												
завтрак												
54-1к-2020	з кукур	Каша кукурузная молочная	150,00	4,30	4,40	24,70	155,80	200,00	5,74	5,86	32,94	207,74
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70
54-1з-2020	сыр	Сыр Российский	10,00	2,30	3,00	0,00	35,80	15,00	3,45	4,50	0,00	53,70
54-4гн-2020	нап ч мол	Чай с молоком и сахаром	170,00	1,25	0,91	7,25	42,73	200,00	1,47	1,07	8,53	50,27
		Итого завтрак	355,00	9,52	8,64	41,87	283,25	445,00	12,66	11,83	53,37	370,41
завтрак 2												
пром.	нап кеф	Кефир	140,00	4,06	3,50	5,60	74,20	180,00	5,22	4,50	7,20	95,40
		Итого 2 завтрак	140,00	4,06	3,50	5,60	74,20	180,00	5,22	4,50	7,20	95,40
Обед												
54-1с-2020	с ши	Ши из свежей капусты со сметаной	150,00	3,47	4,22	4,29	69,15	200,00	4,62	5,62	5,72	92,20
54-1бм-2020	м печ	Печень по-строгановски	60,00	10,10	9,40	4,00	141,90	70,00	11,78	10,97	4,67	165,55
1/з	Гар карт	Картофель отварной	120,00	2,60	3,70	19,70	121,60	150,00	3,25	4,63	24,63	152,00
54-1з3-2020	сал св	Салат из свежлы отварной	40,00	0,53	1,73	3,07	30,53	60,00	0,80	2,60	4,60	45,80
54-1кн-2020	нап ком сф	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180,00	0,16	0,00	16,79	67,50	200,00	0,18	0,00	18,66	75,00
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	45,00	3,00	0,60	17,85	88,05
		Итого обед	580,00	18,86	19,45	59,75	489,38	725,00	23,63	24,41	76,12	618,60
полдник												
54-2гн-2020	нап ч с	Чай с сахаром	180,00	0,12	0,00	5,76	23,52	200,00	0,13	0,00	6,40	26,13
5/12	ватр твор	Ватрушка с творогом	50,00	6,54	6,23	20,15	163,08	70,00	9,15	8,72	28,22	228,31
		Итого полдник	230,00	6,66	6,23	25,91	186,60	270,00	9,29	8,72	34,62	254,44
ужин												
39/3	Гар зап морк	Запеканка морковная	120,00	3,79	4,10	17,81	123,10	150,00	4,74	5,13	22,26	153,87
54-5соус-2020	Соус мол	Соус молочный, натуральный	40,00	1,44	2,96	3,84	47,68	60,00	2,16	4,44	5,76	71,52
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48	45,00	3,00	0,60	17,85	88,05
54-2згн-2020	нап коф	Кофейный напиток	180,00	2,76	2,28	9,84	70,68	200,00	3,07	2,53	10,93	78,53
Пром.	фр	фрукт	95,00	0,41	0,41	9,36	42,21	100,00	0,43	0,43	9,86	44,43
		Итого ужин	470,00	10,73	10,22	54,73	352,15	555,00	13,40	13,13	66,66	436,40
		Итого за день	1775,00	49,83	48,03	187,87	1385,57	2175,00	64,19	62,59	237,97	1775,25

№ рецептуры или технол. карты	Код	Пример пищи, наименование блюда Ф	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
9 день												
1-3 года (ясн)												
завтрак												
54-13к-2020	3 КЛП	Каша пшеничная жидкая молочная	150,00	4,94	4,28	23,01	151,71	200,00	6,58	5,70	30,68	202,28
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48
	яйцо	Яйцо отварное	20,00	2,40	2,00	0,15	28,30	20,00	2,40	2,00	0,15	28,30
54-23гн-2020	нап коф	Кофейный напиток	150,00	2,30	1,90	8,20	58,90	200,00	3,07	2,53	10,93	78,53
		Итого завтрак	350,00	11,64	8,58	43,26	297,61	455,00	14,38	10,70	55,65	377,60
завтрак 2												
пром.	нап сок	сок	150,00	0,00	0,00	18,00	72,00	180,00	0,00	0,00	21,60	86,40
		Итого 2 завтрак	150,00	0,00	0,00	18,00	72,00	180,00	0,00	0,00	21,60	86,40
Обед												
54-18с-2020	с свек	Свекольник	150,00	1,35	3,21	8,00	66,23	200,00	1,80	4,28	10,66	88,30
54-9г-2020	гар рагу	Рагу из овощей	120,00	2,20	5,90	10,90	106,70	150,00	2,75	7,38	13,63	133,38
8/9	М суф кур	Суфле из мяса кур	50,00	9,88	11,38	2,25	150,63	70,00	13,83	15,93	3,15	210,88
54-73-2020	Сал кап	Салат из белокочанной капусты	30,00	0,70	3,00	3,10	42,90	50,00	1,17	5,00	5,17	71,50
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48
54-1хн-2020	нап ком сф	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180,00	0,16	0,00	16,79	67,50	200,00	0,18	0,00	18,66	75,00
		Итого обед	560,00	16,29	23,89	52,94	492,65	705,00	22,06	33,05	65,15	647,53
полдник												
54-2гн-2020	нап ч с	Чай с сахаром	180,00	0,12	0,00	5,76	23,52	200,00	0,13	0,00	6,40	26,13
Пром.	Вып печ	Печенье	30,00	2,25	2,93	22,35	124,73	50,00	3,75	4,88	37,25	207,88
		Итого полдник	210,00	2,37	2,93	28,11	148,25	250,00	3,88	4,88	43,65	234,02
ужин												
54-3р-2020	м котл рыб	Котлета рыбная минтай	60,00	8,40	1,70	5,10	68,60	80,00	11,20	2,27	6,80	91,47
54-1г-2020	Гар макар	Макаронны отварные	120,00	4,30	3,90	26,20	157,40	150,00	5,38	4,88	32,75	196,75
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,67	0,53	15,87	78,27	40,00	2,67	0,53	15,87	78,27
54-21гн-2020	нап какао	Какао с молоком	180,00	3,00	2,40	9,96	72,96	200,00	3,33	2,67	11,07	81,07
		Итого ужин	400,00	18,37	8,53	57,13	377,23	470,00	22,58	10,34	66,48	447,55
		Итого за день	1670,00	48,66	43,92	199,44	1387,74	2060,00	62,90	58,97	252,53	1793,10

№ рецептуры или технол. карты	Код	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
10 день												
1-3 года (если)												
завтрак												
54-9к-2020	з к ове	Каша овсяная молочная	150,00	5,89	6,41	24,29	156,65	200,00	7,85	8,54	32,38	208,87
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48
	сыр	Сыр Российский	10,00	2,30	3,00	0,00	35,80	15,00	3,45	4,50	0,00	53,70
54-1з-2020												
54-4тн-2020	нап ч мол	Чай с молоком и сахаром	180,00	1,32	0,96	7,68	45,24	200,00	1,47	1,07	8,53	50,27
		Итого завтрак	365,00	11,17	10,70	41,88	286,61	450,00	15,10	14,57	54,80	381,32
завтрак 2												
пром.	нап кеф	Кефир	140,00	4,06	3,50	5,60	74,20	180,00	5,22	4,50	7,20	95,40
		Итого 2 завтрак	140,00	4,06	3,50	5,60	74,20	180,00	5,22	4,50	7,20	95,40
Обед												
12/2	С карт	Суп картофельный со сметаной	150,00	0,98	1,58	8,25	147,42	200,00	1,31	2,11	11,00	196,56
6/8-1	м рату свин	Рату из мяса свинины	160,00	11,28	13,44	13,12	250,32	200,00	14,10	16,80	16,40	312,90
54-21з-2020	сал кукур	Кукура из консервированная	30,00	0,60	0,10	3,10	15,70	50,00	1,00	0,17	5,17	26,17
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,33	0,27	7,93	39,13	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92
54-1хн-2020	нап ком сф «С»	Компот из смеси сухофруктов с вит.	150,00	0,14	0,00	14,00	56,25	180,00	0,16	0,00	16,79	67,50
		Итого обед	510,00	14,33	15,39	46,40	508,82	655,00	18,24	19,41	59,28	652,04
полдник												
54-2тн-2020	нап ч с	Чай с сахаром	180,00	0,12	0,00	5,76	23,52	200,00	0,13	0,00	6,40	26,13
54-1з-2020	сал св	Салат из свежлы отварной	30,00	0,40	1,30	2,30	22,90	50,00	0,67	2,17	3,83	38,17
54-10в-2020	Вып ван	Булочка ванильная	50,00	3,83	3,42	25,42	147,50	60,00	4,60	4,10	30,50	177,00
		Итого полдник	260,00	4,35	4,72	33,48	193,92	310,00	5,40	6,27	40,73	241,30
ужин												
16/5	тв ябл запек	Запеканка из творога с яблоками	110,00	14,63	12,54	19,36	249,70	150,00	19,95	17,10	26,40	340,50
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,33	0,27	7,93	39,13	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92
Пром.	фр	Фрукт	95,00	0,41	0,41	9,36	42,21	100,00	0,43	0,43	9,86	44,43
54-23тн-2020	нап коф	Кофейный напиток	180,00	2,76	2,28	9,84	70,68	200,00	3,07	2,53	10,93	78,53
		Итого ужин	405,00	19,13	15,49	46,50	401,72	475,00	25,11	20,40	57,11	512,38
		Итого за день	1680,00	53,05	49,80	173,85	1465,27	2070,00	69,07	65,14	219,11	1882,44

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097594

Владелец Поцюпан Наталья Евгеньевна

Действителен с 11.04.2025 по 11.04.2026