

"Утверждаю"  
Заведующий МКДОУ «Мартюшевский детский сад»  
\_\_\_\_\_ А.М.Шелудкова  
«\_01»\_\_августа\_\_\_\_\_ 2024г.

## 2-х недельное меню МКДОУ "Мартюшевский детский сад"

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 1-3 лет, 3-7 лет

|        | возрастная категория:                | 2-3л     | 3-7л | 2-3л     | 3-7л | 2-3л    | 3-7л  | 2-3л        | 3-7л  | 2-3л     | 3-7л  |
|--------|--------------------------------------|----------|------|----------|------|---------|-------|-------------|-------|----------|-------|
| № рец  | Наименование изделий(блюд)           | Выход, г |      | белки, г |      | жиры, г |       | углеводы, г |       | ЭЦ, ккал |       |
| 1 день |                                      |          |      |          |      |         |       |             |       |          |       |
|        | <i>Завтрак</i>                       |          |      |          |      |         |       |             |       |          |       |
| 21\2   | Суп молочный с макаронными изделиями | 150      | 180  | 2.6      | 3.1  | 2.8     | 3.3   | 9           | 10.8  | 71.3     | 85.5  |
| 30\10  | Чай с молоком                        | 150      | 180  | 2.2      | 2.6  | 2.4     | 2.9   | 10.8        | 13    | 71.3     | 85.5  |
|        | Батон                                | 20       | 25   | 1.5      | 1.9  | 0.6     | 0.75  | 10.2        | 12.75 | 52       | 65    |
| 22     | Масло сливочное                      | 5        | 5    | 0.04     | 0.04 | 3.6     | 3.6   | 0.06        | 0.06  | 33       | 33    |
|        | Итого за прием                       | 325      | 390  | 6.34     | 7.64 | 9.4     | 10.55 | 30.06       | 36.61 | 227.6    | 269   |
|        | <i>2-й завтрак</i>                   |          |      |          |      |         |       |             |       |          |       |
|        | Сок                                  | 100      | 100  | 0        | 0    | 0       | 0     | 11.2        | 11.2  | 44.8     | 45    |
|        | Итого за прием                       | 100      | 100  | 0        | 0    | 0       | 0     | 11.2        | 11.2  | 44.8     | 45    |
|        | <i>Обед</i>                          |          |      |          |      |         |       |             |       |          |       |
| 28\1   | Салат из отварной свеклы             | 40       | 60   | 0.6      | 0.8  | 3.2     | 4.7   | 2.7         | 4.1   | 41.6     | 62.4  |
| 6\2    | Суп Щи со сметаной                   | 150      | 180  | 1.2      | 1.4  | 2       | 2.3   | 5           | 5.9   | 42       | 50.4  |
| 12\8   | Гуляш из мяса свинины                | 70       | 80   | 10.4     | 11.9 | 11      | 12.6  | 3.3         | 3.8   | 154.7    | 176.8 |
| 109    | Каша гречневая рассыпчатая           | 110      | 130  | 4.8      | 5.6  | 3.2     | 3.8   | 23.8        | 28.1  | 143      | 169   |
| 702    | Компот из кураги                     | 150      | 180  | 0.74     | 0.88 | 0       | 0     | 19.2        | 23    | 79.7     | 95.7  |
|        | Хлеб пшеничный                       | 25       | 35   | 1.9      | 2.68 | 0.24    | 0.34  | 12          | 16.8  | 59       | 82.6  |
|        | Хлеб ржаной                          | 30       | 38   | 2.1      | 2.66 | 0.3     | 0.38  | 13.8        | 17.5  | 66       | 83.6  |

|        |                                   |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |
|--------|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|        | Итого за прием                    | 575         | 703         | 21.74        | 25.92        | 19.94        | 24.12        | 79.8          | 99.2          | 586           | 720.5         |
|        | <i>Полдник</i>                    |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |
| 6\5    | Сырники творожные                 | 100         | 120         | 17.1         | 20.5         | 9.5          | 11.4         | 20.3          | 24.4          | 237           | 284.4         |
|        | Сгущенное молоко                  | 15          | 20          | 1            | 1.4          | 1.3          | 1.7          | 8.4           | 11.1          | 49.2          | 65.6          |
| 21\10  | Молоко                            | 150         | 180         | 4.3          | 5.2          | 4.4          | 5.3          | 6.7           | 8.1           | 84.8          | 101.7         |
|        | Итого за прием                    | 265         | 320         | 22.4         | 27.1         | 15.2         | 18.4         | 35.4          | 43.6          | 371           | 451.7         |
|        | <i>Итого за день</i>              | <i>1265</i> | <i>1513</i> | <i>50.48</i> | <i>60.66</i> | <i>44.54</i> | <i>53.07</i> | <i>156.46</i> | <i>190.61</i> | <i>1229.4</i> | <i>1486.2</i> |
| 2 день |                                   |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |
|        | <i>Завтрак</i>                    |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |
| 311    | Каша манная молочная с маслом     | 150         | 180         | 4.1          | 4.9          | 4.2          | 5            | 21.4          | 25.65         | 134.3         | 161.1         |
| 36\10  | Какао с молоком                   | 150         | 180         | 2.7          | 3.2          | 2.5          | 3            | 10.3          | 12.3          | 75            | 90            |
|        | Батон                             | 20          | 25          | 1.5          | 1.9          | 0.6          | 0.75         | 10.2          | 12.75         | 52            | 65            |
| 22     | Масло сливочное                   | 5           | 5           | 0.04         | 0.04         | 3.6          | 3.6          | 0.06          | 0.06          | 33            | 33            |
| 5\13   | Сыр порционный                    | 8           | 10          | 2.1          | 2.68         | 2            | 2.52         | 0             | 0             | 26.7          | 33.4          |
|        | Итого за прием                    | 333         | 400         | 10.44        | 12.72        | 12.9         | 14.87        | 41.96         | 50.76         | 321           | 382.5         |
|        | <i>2-й завтрак</i>                |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |
|        | Фрукты                            | 100         | 100         | 0            | 0            | 0            | 0            | 11.2          | 11.2          | 44.8          | 45            |
|        | Итого за прием                    | 100         | 100         | 0            | 0            | 0            | 0            | 11.2          | 11.2          | 44.8          | 45            |
|        | <i>Обед</i>                       |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |
| 10\1   | Салат из моркови с растит. маслом | 40          | 60          | 0.46         | 0.7          | 2.7          | 4            | 4.4           | 6.6           | 42.7          | 64            |
| 30\2   | Суп Уха                           | 150         | 180         | 5.1          | 6.1          | 1.6          | 1.9          | 7.4           | 8.8           | 65.3          | 78.3          |
| 39     | Жаркое по домашнему               | 150         | 180         | 15.8         | 19           | 15.9         | 19.1         | 13.5          | 16.2          | 261           | 313.2         |
| 37\10  | Напиток из шиповника              | 150         | 180         | 0.15         | 0.18         | 0.08         | 0.09         | 13.4          | 16.1          | 55.5          | 66.6          |
|        | Хлеб пшеничный                    | 15          | 25          | 1.1          | 1.9          | 0.14         | 0.24         | 7.2           | 12            | 35.4          | 59            |
|        | Хлеб ржаной                       | 30          | 38          | 2.1          | 2.66         | 0.3          | 0.38         | 13.8          | 17.5          | 66            | 83.6          |
|        | Итого за прием                    | 535         | 663         | 24.71        | 30.54        | 20.72        | 25.71        | 59.7          | 77.2          | 525.9         | 664.7         |
|        | <i>Полдник</i>                    |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |
| 2\6    | Омлет запеченный                  | 80          | 100         | 7.8          | 9.8          | 8.5          | 10.6         | 1.4           | 1.7           | 112.8         | 141           |
| 30\10  | Чай с молоком                     | 150         | 180         | 2.2          | 2.6          | 2.4          | 2.9          | 10.8          | 13            | 71.3          | 85.5          |

|  |                |      |      |       |       |       |       |        |        |        |        |
|--|----------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|  | Хлеб пшеничный | 10   | 10   | 0.77  | 0.77  | 0.01  | 0.01  | 4.79   | 4.79   | 23.6   | 23.6   |
|  | Итого за прием | 240  | 290  | 10.77 | 13.17 | 10.91 | 13.51 | 16.99  | 19.49  | 207.7  | 250.1  |
|  | Итого за день  | 1208 | 1453 | 45.92 | 56.43 | 44.53 | 54.09 | 129.85 | 158.65 | 1099.4 | 1342.3 |

3 день

|       |                                          |      |      |       |       |       |       |       |        |        |        |
|-------|------------------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
|       | <i>Завтрак</i>                           |      |      |       |       |       |       |       |        |        |        |
| 14\4  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150  | 180  | 4.5   | 5.4   | 4     | 4.77  | 23    | 27.6   | 146.3  | 175.5  |
| 13\10 | Кофейный напиток с молоком               | 150  | 180  | 2.3   | 2.7   | 2.2   | 2.6   | 10    | 12.1   | 66.8   | 80.1   |
|       | Батон                                    | 20   | 25   | 1.5   | 1.9   | 0.6   | 0.75  | 10.2  | 12.75  | 52     | 65     |
| 5\13  | Сыр порционный                           | 10   | 12   | 2.68  | 3.2   | 2.5   | 3     | 0     | 0      | 33.4   | 40.1   |
|       | Итого за прием                           | 330  | 397  | 10.98 | 13.2  | 9.3   | 11.12 | 43.2  | 52.45  | 298.5  | 360.7  |
|       | <i>2-й завтрак</i>                       |      |      |       |       |       |       |       |        |        |        |
|       | Сок                                      | 100  | 100  | 0     | 0     | 0     | 0     | 11.2  | 11.2   | 44.8   | 45     |
|       | Итого за прием                           | 100  | 100  | 0     | 0     | 0     | 0     | 11.2  | 11.2   | 44.8   | 45     |
|       | <i>Обед</i>                              |      |      |       |       |       |       |       |        |        |        |
| 18\2  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150  | 180  | 2     | 2.3   | 2.9   | 3.5   | 13.1  | 15.8   | 86.4   | 103.7  |
| 1     | Свинина отварная (в суп)                 | 5    | 5    | 1.1   | 1.1   | 1.58  | 1.58  | 0     | 0      | 18.7   | 18.7   |
| 23\8  | Тефтели из свинины                       | 60   | 70   | 8.5   | 9.9   | 7.3   | 8.5   | 5.6   | 8.6    | 122.4  | 142.8  |
| 13\3  | Капуста тушеная                          | 110  | 130  | 2.56  | 3     | 2.1   | 2.5   | 10    | 11.8   | 68.9   | 81.5   |
| 631   | Компот из свежих яблок                   | 150  | 180  | 0.11  | 0.18  | 0.1   | 0.13  | 12.9  | 15.5   | 53     | 63.5   |
|       | Хлеб пшеничный                           | 20   | 25   | 1.5   | 1.9   | 0.19  | 0.24  | 9.6   | 12     | 47.2   | 59     |
|       | Хлеб дарницкий                           | 30   | 38   | 2.1   | 2.66  | 0.3   | 0.38  | 13.8  | 17.5   | 66     | 83.6   |
|       | Итого за прием                           | 525  | 628  | 17.87 | 21.04 | 14.47 | 16.83 | 65    | 81.2   | 462.6  | 552.8  |
|       | <i>Полдник</i>                           |      |      |       |       |       |       |       |        |        |        |
| 1\6   | Яйцо отварное                            | 40   | 40   | 5     | 5     | 4.6   | 4.6   | 0.2   | 0.2    | 62.8   | 62.8   |
| 37\12 | Расстегай с рыбой                        | 50   | 50   | 4.4   | 4.4   | 5.8   | 5.8   | 23.7  | 23.7   | 165    | 165    |
| 27\10 | Чай                                      | 150  | 180  | 0.08  | 0.09  | 0     | 0     | 7.4   | 8.8    | 28.5   | 34.2   |
|       | Итого за прием                           | 240  | 270  | 9.48  | 9.49  | 10.4  | 10.4  | 31.3  | 32.7   | 256.3  | 262    |
|       | Итого за день                            | 1195 | 1395 | 38.33 | 43.73 | 34.17 | 38.35 | 150.7 | 177.55 | 1062.2 | 1220.5 |

4 день

|       |                                            |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |
|-------|--------------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|       | <b>Завтрак</b>                             |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |
| 19\5  | Суфле творожное                            | 110         | 130         | 16.2         | 19.1         | 13.3         | 15.7         | 15.1          | 17.8          | 246.4         | 291.2         |
|       | Сгущенное молоко                           | 15          | 20          | 1            | 1.4          | 1.3          | 1.7          | 8.4           | 11.1          | 49.2          | 65.6          |
| 13\10 | Кофейный напиток с молоком                 | 150         | 180         | 2.3          | 2.7          | 2.2          | 2.6          | 10            | 12.1          | 66.8          | 80.1          |
|       | Батон                                      | 20          | 25          | 1.5          | 1.9          | 0.6          | 0.75         | 10.2          | 12.75         | 52            | 65            |
| 22    | Масло сливочное                            | 5           | 5           | 0.04         | 0.04         | 3.6          | 3.6          | 0.06          | 0.06          | 33            | 33            |
|       | Итого за прием                             | 300         | 360         | 21.04        | 25.14        | 21           | 24.35        | 43.76         | 53.81         | 447.4         | 534.9         |
|       | <b>2-й завтрак</b>                         |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |
|       | Фрукт                                      | 100         | 100         | 0            | 0            | 0            | 0            | 11.2          | 11.2          | 44.8          | 45            |
|       | Итого за прием                             | 100         | 100         | 0            | 0            | 0            | 0            | 11.2          | 11.2          | 44.8          | 45            |
|       | <b>Обед</b>                                |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |
| 15    | Икра морковная                             | 40          | 60          | 0.9          | 1.3          | 2.7          | 4            | 4.1           | 6.2           | 44            | 65            |
| 20\2  | Суп из овощей со сметаной                  | 150         | 180         | 1.2          | 1.4          | 4.2          | 5            | 6.6           | 7.9           | 71.4          | 85.7          |
| 4\8   | Плов                                       | 150         | 180         | 8.85         | 10.6         | 9.8          | 11.8         | 20.8          | 24.9          | 207.4         | 248.9         |
| 16\10 | Компот из сухофруктов и шиповника          | 150         | 180         | 0.7          | 0.8          | 0.08         | 0.09         | 14.7          | 17.6          | 66            | 79.2          |
|       | Хлеб пшеничный                             | 25          | 35          | 1.9          | 2.68         | 0.24         | 0.34         | 12            | 16.8          | 59            | 82.6          |
|       | Хлеб ржаной                                | 30          | 38          | 2.1          | 2.66         | 0.3          | 0.38         | 13.8          | 17.5          | 66            | 83.6          |
|       | Итого за прием                             | 545         | 673         | 15.65        | 19.44        | 17.32        | 21.61        | 72            | 90.9          | 513.8         | 645           |
|       | <b>Полдник</b>                             |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |
| 31\1  | Салат из отвар картофеля с соленым огурцом | 80          | 100         | 1.2          | 1.5          | 5.5          | 6.8          | 7.7           | 9.7           | 85.3          | 106.7         |
| 27\10 | Чай                                        | 150         | 180         | 0.08         | 0.09         | 0            | 0            | 7.4           | 8.8           | 28.5          | 34.2          |
|       | Пряник                                     | 35          | 35          | 1.75         | 1.75         | 2.1          | 2.1          | 26.95         | 26.95         | 133           | 133           |
|       | Итого за прием                             | 265         | 315         | 3.03         | 3.34         | 7.6          | 8.9          | 42.05         | 45.45         | 246.8         | 273.9         |
|       | <b>Итого за день</b>                       | <b>1210</b> | <b>1448</b> | <b>39.72</b> | <b>47.92</b> | <b>45.92</b> | <b>54.86</b> | <b>169.01</b> | <b>201.36</b> | <b>1252.8</b> | <b>1498.8</b> |

5 день

|       |                       |     |     |     |     |      |     |      |      |      |       |
|-------|-----------------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|------|------|-------|
|       | <b>Завтрак</b>        |     |     |     |     |      |     |      |      |      |       |
| 311   | Каша пшенная молочная | 150 | 180 | 5   | 6   | 4.65 | 5.6 | 23.6 | 28.4 | 156  | 187.2 |
| 30\10 | Чай с молоком         | 150 | 180 | 2.2 | 2.6 | 2.4  | 2.9 | 10.8 | 13   | 71.3 | 85.5  |

|      |                             |             |             |              |              |              |              |               |            |               |             |
|------|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|---------------|-------------|
|      | Батон                       | 20          | 25          | 1.5          | 1.9          | 0.6          | 0.75         | 10.2          | 12.75      | 52            | 65          |
| 5\13 | Сыр порционный              | 10          | 12          | 2.68         | 3.2          | 2.5          | 3            | 0             | 0          | 33.4          | 40.1        |
|      | Итого за прием              | 330         | 397         | 11.38        | 13.7         | 10.15        | 12.25        | 44.6          | 54.15      | 312.7         | 377.8       |
|      | <i>2-й завтрак</i>          |             |             |              |              |              |              |               |            |               |             |
|      | Сок                         | 100         | 100         | 0            | 0            | 0            | 0            | 11.2          | 11.2       | 44.8          | 45          |
|      | Итого за прием              | 100         | 100         | 0            | 0            | 0            | 0            | 11.2          | 11.2       | 44.8          | 45          |
|      | <i>Обед</i>                 |             |             |              |              |              |              |               |            |               |             |
| 15   | Икра свекольная             | 40          | 60          | 0.9          | 1.3          | 2.7          | 4            | 4.1           | 6.2        | 44            | 65          |
| 11\2 | Суп рассольник со сметаной  | 150         | 180         | 1.5          | 1.8          | 3.2          | 3.9          | 9.98          | 12         | 78.6          | 94.3        |
| 4\7  | Рыба, тушеная с овощами     |             | 80          |              | 7.7          |              | 4.2          |               | 3.3        |               | 81.3        |
| 325  | Котлета рыбная любительская | 60          |             | 5.8          |              | 2.2          |              | 3.4           |            | 56.1          |             |
| 3\3  | Картофельное пюре           | 110         | 130         | 2.3          | 2.7          | 3.1          | 3.6          | 15.1          | 17.8       | 97.5          | 115.3       |
| 710  | Кисель из сока плодового    | 150         | 180         | 0.23         | 0.27         | 0            | 0            | 11            | 13.2       | 45            | 54          |
|      | Хлеб пшеничный              | 25          | 35          | 1.9          | 2.68         | 0.24         | 0.34         | 12            | 16.8       | 59            | 82.6        |
|      | Хлеб ржаной                 | 30          | 38          | 2.1          | 2.66         | 0.3          | 0.38         | 13.8          | 17.5       | 66            | 83.6        |
|      | Итого за прием              | 565         | 703         | 14.73        | 19.11        | 11.74        | 16.42        | 69.38         | 86.8       | 446.2         | 576.1       |
|      | <i>Полдник</i>              |             |             |              |              |              |              |               |            |               |             |
| 8\12 | Булочка домашняя            | 65          | 65          | 4.9          | 4.9          | 8.6          | 8.6          | 39.6          | 39.6       | 256.1         | 256.1       |
| 645  | Кефир                       | 150         | 200         | 4.4          | 5.8          | 4.8          | 6.4          | 6             | 8          | 87.8          | 117         |
|      | Сахар                       | 5           | 5           | 0            | 0            | 0            | 0            | 18.25         | 18.25      | 20            | 20          |
|      | Итого за прием              | 220         | 270         | 9.3          | 10.7         | 13.4         | 15           | 63.85         | 65.85      | 363.9         | 393.1       |
|      | <i>Итого за день</i>        | <i>1215</i> | <i>1470</i> | <i>35.41</i> | <i>43.51</i> | <i>35.29</i> | <i>43.67</i> | <i>189.03</i> | <i>218</i> | <i>1167.6</i> | <i>1392</i> |

6 день

|       |                                            |     |     |       |       |      |      |       |       |       |       |
|-------|--------------------------------------------|-----|-----|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|
|       | <i>Завтрак</i>                             |     |     |       |       |      |      |       |       |       |       |
| 2\4   | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150 | 180 | 5.4   | 6.5   | 5    | 5.9  | 22    | 26.4  | 154.5 | 185.4 |
| 21\10 | Молоко                                     | 150 | 200 | 4.3   | 5.8   | 4.4  | 5.9  | 6.7   | 9     | 84.8  | 113   |
|       | Пряник                                     | 35  | 35  | 1.75  | 1.75  | 2.1  | 2.1  | 26.95 | 26.95 | 133   | 133   |
|       | Итого за прием                             | 335 | 415 | 11.45 | 14.05 | 11.5 | 13.9 | 55.65 | 62.35 | 372.3 | 431.4 |
|       | <i>2-й завтрак</i>                         |     |     |       |       |      |      |       |       |       |       |
|       | Сок                                        | 100 | 100 | 0     | 0     | 0    | 0    | 11.2  | 11.2  | 44.8  | 45    |

|       |                                         |             |             |              |              |              |              |               |              |               |               |
|-------|-----------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
|       | Итого за прием                          | 100         | 100         | 0            | 0            | 0            | 0            | 11.2          | 11.2         | 44.8          | 45            |
|       | <b>Обед</b>                             |             |             |              |              |              |              |               |              |               |               |
| 12\1  | Салат из белокочанной капусты с луком с | 40          | 60          | 0.64         | 0.96         | 2            | 3            | 3.7           | 5.6          | 35.2          | 52.8          |
| 19\2  | Суп картофельный с рыбой                | 150         | 180         | 6.2          | 7.4          | 4.5          | 5.4          | 10.7          | 12.9         | 111.8         | 134.1         |
| 14\8  | Биточки из свинины                      | 60          | 70          | 8.5          | 9.9          | 8.3          | 9.7          | 3.8           | 4.5          | 124.2         | 144.9         |
| 43\3  | Макаронные изделия отварные             | 110         | 130         | 3.9          | 4.6          | 2.8          | 3.3          | 23.8          | 28.1         | 137.9         | 162.9         |
| 1\11  | Соус молочный                           | 10          | 10          | 0.2          | 0.2          | 0.52         | 0.52         | 0.66          | 0.66         | 8.1           | 8.1           |
| 6\10  | Компот из сухофруктов                   | 150         | 180         | 0.75         | 0.9          | 0.08         | 0.09         | 14.85         | 17.8         | 66            | 79.2          |
|       | Хлеб пшеничный                          | 25          | 35          | 1.9          | 2.68         | 0.24         | 0.34         | 12            | 16.8         | 59            | 82.6          |
|       | Хлеб ржаной                             | 30          | 38          | 2.1          | 2.66         | 0.3          | 0.38         | 13.8          | 17.5         | 66            | 83.6          |
|       | Итого за прием                          | 575         | 703         | 24.19        | 29.3         | 18.74        | 22.73        | 83.31         | 103.86       | 608.2         | 748.2         |
|       | <b>Полдник</b>                          |             |             |              |              |              |              |               |              |               |               |
| 4\6   | Омлет с картофелем запеченный           | 80          | 100         | 5.1          | 6.4          | 3.9          | 4.9          | 6.5           | 8.1          | 82            | 102.5         |
| 30\10 | Чай с молоком                           | 150         | 180         | 2.2          | 2.6          | 2.4          | 2.9          | 10.8          | 13           | 71.3          | 85.5          |
|       | Хлеб пшеничный                          | 10          | 10          | 0.77         | 0.77         | 0.01         | 0.01         | 4.79          | 4.79         | 23.6          | 23.6          |
|       | Итого за прием                          | 240         | 290         | 8.07         | 9.77         | 6.31         | 7.81         | 22.09         | 25.89        | 176.9         | 211.6         |
|       | <b>Итого за день</b>                    | <b>1250</b> | <b>1508</b> | <b>43.71</b> | <b>53.12</b> | <b>36.55</b> | <b>44.44</b> | <b>172.25</b> | <b>203.3</b> | <b>1202.2</b> | <b>1436.2</b> |

7 день

|       |                            |     |     |       |       |      |       |       |       |       |       |
|-------|----------------------------|-----|-----|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
|       | <b>Завтрак</b>             |     |     |       |       |      |       |       |       |       |       |
| 9\5   | Запеканка из творога       | 110 | 130 | 18.6  | 22    | 10.6 | 12.5  | 14.5  | 17.2  | 229.9 | 271.7 |
|       | Сгущенное молоко           | 15  | 20  | 1     | 1.4   | 1.3  | 1.7   | 8.4   | 11.1  | 49.2  | 65.6  |
| 13\10 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2.3   | 2.7   | 2.2  | 2.6   | 10    | 12.1  | 66.8  | 80.1  |
|       | Батон                      | 20  | 25  | 1.5   | 1.9   | 0.6  | 0.75  | 10.2  | 12.75 | 52    | 65    |
| 22    | Масло сливочное            | 5   | 5   | 0.04  | 0.04  | 3.6  | 3.6   | 0.06  | 0.06  | 33    | 33    |
|       | Итого за прием             | 300 | 360 | 23.44 | 28.04 | 18.3 | 21.15 | 43.16 | 53.21 | 430.9 | 515.4 |
|       | <b>2-й завтрак</b>         |     |     |       |       |      |       |       |       |       |       |
|       | Фрукт                      | 100 | 100 | 0     | 0     | 0    | 0     | 11.2  | 11.2  | 44.8  | 45    |
|       | Итого за прием             | 100 | 100 | 0     | 0     | 0    | 0     | 11.2  | 11.2  | 44.8  | 45    |

|       |                              |             |             |              |              |           |              |               |               |               |               |
|-------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|       | <b>Обед</b>                  |             |             |              |              |           |              |               |               |               |               |
| 11\1  | Салат из моркови с яблоком   | 40          | 60          | 0.4          | 0.6          | 2.66      | 4            | 4             | 6             | 41.3          | 62            |
| 38\2  | Суп крестьянский со сметаной | 150         | 180         | 1.35         | 1.8          | 3.5       | 4.2          | 8             | 9.5           | 72.6          | 87.1          |
| 3\8   | Мясо, тушеное с овощами      | 150         | 180         | 11.8         | 14.2         | 11.8      | 14.2         | 15            | 18            | 212.3         | 191.7         |
| 651   | Напиток из кураги            | 150         | 180         | 0.56         | 0.68         | 0         | 0            | 17.6          | 21.1          | 72.8          | 87.3          |
|       | Хлеб пшеничный               | 25          | 35          | 1.9          | 2.68         | 0.24      | 0.34         | 12            | 16.8          | 59            | 82.6          |
|       | Хлеб дарницкий               | 30          | 38          | 2.1          | 2.66         | 0.3       | 0.38         | 13.8          | 17.5          | 66            | 83.6          |
|       | Итого за прием               | 545         | 673         | 18.11        | 22.62        | 18.5      | 23.12        | 70.4          | 88.9          | 524           | 594.3         |
|       | <b>Полдник</b>               |             |             |              |              |           |              |               |               |               |               |
| 10\12 | Булочка тюльпан              | 60          | 70          | 5.2          | 6.1          | 3.1       | 3.6          | 36.8          | 43            | 196.2         | 228.9         |
| 645   | Йогурт                       | 160         | 200         | 4.6          | 5.8          | 5.1       | 6.4          | 6.4           | 8             | 93.6          | 117           |
|       | Итого за прием               | 220         | 270         | 9.8          | 11.9         | 8.2       | 10           | 43.2          | 51            | 289.8         | 345.9         |
|       | <b>Итого за день</b>         | <b>1165</b> | <b>1403</b> | <b>51.35</b> | <b>62.56</b> | <b>45</b> | <b>54.27</b> | <b>167.96</b> | <b>204.31</b> | <b>1289.5</b> | <b>1500.6</b> |

8 день

|       |                                                                |     |     |      |      |     |      |      |       |       |       |
|-------|----------------------------------------------------------------|-----|-----|------|------|-----|------|------|-------|-------|-------|
|       | <b>Завтрак</b>                                                 |     |     |      |      |     |      |      |       |       |       |
| 21\2  | Суп молочный с макаронными изделиями                           | 150 | 180 | 2.5  | 3.1  | 2.8 | 3.3  | 9    | 10.8  | 71.3  | 85.5  |
| 30\10 | Чай с молоком                                                  | 150 | 180 | 2.2  | 2.6  | 2.4 | 2.9  | 10.8 | 13    | 71.3  | 85.5  |
|       | Батон                                                          | 20  | 25  | 1.5  | 1.9  | 0.6 | 0.75 | 10.2 | 12.75 | 52    | 65    |
| 5\13  | Сыр порционный                                                 | 10  | 12  | 2.68 | 3.2  | 2.5 | 3    | 0    | 0     | 33.4  | 40.1  |
|       | Итого за прием                                                 | 330 | 397 | 8.88 | 10.8 | 8.3 | 9.95 | 30   | 36.55 | 228   | 276.1 |
|       | <b>2-й завтрак</b>                                             |     |     |      |      |     |      |      |       |       |       |
|       | Сок                                                            | 100 | 100 | 0    | 0    | 0   | 0    | 11.2 | 11.2  | 44.8  | 45    |
|       | Итого за прием                                                 | 100 | 100 | 0    | 0    | 0   | 0    | 11.2 | 11.2  | 44.8  | 45    |
|       | <b>Обед</b>                                                    |     |     |      |      |     |      |      |       |       |       |
| 11\1  | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 40  | 60  | 0.7  | 1    | 3   | 3    | 3.9  | 5.9   | 36.4  | 54.6  |
| 2\2   | Борщ со сметаной                                               | 150 | 180 | 1.35 | 1.62 | 3.2 | 3.87 | 6.45 | 7.74  | 60.75 | 72.9  |
| 310   | Рыба жареная                                                   |     | 70  |      | 1.4  |     | 4.1  |      | 2.98  |       | 96.3  |

|       |                          |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |
|-------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 21\7  | Суфле из рыбы            | 60          |             | 11.1         |              | 5.3          |              | 2.3           |               | 101.4         |               |
| 45\3  | Каша рисовая рассыпчатая | 110         | 130         | 2.7          | 3.2          | 2.5          | 2.9          | 27.2          | 32.1          | 144.5         | 170.7         |
| 1\11  | Соус молочный            | 10          | 10          | 0.2          | 0.2          | 0.52         | 0.52         | 0.66          | 0.66          | 8.1           | 8.1           |
| 631   | Компот из свежих яблок   | 150         | 180         | 0.11         | 0.18         | 0.1          | 0.13         | 12.9          | 15.5          | 53            | 63.5          |
|       | Хлеб пшеничный           | 25          | 35          | 1.9          | 2.68         | 0.24         | 0.34         | 12            | 16.8          | 59            | 82.6          |
|       | Хлеб ржаной              | 30          | 38          | 2.1          | 2.66         | 0.3          | 0.38         | 13.8          | 17.5          | 66            | 83.6          |
|       | Итого за прием           | 575         | 703         | 20.16        | 12.94        | 15.16        | 15.24        | 79.21         | 99.18         | 529.15        | 632.3         |
|       | <i>Полдник</i>           |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |
| 102   | Коржик молочный          | 60          | 70          | 3.8          | 4.5          | 6.8          | 7.9          | 38.7          | 45.2          | 230.4         | 268.8         |
| 21\10 | Молоко                   | 160         | 200         | 4.6          | 5.8          | 4.7          | 5.9          | 7.2           | 9             | 90.4          | 113           |
|       | Итого за прием           | 220         | 270         | 8.4          | 10.3         | 11.5         | 13.8         | 45.9          | 54.2          | 320.8         | 381.8         |
|       | <i>Итого за день</i>     | <i>1225</i> | <i>1470</i> | <i>37.44</i> | <i>34.04</i> | <i>34.96</i> | <i>38.99</i> | <i>166.31</i> | <i>201.13</i> | <i>1122.8</i> | <i>1335.2</i> |

9 день

|       |                                                          |     |     |      |      |      |       |       |       |       |       |
|-------|----------------------------------------------------------|-----|-----|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
|       | <i>Завтрак</i>                                           |     |     |      |      |      |       |       |       |       |       |
| 16\4  | Каша ассорти (рис, пшено)<br>молочная с маслом сливочным | 150 | 180 | 3.8  | 4.5  | 4.4  | 5.3   | 19.2  | 23    | 131.3 | 157.5 |
| 13\10 | Кофейный напиток с молоком                               | 150 | 180 | 2.3  | 2.7  | 2.2  | 2.6   | 10    | 12.1  | 66.8  | 80.1  |
|       | Батон                                                    | 20  | 25  | 1.5  | 1.9  | 0.6  | 0.75  | 10.2  | 12.75 | 52    | 65    |
| 22    | Масло сливочное                                          | 5   | 5   | 0.04 | 0.04 | 3.6  | 3.6   | 0.06  | 0.06  | 33    | 33    |
|       | Итого за прием                                           | 325 | 390 | 7.64 | 9.14 | 10.8 | 12.25 | 39.46 | 47.91 | 283.1 | 335.6 |
|       | <i>2-й завтрак</i>                                       |     |     |      |      |      |       |       |       |       |       |
|       | Сок                                                      | 100 | 100 | 0    | 0    | 0    | 0     | 11.2  | 11.2  | 44.8  | 45    |
|       | Итого за прием                                           | 100 | 100 | 0    | 0    | 0    | 0     | 11.2  | 11.2  | 44.8  | 45    |
|       | <i>Обед</i>                                              |     |     |      |      |      |       |       |       |       |       |
| 517   | Огурец свежий порционный                                 | 40  | 50  | 0.28 | 0.35 | 0    | 0     | 0.72  | 0.9   | 4.4   | 5.5   |
| 12\2  | Суп картофельный со<br>сметаной                          | 150 | 180 | 0.98 | 1.17 | 1.6  | 1.9   | 6.8   | 8.1   | 45.8  | 54.9  |
| 35\2  | Фрикадельки из свинины (в суп)                           | 15  | 20  | 3.1  | 4.2  | 2.55 | 3.4   | 0.15  | 0.2   | 36    | 48    |

|       |                                      |             |             |              |              |              |              |               |               |              |             |
|-------|--------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 31\8  | Голубцы с мясом и рисом (ленивые)    | 150         | 180         | 9.3          | 11.2         | 9.7          | 11.6         | 8.3           | 9.97          | 147.7        | 191.1       |
| 710   | Кисель из сока плодового             | 150         | 180         | 0.23         | 0.27         | 0            | 0            | 11            | 13.2          | 45           | 54          |
|       | Хлеб пшеничный                       | 25          | 35          | 1.9          | 2.68         | 0.24         | 0.34         | 12            | 16.8          | 59           | 82.6        |
|       | Хлеб дарницкий                       | 30          | 38          | 2.1          | 2.66         | 0.3          | 0.38         | 13.8          | 17.5          | 66           | 83.6        |
|       | Итого за прием                       | 560         | 683         | 17.89        | 22.53        | 14.39        | 17.62        | 52.77         | 66.67         | 403.9        | 519.7       |
|       | <i>Полдник</i>                       |             |             |              |              |              |              |               |               |              |             |
| 27\1  | Салат из отвар картофеля с кукурузой | 80          | 100         | 1.5          | 1.8          | 5.5          | 6.8          | 9.7           | 12.2          | 96           | 120         |
| 27\10 | Чай                                  | 150         | 180         | 0.08         | 0.09         | 0            | 0            | 7.4           | 8.8           | 28.5         | 34.2        |
|       | Печенье                              | 15          | 15          | 1.2          | 1.2          | 3            | 3            | 10.8          | 10.8          | 70.5         | 70.5        |
|       | Итого за прием                       | 245         | 295         | 2.78         | 3.09         | 8.5          | 9.8          | 27.9          | 31.8          | 195          | 224.7       |
|       | <i>Итого за день</i>                 | <i>1230</i> | <i>1468</i> | <i>28.31</i> | <i>34.76</i> | <i>33.69</i> | <i>39.67</i> | <i>131.33</i> | <i>157.58</i> | <i>926.8</i> | <i>1125</i> |

10 день

|       |                         |     |     |      |      |      |       |      |       |      |       |
|-------|-------------------------|-----|-----|------|------|------|-------|------|-------|------|-------|
|       | <i>Завтрак</i>          |     |     |      |      |      |       |      |       |      |       |
| 311   | Каша пшеничная молочная | 150 | 180 | 5    | 6    | 4.65 | 5.6   | 23.6 | 28.4  | 156  | 187.2 |
| 21\10 | Молоко                  | 150 | 200 | 4.3  | 5.8  | 4.4  | 5.9   | 6.7  | 9     | 84.8 | 113   |
|       | Батон                   | 20  | 25  | 1.5  | 1.9  | 0.6  | 0.75  | 10.2 | 12.75 | 52   | 65    |
|       | Джем                    | 10  | 15  | 0    | 0    | 0    | 0     | 6.8  | 10.2  | 27.2 | 40.8  |
|       | Итого за прием          | 330 | 420 | 10.8 | 13.7 | 9.65 | 12.25 | 47.3 | 60.35 | 320  | 406   |
|       | <i>2-й завтрак</i>      |     |     |      |      |      |       |      |       |      |       |
|       | Фрукт                   | 100 | 100 | 0    | 0    | 0    | 0     | 11.2 | 11.2  | 44.8 | 45    |
|       | Итого за прием          | 100 | 100 | 0    | 0    | 0    | 0     | 11.2 | 11.2  | 44.8 | 45    |
|       | <i>Обед</i>             |     |     |      |      |      |       |      |       |      |       |
| 15    | Икра свекольная         | 40  | 60  | 0.9  | 1.3  | 2.7  | 4     | 4.1  | 6.2   | 44   | 65    |
| 30\2  | Суп Уха                 | 150 | 180 | 5.1  | 6.1  | 1.6  | 1.9   | 7.4  | 8.8   | 65.3 | 78.3  |
| 9\8   | Печень по-строгановски  | 80  | 100 | 10.1 | 12.6 | 10.5 | 13.2  | 2    | 2.5   | 144  | 180   |
| 3\3   | Картофельное пюре       | 110 | 130 | 2.3  | 2.7  | 3.1  | 3.6   | 15.1 | 17.8  | 97.5 | 115.3 |
| 37\10 | Напиток из шиповника    | 150 | 180 | 0.15 | 0.18 | 0.08 | 0.09  | 13.4 | 16.1  | 55.5 | 66.6  |
|       | Хлеб пшеничный          | 25  | 35  | 1.9  | 2.68 | 0.24 | 0.34  | 12   | 16.8  | 59   | 82.6  |
|       | Хлеб ржаной             | 30  | 38  | 2.1  | 2.66 | 0.3  | 0.38  | 13.8 | 17.5  | 66   | 83.6  |

|       |                                 |            |             |              |              |              |              |              |               |               |               |
|-------|---------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|       | Итого за прием                  | 585        | 723         | 22.55        | 28.22        | 18.52        | 23.51        | 67.8         | 85.7          | 531.3         | 671.4         |
|       | <i>Полдник</i>                  |            |             |              |              |              |              |              |               |               |               |
| 2\6   | Омлет запеченный                | 80         | 100         | 7.8          | 9.8          | 8.5          | 10.6         | 1.4          | 1.7           | 112.8         | 141           |
| 30\10 | Чай с молоком                   | 150        | 180         | 2.2          | 2.6          | 2.4          | 2.9          | 10.8         | 13            | 71.3          | 85.5          |
|       | Вафли                           | 30         | 30          | 1.8          | 1.8          | 8.7          | 8.7          | 19.8         | 19.8          | 162           | 162           |
|       | Итого за прием                  | 260        | 310         | 11.8         | 14.2         | 19.6         | 22.2         | 32           | 34.5          | 346.1         | 388.5         |
|       | <i>Итого за день</i>            | <i>720</i> | <i>1553</i> | <i>45.15</i> | <i>56.12</i> | <i>47.77</i> | <i>57.96</i> | <i>158.3</i> | <i>191.75</i> | <i>1242.2</i> | <i>1510.9</i> |
|       | Итого среднее значение за 10 дн | 1168       | 1468        | 41.58        | 49.29        | 40.24        | 47.94        | 159.12       | 190.42        | 1159.5        | 1384.77       |

|  |                            |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |
|--|----------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
|  | Среднее значение (завтрак) | 323.80 | 392.60 | 12.24 | 14.81 | 12.13 | 14.26 | 41.92 | 50.82 | 324.15 | 388.94 |
|  | Среднее значение (Завтрак) | 100.00 | 100.00 | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 11.20 | 11.20 | 44.80  | 45.00  |
|  | Среднее значение (обед)    | 558.50 | 685.50 | 19.76 | 23.17 | 16.95 | 20.69 | 69.94 | 87.96 | 513.11 | 632.50 |
|  | Среднее значение (полдник) | 241.50 | 290.00 | 9.58  | 11.31 | 11.16 | 12.98 | 36.07 | 40.45 | 277.43 | 318.33 |

В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, напиток из шиповника.

Сборники рецептов, используемые при приготовлении блюд:

1. Сборник технологических нормативов Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, ч.1, 1996г.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, ч.1,2 2011г
3. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления, ч.2 2015г.





"Утверждаю"  
Заведующий МКДОУ "Мартюшевский детский сад"  
\_\_\_\_\_ А.М.Шелудкова  
«\_01\_»\_августа\_\_\_\_\_2024г

## 2-х недельное меню МКДОУ "Мартюшевский детский сад "Искорка" ( №2)

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 1-3 лет, 3-7 лет

|        | возрастная категория:                    | 2-3л     | 3-7л | 2-3л     | 3-7л | 2-3л    | 3-7л  | 2-3л        | 3-7л  | 2-3л  |
|--------|------------------------------------------|----------|------|----------|------|---------|-------|-------------|-------|-------|
| № рец  | Наименование изделий(блюд)               | Выход, г |      | белки, г |      | жиры, г |       | углеводы, г |       |       |
| 1 день |                                          |          |      |          |      |         |       |             |       |       |
|        | Завтрак                                  |          |      |          |      |         |       |             |       |       |
| 311    | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150      | 180  | 4.1      | 4.9  | 4.2     | 5     | 21.4        | 25.65 | 134.3 |
| 13\10  | Кофейный напиток с молоком               | 150      | 180  | 2.3      | 2.7  | 2.2     | 2.6   | 10          | 12.1  | 66.8  |
|        | Батон                                    | 20       | 25   | 1.5      | 1.9  | 0.6     | 0.75  | 10.2        | 12.75 | 52    |
| 22     | Масло сливочное                          | 5        | 5    | 0.04     | 0.04 | 3.6     | 3.6   | 0.06        | 0.06  | 33    |
|        | Итого за прием                           | 325      | 390  | 7.94     | 9.54 | 10.6    | 11.95 | 41.66       | 50.56 | 286.1 |
|        | 2-й завтрак                              |          |      |          |      |         |       |             |       |       |
|        | Сок                                      | 100      | 100  | 0        | 0    | 0       | 0     | 11.2        | 11.2  | 44.8  |
|        | Итого за прием                           | 100      | 100  | 0        | 0    | 0       | 0     | 11.2        | 11.2  | 44.8  |
|        | Обед                                     |          |      |          |      |         |       |             |       |       |
| 15     | Икра морковная                           | 40       | 60   | 0.9      | 1.3  | 2.7     | 4     | 4.1         | 6.2   | 44    |
| 32\2   | Суп фасолевый                            | 150      | 180  | 2.6      | 4.1  | 2.9     | 3.5   | 7.4         | 8.9   | 66.8  |
| 1      | Свинина отварная (в суп)                 | 5        | 5    | 1.1      | 1.1  | 1.58    | 1.58  | 0           | 0     | 18.7  |
| 12\8   | Гуляш из мяса свинины                    | 70       | 80   | 10.4     | 11.9 | 11      | 12.6  | 3.3         | 3.8   | 154.7 |
| 43\3   | Макаронные изделия отварные              | 110      | 130  | 3.9      | 4.6  | 2.8     | 3.3   | 23.8        | 28.1  | 137.9 |
| 710    | Кисель из сока плодового                 | 150      | 180  | 0.23     | 0.27 | 0       | 0     | 11          | 13.2  | 45    |

|        |                                                                |      |      |       |       |       |       |       |        |        |
|--------|----------------------------------------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
|        | Хлеб пшеничный                                                 | 25   | 35   | 1.9   | 2.68  | 0.24  | 0.34  | 12    | 16.8   | 59     |
|        | Хлеб ржаной                                                    | 30   | 38   | 2.1   | 2.66  | 0.3   | 0.38  | 13.8  | 17.5   | 66     |
|        | Итого за прием                                                 | 580  | 708  | 23.13 | 28.61 | 21.52 | 25.7  | 75.4  | 94.5   | 592.1  |
|        | Полдник                                                        |      |      |       |       |       |       |       |        |        |
| 31\1   | Салат из отвар картофеля с соленым огурцом                     | 80   | 100  | 1.2   | 1.5   | 5.5   | 6.8   | 7.7   | 9.7    | 85.3   |
| 27\10  | Чай                                                            | 150  | 180  | 0.08  | 0.09  | 0     | 0     | 7.4   | 8.8    | 28.5   |
|        | Печенье                                                        | 15   | 15   | 1.2   | 1.2   | 3     | 3     | 10.8  | 10.8   | 70.5   |
|        | Итого за прием                                                 | 245  | 295  | 2.48  | 2.79  | 8.5   | 9.8   | 25.9  | 29.3   | 184.3  |
|        | Итого за день                                                  | 1250 | 1493 | 33.55 | 40.94 | 40.62 | 47.45 | 154.2 | 185.56 | 1107.3 |
| 2 день |                                                                |      |      |       |       |       |       |       |        |        |
|        | Завтрак                                                        |      |      |       |       |       |       |       |        |        |
| 311    | Каша овсянная молочная с маслом сливочным                      | 150  | 180  | 4.1   | 4.9   | 4.2   | 5     | 21.4  | 25.65  | 134.3  |
| 30\10  | Чай с молоком                                                  | 150  | 180  | 2.2   | 2.6   | 2.4   | 2.9   | 10.8  | 13     | 71.3   |
|        | Батон                                                          | 20   | 25   | 1.5   | 1.9   | 0.6   | 0.75  | 10.2  | 12.75  | 52     |
| 5\13   | Сыр порционный                                                 | 10   | 12   | 2.68  | 3.2   | 2.5   | 3     | 0     | 0      | 33.4   |
|        | Итого за прием                                                 | 330  | 397  | 10.48 | 12.6  | 9.7   | 11.65 | 42.4  | 51.4   | 291    |
|        | 2-й завтрак                                                    |      |      |       |       |       |       |       |        |        |
|        | Фрукт                                                          | 100  | 100  | 0     | 0     | 0     | 0     | 11.2  | 11.2   | 44.8   |
|        | Итого за прием                                                 | 100  | 100  | 0     | 0     | 0     | 0     | 11.2  | 11.2   | 44.8   |
|        | Обед                                                           |      |      |       |       |       |       |       |        |        |
| 11\1   | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 40   | 60   | 0.7   | 1     | 3     | 3     | 3.9   | 5.9    | 36.4   |
| 28\2   | Суп-пюре из разных овощей                                      | 150  | 180  | 2     | 2.4   | 2.7   | 3.2   | 7.1   | 8.6    | 60.8   |
| 34\2   | Гренки                                                         | 10   | 15   | 0.86  | 1.29  | 0.08  | 0.12  | 5.4   | 8      | 26.3   |
| 18\7   | Тефтели рыбные в соусе                                         | 60   | 70   | 6     | 7     | 4.2   | 4.9   | 5.4   | 6.3    | 84.9   |
| 3\3    | Картофельное пюре                                              | 110  | 130  | 2.3   | 2.7   | 3.1   | 3.6   | 15.1  | 17.8   | 97.5   |
| 6\10   | Компот из сухофруктов                                          | 150  | 180  | 0.75  | 0.9   | 0.08  | 0.09  | 14.85 | 17.8   | 66     |
|        | Хлеб пшеничный                                                 | 15   | 15   | 1.2   | 1.2   | 0.14  | 0.14  | 7.2   | 7.2    | 35.4   |



|     |                          |      |      |       |       |       |      |       |        |        |
|-----|--------------------------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|--------|--------|
| 1\6 | Яйцо отварное            | 40   | 40   | 5     | 5     | 4.6   | 4.6  | 0.2   | 0.2    | 62.8   |
| 102 | Коржик молочный          | 40   | 50   | 2.6   | 3.2   | 4.5   | 5.7  | 25.8  | 32.3   | 153.6  |
| 710 | Кисель из сока плодового | 150  | 180  | 0.23  | 0.27  | 0     | 0    | 11    | 13.2   | 45     |
|     | Итого за прием           | 230  | 270  | 7.83  | 8.47  | 9.1   | 10.3 | 37    | 45.7   | 261.4  |
|     | Итого за день            | 1210 | 1443 | 48.32 | 57.62 | 46.06 | 54.4 | 169.6 | 208.66 | 1280.6 |

4 день

|        |                                         |     |     |       |       |      |       |       |       |       |
|--------|-----------------------------------------|-----|-----|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
|        | <b>Завтрак</b>                          |     |     |       |       |      |       |       |       |       |
| 311    | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150 | 180 | 4.1   | 4.9   | 4.2  | 5     | 21.4  | 25.65 | 134.3 |
| 36\10  | Какао с молоком                         | 150 | 180 | 2.7   | 3.2   | 2.5  | 3     | 10.3  | 12.3  | 75    |
|        | Батон                                   | 20  | 25  | 1.5   | 1.9   | 0.6  | 0.75  | 10.2  | 12.75 | 52    |
| 22     | Масло сливочное                         | 5   | 5   | 0.04  | 0.04  | 3.6  | 3.6   | 0.06  | 0.06  | 33    |
|        | Итого за прием                          | 325 | 390 | 8.34  | 10.04 | 10.9 | 12.35 | 41.96 | 50.76 | 294.3 |
|        | <b>2-й завтрак</b>                      |     |     |       |       |      |       |       |       |       |
|        | Фрукт                                   | 100 | 100 | 0     | 0     | 0    | 0     | 11.2  | 11.2  | 44.8  |
|        | Итого за прием                          | 100 | 100 | 0     | 0     | 0    | 0     | 11.2  | 11.2  | 44.8  |
|        | <b>Обед</b>                             |     |     |       |       |      |       |       |       |       |
| 16\2   | Суп картофельный с геркулесом           | 150 | 180 | 2     | 2.4   | 3.3  | 4     | 12.2  | 14.7  | 87.8  |
| 1      | Свинина отварная (в суп)                | 5   | 5   | 1.1   | 1.1   | 1.58 | 1.58  | 0     | 0     | 18.7  |
| 23\8   | Биточки из свинины с картофелем         | 60  | 70  | 6.66  | 7.77  | 7.6  | 8.9   | 4.1   | 4.8   | 113.4 |
| 13\3   | Капуста тушеная                         | 110 | 130 | 2.56  | 3     | 2.1  | 2.5   | 10    | 11.8  | 68.9  |
| 16\10  | Компот из сухофруктов и шиповника       | 150 | 180 | 0.7   | 0.8   | 0.08 | 0.09  | 14.7  | 17.6  | 66    |
|        | Хлеб пшеничный                          | 25  | 35  | 1.9   | 2.68  | 0.24 | 0.34  | 12    | 16.8  | 59    |
|        | Хлеб ржаной                             | 30  | 38  | 2.1   | 2.66  | 0.3  | 0.38  | 13.8  | 17.5  | 66    |
|        | Итого за прием                          | 530 | 638 | 17.02 | 20.41 | 15.2 | 17.79 | 66.8  | 83.2  | 479.8 |
|        | <b>Полдник</b>                          |     |     |       |       |      |       |       |       |       |
| 43-2\3 | Макаронные изделия отварные с сыром     | 110 | 130 | 5.4   | 6.3   | 4.2  | 5     | 22.3  | 26.3  | 150.6 |

|       |                |      |      |       |       |      |       |       |        |       |
|-------|----------------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|--------|-------|
| 27\10 | Чай            | 150  | 180  | 0.08  | 0.09  | 0    | 0     | 7.4   | 8.8    | 28.5  |
|       | Итого за прием | 260  | 310  | 5.48  | 6.39  | 4.2  | 5     | 29.7  | 35.1   | 179.1 |
|       | Итого за день  | 1215 | 1438 | 30.84 | 36.84 | 30.3 | 35.14 | 149.7 | 180.26 | 998   |

5 день

|       |                                                                    |     |     |       |       |       |       |       |       |       |
|-------|--------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|       | <b>Завтрак</b>                                                     |     |     |       |       |       |       |       |       |       |
| 16\4  | Каша ассорти (рис, пшено)<br>молочная с маслом сливочным           | 150 | 180 | 3.8   | 4.5   | 4.4   | 5.3   | 19.2  | 23    | 131.3 |
| 21\10 | Молоко                                                             | 150 | 200 | 4.3   | 5.8   | 4.4   | 5.9   | 6.7   | 9     | 84.8  |
|       | Пряник                                                             | 35  | 35  | 1.75  | 1.75  | 2.1   | 2.1   | 26.95 | 26.95 | 133   |
|       | Итого за прием                                                     | 335 | 415 | 9.85  | 12.05 | 10.9  | 13.3  | 52.85 | 58.95 | 349.1 |
|       | <b>2-й завтрак</b>                                                 |     |     |       |       |       |       |       |       |       |
|       | Сок                                                                | 100 | 100 | 0     | 0     | 0     | 0     | 11.2  | 11.2  | 44.8  |
|       | Итого за прием                                                     | 100 | 100 | 0     | 0     | 0     | 0     | 11.2  | 11.2  | 44.8  |
|       | <b>Обед</b>                                                        |     |     |       |       |       |       |       |       |       |
| 15    | Икра морковная                                                     | 40  | 60  | 0.9   | 1.3   | 2.7   | 4     | 4.1   | 6.2   | 44    |
| 5\2   | Суп свекольник со сметаной                                         | 150 | 180 | 1.28  | 1.53  | 3.3   | 4     | 8.8   | 10.5  | 69.9  |
| 6\7   | Рыба, запеченная в молочном<br>соусе                               |     | 70  |       | 8.5   |       | 3.9   |       | 3.9   |       |
| 9\7   | Биточки рыбные                                                     | 60  |     | 8.3   |       | 1.2   |       | 4.8   |       | 63    |
| 3\3   | Картофельное пюре                                                  | 110 | 130 | 2.3   | 2.7   | 3.1   | 3.6   | 15.1  | 17.8  | 97.5  |
| 631   | Компот из свежих яблок                                             | 150 | 180 | 0.11  | 0.18  | 0.1   | 0.13  | 12.9  | 15.5  | 53    |
|       | Хлеб пшеничный                                                     | 25  | 35  | 1.9   | 2.68  | 0.24  | 0.34  | 12    | 16.8  | 59    |
|       | Хлеб ржаной                                                        | 30  | 38  | 2.1   | 2.66  | 0.3   | 0.38  | 13.8  | 17.5  | 66    |
|       | Итого за прием                                                     | 565 | 693 | 16.89 | 19.55 | 10.94 | 16.35 | 71.5  | 88.2  | 452.4 |
|       | <b>Полдник</b>                                                     |     |     |       |       |       |       |       |       |       |
| 10\1  | Салат из белокочанной капусты с<br>кукурузой и растительным маслом | 80  | 100 | 1.3   | 1.6   | 4     | 5     | 8.2   | 10.3  | 74.4  |
| 21\12 | Манник                                                             | 40  | 40  | 2     | 2     | 7.7   | 7.7   | 18.4  | 18.4  | 150.7 |

|       |                |      |      |       |       |       |       |       |        |        |
|-------|----------------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 27\10 | Чай            | 150  | 180  | 0.08  | 0.09  | 0     | 0     | 7.4   | 8.8    | 28.5   |
|       | Итого за прием | 270  | 320  | 3.38  | 3.69  | 11.7  | 12.7  | 34    | 37.5   | 253.6  |
|       | Итого за день  | 1270 | 1528 | 30.12 | 35.29 | 33.54 | 42.35 | 169.6 | 195.85 | 1099.9 |

6 день

|       |                                                                |     |     |       |       |       |       |       |        |       |
|-------|----------------------------------------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
|       | <b>Завтрак</b>                                                 |     |     |       |       |       |       |       |        |       |
| 9\5   | Запеканка из творога                                           | 110 | 130 | 18.6  | 22    | 10.6  | 12.5  | 14.5  | 17.2   | 229.9 |
|       | Сгущенное молоко                                               | 15  | 20  | 1     | 1.4   | 1.3   | 1.7   | 8.4   | 11.1   | 49.2  |
| 13\10 | Кофейный напиток с молоком                                     | 150 | 180 | 2.3   | 2.7   | 2.2   | 2.6   | 10    | 12.1   | 66.8  |
|       | Батон                                                          | 20  | 25  | 1.5   | 1.9   | 0.6   | 0.75  | 10.2  | 12.75  | 52    |
| 22    | Масло сливочное                                                | 5   | 5   | 0.04  | 0.04  | 3.6   | 3.6   | 0.06  | 0.06   | 33    |
|       | Итого за прием                                                 | 300 | 360 | 23.44 | 28.04 | 18.3  | 21.15 | 43.16 | 53.21  | 430.9 |
|       | <b>2-й завтрак</b>                                             |     |     |       |       |       |       |       |        |       |
|       | Сок                                                            | 100 | 100 | 0     | 0     | 0     | 0     | 11.2  | 11.2   | 44.8  |
|       | Итого за прием                                                 | 100 | 100 | 0     | 0     | 0     | 0     | 11.2  | 11.2   | 44.8  |
|       | <b>Обед</b>                                                    |     |     |       |       |       |       |       |        |       |
| 11\1  | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 40  | 60  | 0.7   | 1     | 3     | 3     | 3.9   | 5.9    | 36.4  |
| 15\2  | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной                | 150 | 180 | 3.8   | 4.6   | 9.2   | 11.1  | 10.4  | 12.4   | 141   |
| 21\7  | Суфле из рыбы                                                  | 60  | 70  | 11.1  | 12.95 | 5.3   | 6.2   | 2.3   | 2.7    | 101.4 |
| 45\3  | Каша рисовая рассыпчатая                                       | 110 | 130 | 2.7   | 3.2   | 2.5   | 2.9   | 27.2  | 32.1   | 144.5 |
| 1\11  | Соус молочный                                                  | 10  | 10  | 0.2   | 0.2   | 0.5   | 0.5   | 0.67  | 0.67   | 8.1   |
| 6\10  | Компот из сухофруктов                                          | 150 | 180 | 0.75  | 0.9   | 0.08  | 0.09  | 14.85 | 17.8   | 66    |
|       | Хлеб пшеничный                                                 | 25  | 35  | 1.9   | 2.68  | 0.24  | 0.34  | 12    | 16.8   | 59    |
|       | Хлеб ржаной                                                    | 30  | 38  | 2.1   | 2.66  | 0.3   | 0.38  | 13.8  | 17.5   | 66    |
|       | Итого за прием                                                 | 575 | 703 | 23.25 | 28.19 | 21.12 | 24.51 | 85.12 | 105.87 | 622.4 |
|       | <b>Полдник</b>                                                 |     |     |       |       |       |       |       |        |       |
| 4\6   | Омлет с картофелем запеченный                                  | 80  | 100 | 5.1   | 6.4   | 3.9   | 4.9   | 6.5   | 8.1    | 82    |
| 30\10 | Чай с молоком                                                  | 150 | 180 | 2.2   | 2.6   | 2.4   | 2.9   | 10.8  | 13     | 71.3  |



|       |                                                             |             |             |              |              |              |              |            |              |               |
|-------|-------------------------------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|---------------|
| 14\4  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным                    | 150         | 180         | 4.5          | 5.4          | 4            | 4.77         | 23         | 27.6         | 146.3         |
| 21\10 | Молоко                                                      | 150         | 200         | 4.3          | 5.8          | 4.4          | 5.9          | 6.7        | 9            | 84.8          |
|       | Батон                                                       | 20          | 25          | 1.5          | 1.9          | 0.6          | 0.75         | 10.2       | 12.75        | 52            |
|       | Джем                                                        | 10          | 15          | 0            | 0            | 0            | 0            | 6.8        | 10.2         | 27.2          |
|       | Итого за прием                                              | 330         | 420         | 10.3         | 13.1         | 9            | 11.42        | 46.7       | 59.55        | 310.3         |
|       | <i>2-й завтрак</i>                                          |             |             |              |              |              |              |            |              |               |
|       | Фрукт                                                       | 100         | 100         | 0            | 0            | 0            | 0            | 11.2       | 11.2         | 44.8          |
|       | Итого за прием                                              | 100         | 100         | 0            | 0            | 0            | 0            | 11.2       | 11.2         | 44.8          |
|       | <i>Обед</i>                                                 |             |             |              |              |              |              |            |              |               |
| 28\1  | Салат из отварной свеклы с растительным маслом              | 40          | 60          | 0.6          | 0.8          | 3.2          | 4.7          | 2.7        | 4.1          | 41.6          |
| 30\2  | Суп Уха                                                     | 150         | 180         | 5.1          | 6.1          | 1.6          | 1.9          | 7.4        | 8.8          | 65.3          |
| 3\8   | Мясо, тушеное с овощами                                     | 150         | 180         | 11.8         | 14.2         | 11.8         | 14.2         | 15         | 18           | 212.3         |
| 37\10 | Напиток из шиповника                                        | 150         | 180         | 0.15         | 0.18         | 0.08         | 0.09         | 13.4       | 16.1         | 55.5          |
|       | Хлеб пшеничный                                              | 25          | 35          | 1.9          | 2.68         | 0.24         | 0.34         | 12         | 16.8         | 59            |
|       | Хлеб дарницкий                                              | 30          | 38          | 2.1          | 2.66         | 0.3          | 0.38         | 13.8       | 17.5         | 66            |
|       | Итого за прием                                              | 545         | 673         | 21.65        | 26.62        | 17.22        | 21.61        | 64.3       | 81.3         | 499.7         |
|       | <i>Полдник</i>                                              |             |             |              |              |              |              |            |              |               |
| 12\1  | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом | 80          | 100         | 1.3          | 1.6          | 4            | 5            | 7.4        | 9.3          | 70.4          |
| 27\10 | Чай                                                         | 150         | 180         | 0.08         | 0.09         | 0            | 0            | 7.4        | 8.8          | 28.5          |
|       | Пряник                                                      | 35          | 35          | 1.75         | 1.75         | 2.1          | 2.1          | 26.95      | 26.95        | 133           |
|       | Итого за прием                                              | 265         | 315         | 3.13         | 3.44         | 6.1          | 7.1          | 41.75      | 45.05        | 231.9         |
|       | <i>Итого за день</i>                                        | <b>1240</b> | <b>1508</b> | <b>35.08</b> | <b>43.16</b> | <b>32.32</b> | <b>40.13</b> | <b>164</b> | <b>197.1</b> | <b>1086.7</b> |

9 день

|       |                       |     |     |     |     |      |     |      |      |      |
|-------|-----------------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|------|------|
|       | <i>Завтрак</i>        |     |     |     |     |      |     |      |      |      |
| 311   | Каша пшенная молочная | 150 | 180 | 5   | 6   | 4.65 | 5.6 | 23.6 | 28.4 | 156  |
| 30\10 | Чай с молоком         | 150 | 180 | 2.2 | 2.6 | 2.4  | 2.9 | 10.8 | 13   | 71.3 |

|      |                             |             |             |              |              |              |              |              |               |               |
|------|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|      | Батон                       | 20          | 25          | 1.5          | 1.9          | 0.6          | 0.75         | 10.2         | 12.75         | 52            |
| 5\13 | Сыр порционный              | 10          | 12          | 2.68         | 3.2          | 2.5          | 3            | 0            | 0             | 33.4          |
|      | Итого за прием              | 330         | 397         | 11.38        | 13.7         | 10.15        | 12.25        | 44.6         | 54.15         | 312.7         |
|      | <i>2-й завтрак</i>          |             |             |              |              |              |              |              |               |               |
|      | Фрукт                       | 100         | 100         | 0            | 0            | 0            | 0            | 11.2         | 11.2          | 44.8          |
|      | Итого за прием              | 100         | 100         | 0            | 0            | 0            | 0            | 11.2         | 11.2          | 44.8          |
|      | <i>Обед</i>                 |             |             |              |              |              |              |              |               |               |
| 15   | Икра морковная              | 40          | 60          | 0.9          | 1.3          | 2.7          | 4            | 4.1          | 6.2           | 44            |
| 2\2  | Борщ со сметаной            | 150         | 180         | 1.35         | 1.62         | 3.2          | 3.87         | 6.45         | 7.74          | 60.75         |
| 11\8 | Печень в молочном соусе     | 80          | 100         | 9.4          | 11.7         | 5            | 6.3          | 3.4          | 4.2           | 96            |
| 43\3 | Макаронные изделия отварные | 110         | 130         | 3.9          | 4.6          | 2.8          | 3.3          | 23.8         | 28.1          | 137.9         |
| 710  | Кисель из сока плодового    | 150         | 180         | 0.23         | 0.27         | 0            | 0            | 11           | 13.2          | 45            |
|      | Хлеб пшеничный              | 25          | 35          | 1.9          | 2.68         | 0.24         | 0.34         | 12           | 16.8          | 59            |
|      | Хлеб ржаной                 | 30          | 38          | 2.1          | 2.66         | 0.3          | 0.38         | 13.8         | 17.5          | 66            |
|      | Итого за прием              | 585         | 723         | 19.78        | 24.83        | 14.24        | 18.19        | 74.55        | 93.74         | 508.65        |
|      | <i>Полдник</i>              |             |             |              |              |              |              |              |               |               |
| 8\12 | Сдоба обыкновенная          | 60          | 70          | 5.3          | 6.2          | 3.9          | 4.6          | 32.4         | 37.8          | 188           |
| 645  | Йогурт                      | 160         | 200         | 4.6          | 5.8          | 5.1          | 6.4          | 6.4          | 8             | 93.6          |
|      | Итого за прием              | 220         | 270         | 9.9          | 12           | 9            | 11           | 38.8         | 45.8          | 281.6         |
|      | <i>Итого за день</i>        | <i>1235</i> | <i>1490</i> | <i>41.06</i> | <i>50.53</i> | <i>33.39</i> | <i>41.44</i> | <i>169.2</i> | <i>204.89</i> | <i>1147.8</i> |

10 день

|       |                            |     |     |       |       |      |       |       |       |       |
|-------|----------------------------|-----|-----|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
|       | <i>Завтрак</i>             |     |     |       |       |      |       |       |       |       |
| 19\5  | Суфле творожное            | 110 | 130 | 16.2  | 19.1  | 13.3 | 15.7  | 15.1  | 17.8  | 246.4 |
|       | Сгущенное молоко           | 15  | 20  | 1     | 1.4   | 1.3  | 1.7   | 8.4   | 11.1  | 49.2  |
| 13\10 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2.3   | 2.7   | 2.2  | 2.6   | 10    | 12.1  | 66.8  |
|       | Батон                      | 20  | 25  | 1.5   | 1.9   | 0.6  | 0.75  | 10.2  | 12.75 | 52    |
| 22    | Масло сливочное            | 5   | 5   | 0.04  | 0.04  | 3.6  | 3.6   | 0.06  | 0.06  | 33    |
|       | Итого за прием             | 300 | 360 | 21.04 | 25.14 | 21   | 24.35 | 43.76 | 53.81 | 447.4 |
|       | <i>2-й завтрак</i>         |     |     |       |       |      |       |       |       |       |
|       | Фрукт                      | 100 | 100 | 0     | 0     | 0    | 0     | 11.2  | 11.2  | 44.8  |
|       | Итого за прием             | 100 | 100 | 0     | 0     | 0    | 0     | 11.2  | 11.2  | 44.8  |

|       |                                   |             |             |              |              |              |             |              |               |               |
|-------|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
|       | <b>Обед</b>                       |             |             |              |              |              |             |              |               |               |
| 15    | Икра свекольная                   | 40          | 60          | 0.9          | 1.3          | 2.7          | 4           | 4.1          | 6.2           | 44            |
| 11\2  | Суп рассольник со сметаной        | 150         | 180         | 1.5          | 1.8          | 3.2          | 3.9         | 9.98         | 12            | 78.6          |
| 310   | Рыба жареная                      |             | 70          |              | 1.4          |              | 4.1         |              | 2.98          |               |
| 388   | Котлета из рыбы                   | 60          |             | 6.98         |              | 5            |             | 5.6          |               | 95.8          |
| 3\3   | Картофельное пюре                 | 110         | 130         | 2.3          | 2.7          | 3.1          | 3.6         | 15.1         | 17.8          | 97.5          |
| 631   | Компот из свежих яблок            | 150         | 180         | 0.11         | 0.18         | 0.1          | 0.13        | 12.9         | 15.5          | 53            |
|       | Хлеб пшеничный                    | 25          | 35          | 1.9          | 2.68         | 0.24         | 0.34        | 12           | 16.8          | 59            |
|       | Хлеб ржаной                       | 30          | 38          | 2.1          | 2.66         | 0.3          | 0.38        | 13.8         | 17.5          | 66            |
|       | Итого за прием                    | 565         | 693         | 15.79        | 12.72        | 14.64        | 16.45       | 73.48        | 88.78         | 493.9         |
|       | <b>Полдник</b>                    |             |             |              |              |              |             |              |               |               |
| 1\6   | Яйцо отварное                     | 40          | 40          | 5            | 5            | 4.6          | 4.6         | 0.2          | 0.2           | 62.8          |
| 25\12 | Шаньга со сметаной                | 50          | 50          | 4.4          | 4.4          | 5.8          | 5.8         | 23.7         | 23.7          | 165           |
| 30\10 | Чай с молоком                     | 150         | 180         | 2.2          | 2.6          | 2.4          | 2.9         | 10.8         | 13            | 71.3          |
|       | Итого за прием                    | 240         | 270         | 11.6         | 12           | 12.8         | 13.3        | 34.7         | 36.9          | 299.1         |
|       | <b>Итого за день</b>              | <b>1205</b> | <b>1423</b> | <b>48.43</b> | <b>49.86</b> | <b>48.44</b> | <b>54.1</b> | <b>163.1</b> | <b>190.69</b> | <b>1285.2</b> |
|       | Итого среднее значение за 10 дней | 1227        | 1469        | 39.92        | 47.28        | 38.34        | 45.49       | 163.1        | 195.03        | 1156          |

|  |                             |        |        |       |       |       |       |       |       |        |
|--|-----------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
|  | Среднее значение (завтрак)  | 320.50 | 388.60 | 13.60 | 16.41 | 13.24 | 15.57 | 44.42 | 53.86 | 348.86 |
|  | Среднее значение (2завтрак) | 100.00 | 100.00 | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 11.20 | 11.20 | 44.80  |
|  | Среднее значение (обед)     | 565.50 | 692.50 | 19.02 | 22.52 | 15.88 | 19.35 | 72.84 | 90.71 | 511.81 |
|  | Среднее значение (полдник)  | 240.50 | 287.50 | 7.30  | 8.36  | 9.23  | 10.57 | 34.68 | 39.27 | 250.52 |

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

Сборники рецептур, используемые при приготовлении блюд:

1. Сборник технологических нормативов Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, ч.1, 1996г.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, ч.1,2 2011г
3. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления, ч.2 2015г.

4. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологически  
Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в в Свердловской области  
Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта используются только после термической обработки.

й сад "Искорка"

:-

|          |
|----------|
| 3-7л     |
| ЭЦ, ккал |
|          |
|          |
| 161.1    |
| 80.1     |
| 65       |
| 33       |
| 339.2    |
|          |
| 45       |
| 45       |
|          |
| 65       |
| 80.1     |
| 18.7     |
| 176.8    |
| 162.9    |
| 54       |

|        |
|--------|
| 82.6   |
| 83.6   |
| 723.7  |
|        |
| 106.7  |
| 34.2   |
| 70.5   |
| 211.4  |
| 1319.3 |

|       |
|-------|
|       |
| 161.1 |
| 85.5  |
| 65    |
| 40.1  |
| 351.7 |
|       |
| 45    |
| 45    |
|       |
| 54.6  |
| 72.9  |
| 39.4  |
| 99.1  |
| 115.3 |
| 79.2  |
| 35.4  |

|        |
|--------|
| 83.6   |
| 579.5  |
|        |
| 249.7  |
| 117    |
| 366.7  |
| 1342.9 |

|       |
|-------|
|       |
| 291.2 |
| 65.6  |
| 85.5  |
| 65    |
| 33    |
| 540.3 |
|       |
| 45    |
| 45    |
|       |
| 64    |
| 54.9  |
| 16    |
| 137.2 |
| 169   |
| 7     |
| 63.5  |
| 59    |
| 83.6  |
| 654.2 |
|       |

|        |
|--------|
| 62.8   |
| 192    |
| 54     |
| 308.8  |
| 1548.3 |

|       |
|-------|
|       |
| 161.1 |
| 90    |
| 65    |
| 33    |
| 349.1 |
|       |
| 45    |
| 45    |
|       |
| 105.3 |
| 18.7  |
| 132.3 |
| 81.5  |
| 79.2  |
| 82.6  |
| 83.6  |
| 583.2 |
|       |
| 177.9 |

|        |
|--------|
| 34.2   |
| 212.1  |
| 1189.4 |

|       |
|-------|
|       |
| 157.5 |
| 113   |
| 133   |
| 403.5 |
|       |
| 45    |
| 45    |
|       |
| 65    |
| 83.7  |
| 85.4  |
|       |
| 115.3 |
| 63.5  |
| 82.6  |
| 83.6  |
| 579.1 |
|       |
| 93    |
|       |
| 150.7 |

|        |
|--------|
| 34.2   |
| 277.9  |
| 1305.5 |

|       |
|-------|
|       |
| 271.7 |
| 65.6  |
| 80.1  |
| 65    |
| 33    |
| 515.4 |
|       |
| 45    |
| 45    |
|       |
| 54.6  |
| 169.2 |
| 118.3 |
| 170.7 |
| 8.1   |
| 79.2  |
| 82.6  |
| 83.6  |
| 766.3 |
|       |
| 102.5 |
| 85.5  |

|        |
|--------|
| 70.5   |
| 258.5  |
| 1585.2 |

|        |
|--------|
|        |
| 185.4  |
| 90     |
| 65     |
| 40.1   |
| 380.5  |
|        |
| 45     |
| 45     |
|        |
| 64     |
| 63     |
| 137.9  |
| 81.5   |
| 79.2   |
| 82.6   |
| 83.6   |
| 591.8  |
|        |
| 198    |
| 113    |
| 311    |
| 1328.3 |

|  |
|--|
|  |
|--|

|        |
|--------|
| 175.5  |
| 113    |
| 65     |
| 40.8   |
| 394.3  |
|        |
| 45     |
| 45     |
|        |
| 62.4   |
| 78.3   |
| 191.7  |
| 66.6   |
| 82.6   |
| 83.6   |
| 565.2  |
|        |
| 88     |
| 34.2   |
| 133    |
| 255.2  |
| 1259.7 |

|       |
|-------|
|       |
| 187.2 |
| 85.5  |

|        |
|--------|
| 65     |
| 40.1   |
| 377.8  |
|        |
| 45     |
| 45     |
|        |
| 65     |
| 72.9   |
| 120    |
| 162.9  |
| 54     |
| 82.6   |
| 83.6   |
| 641    |
|        |
| 219.3  |
| 117    |
| 336.3  |
| 1400.1 |

|       |
|-------|
|       |
| 291.2 |
| 65.6  |
| 80.1  |
| 65    |
| 33    |
| 534.9 |
|       |
| 45    |
| 45    |

|         |
|---------|
|         |
| 65      |
| 94.3    |
| 96.3    |
|         |
| 115.3   |
| 63.5    |
| 82.6    |
| 83.6    |
| 600.6   |
|         |
| 62.8    |
| 165     |
| 85.5    |
| 313.3   |
| 1493.8  |
| 1377.25 |

|        |
|--------|
| 418.67 |
| 45.00  |
| 628.46 |
| 285.12 |

тотой шар"

зенного

их карт. —  
ти 2018.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386462

Владелец ШЕЛУДКОВА АЛЬБИНА МИХАЙЛОВНА

Действителен с 20.08.2024 по 20.08.2025