

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 5» (МАДОУ № 5)**

Адрес: 624475, Свердловская область, г. Североуральск, п. Черемухово, ул. Калинина, д.19,  
Телефон: (34380) 4-72-32, 4-72-33, e-mail: [mdou5@bk.ru](mailto:mdou5@bk.ru) адрес сайта: <https://dou5.tvoyasadik.ru/>

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ № 5  
\_\_\_\_\_  
Н.Г. Хвалова  
Приказ № 273  
«30» ноября 2024 года

**Основное (организованное) десятидневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет  
с 10-часовым пребыванием в Муниципальном автономном дошкольном образовательном  
учреждении «Детский сад № 5»**

**зимне-весенний период (с 01 декабря по 31 мая)**

п. Черемухово

**1 неделя, 1 день**

| Приём<br>пищи |                                                       | Выход блюда |            | Белки       |             | Жиры        |             | Углеводы     |              | К/кал        |               | № рецепт. |
|---------------|-------------------------------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| я/с           | Наименование                                          | ясли        | сад        | я           | с           | я           | с           | я            | с            | я            | с             |           |
|               | <b>Завтрак</b>                                        |             |            |             |             |             |             |              |              |              |               |           |
| 8.00 - 8.25   | Омлет запеченый                                       | 100         | 100        | 9,8         | 9,8         | 13,2        | 13,2        | 1,7          | 1,7          | 104,8        | 104,8         | 2/6       |
|               | Горошек зеленый                                       | 50          | 50         | 1,5         | 1,5         | 1,9         | 1,9         | 3,2          | 3,2          | 36,0         | 36,0          | 1/1       |
|               | Батон обогащ (валитек-8) с сыром (10/10)              | 30          | 40         | 3,6         | 4,9         | 2,1         | 2,9         | 10,5         | 14           | 78           | 104           | 3/13      |
|               | Чай с молоком                                         | 150         | 200        | 1           | 1,4         | 1           | 1,4         | 8,4          | 11,2         | 45,7         | 61            | 12/10     |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>330</b>  | <b>390</b> | <b>15,9</b> | <b>17,6</b> | <b>18,1</b> | <b>19,3</b> | <b>23,9</b>  | <b>26,9</b>  | <b>264,5</b> | <b>305,8</b>  |           |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>             | <b>350</b>  | <b>400</b> |             |             |             |             |              |              |              |               |           |
|               | <b>II завтрак</b>                                     |             |            |             |             |             |             |              |              |              |               |           |
| 10.00         | Сок фруктовый (индивид. упаковка) ясли/ Витошка (сад) | 200         | 200        | 1           | 0           | 0           | 0           | 23           | 19           | 92           | 80            | 16/10/ 1  |
|               | <b>Итого за II завтрак</b>                            |             |            | <b>1</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>23</b>    | <b>19</b>    | <b>92</b>    | <b>80</b>     |           |
|               |                                                       |             |            |             |             |             |             |              |              |              |               |           |
|               | <b>Обед</b>                                           |             |            |             |             |             |             |              |              |              |               |           |
| 11.45 - 12.45 | Салат из отварной свеклы с яблоками и рас/маслом      | 30          | 60         | 0,33        | 0,67        | 2,4         | 4,9         | 3,5          | 7            | 37           | 74            | 24/1      |
|               | Суп картофельный со сметаной                          | 150         | 180        | 0,99        | 1,19        | 1,6         | 1,92        | 6,71         | 8            | 45,7         | 54,9          | 12/2      |
|               | Капуста тушеная                                       | 100         | 130        | 3           | 3,5         | 2,5         | 2,9         | 11,8         | 13,6         | 81,5         | 94            | 8/3       |
|               | Фрикадельки из мяса говядины припущенные              | 60          | 80         | 9           | 12,1        | 9,59        | 12,8        | 4,5          | 6            | 141          | 188           | 22/8      |
|               | Компот из сухофруктов                                 | 150         | 180        | 0,37        | 0,44        | 0,02        | 0,02        | 13,7         | 16,4         | 54           | 64,8          | 6/10      |
|               | Хлеб дарницкий обогащ(валитек-8)                      | 30          | 37         | 2,04        | 2,51        | 0,27        | 0,33        | 14           | 17,2         | 67,8         | 83,6          | 8/13      |
|               | <b>Итого за обед</b>                                  | <b>520</b>  | <b>667</b> | <b>15,7</b> | <b>20,4</b> | <b>16,4</b> | <b>22,9</b> | <b>54,2</b>  | <b>68,2</b>  | <b>427,0</b> | <b>559,3</b>  |           |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>             | <b>450</b>  | <b>600</b> |             |             |             |             |              |              |              |               |           |
|               | <b>Полдник</b>                                        |             |            |             |             |             |             |              |              |              |               |           |
| 15.25 - 15.35 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным              | 120         | 150        | 3,6         | 4,5         | 3,5         | 4,4         | 25,4         | 31,7         | 148,8        | 216,0         | 7/4       |
|               | Чай                                                   | 150         | 200        | 0,06        | 0,08        | 0,01        | 0,01        | 6,70         | 9,20         | 27,00        | 36,00         | 11/10     |
|               | Хлеб пшеничный обогащ(валитек-8)                      | 15          | 20         | 0,6         | 0,8         | 0,16        | 0,22        | 4,1          | 5,5          | 20,5         | 27,3          | 8/13      |
|               | <b>Итого за полдник</b>                               | <b>270</b>  | <b>350</b> | <b>4,3</b>  | <b>4,6</b>  | <b>3,5</b>  | <b>4,4</b>  | <b>32,1</b>  | <b>40,9</b>  | <b>175,8</b> | <b>252,0</b>  |           |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>             | <b>200</b>  | <b>250</b> |             |             |             |             |              |              |              |               |           |
|               | <b>Итого за весь день</b>                             |             |            | <b>36,9</b> | <b>42,6</b> | <b>38,0</b> | <b>46,6</b> | <b>133,2</b> | <b>155,0</b> | <b>959,3</b> | <b>1197,1</b> |           |

1 неделя, 2 день

| Приём<br>пищи |                                              | Выход блюда |            | Белки        |              | Жиры         |              | Углеводы     |              | К/кал         |               | № рецепт. |
|---------------|----------------------------------------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| я/с           | Наименование                                 | ясли        | сад        | я            | с            | я            | с            | я            | с            | я             | с             |           |
|               | <b>Завтрак</b>                               |             |            |              |              |              |              |              |              |               |               |           |
| 8.00 - 8.25   | Пудинг из творога с морковью                 | 120         | 150        | 10,8         | 12           | 8,32         | 9,25         | 14,77        | 16,4         | 175,5         | 195           | 18/5      |
|               | Соус молочный сладкий                        | 50          | 50         | 1,2          | 1,2          | 2,35         | 2,35         | 7,4          | 7,4          | 54,85         | 54,85         | 2/11      |
|               | Батон обогащ (валитек-8) с маслом сливочным  | 30          | 40         | 1,7          | 2,5          | 7,8          | 8            | 11,5         | 17,1         | 124,7         | 154           | 1/13      |
|               | Какао с молоком                              | 150         | 200        | 2,9          | 3,9          | 2,6          | 3,5          | 17,2         | 22,9         | 101,2         | 135,0         | 14/10     |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                      | <b>350</b>  | <b>440</b> | <b>16,6</b>  | <b>19,6</b>  | <b>21,1</b>  | <b>23,1</b>  | <b>50,9</b>  | <b>63,8</b>  | <b>456,3</b>  | <b>538,9</b>  |           |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>    | <b>350</b>  | <b>400</b> |              |              |              |              |              |              |               |               |           |
|               | <b>II завтрак</b>                            |             |            |              |              |              |              |              |              |               |               |           |
| 10.00         | Яблоко (плод свежий)                         | 100         | 100        | 0,36         | 0,36         | 0,36         | 0,36         | 8,82         | 8,82         | 42,3          | 42,3          | 15/10     |
|               | <b>Итого за II завтрак</b>                   |             |            | <b>0,36</b>  | <b>0,36</b>  | <b>0,36</b>  | <b>0,36</b>  | <b>8,82</b>  | <b>8,82</b>  | <b>42,3</b>   | <b>42,3</b>   |           |
|               |                                              |             |            |              |              |              |              |              |              |               |               |           |
|               | <b>Обед</b>                                  |             |            |              |              |              |              |              |              |               |               |           |
| 11.45 - 12.45 | Салат из отварн свеклы и морковки с р/маслом | 30          | 60         | 0,39         | 0,77         | 2,96         | 5,93         | 2,2          | 4,41         | 36,5          | 73            | 21/1      |
|               | Борщ со сметаной                             | 150         | 180        | 1,28         | 1,55         | 3,2          | 3,9          | 7,7          | 9,25         | 65,3          | 72,9          | 2/2       |
|               | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые   | 60          | 80         | 8,53         | 11,38        | 8,32         | 11,1         | 3,86         | 5,15         | 124,5         | 166           | 10/5      |
|               | Каша гречневая рассыпчатая с овощами         | 100         | 130        | 5,73         | 7,46         | 4,5          | 5,92         | 25,2         | 32,7         | 166,6         | 216,6         | 44/3      |
|               | Соус молочный                                | 20          | 30         | 0,39         | 0,59         | 1,16         | 1,75         | 1,32         | 1,98         | 17,3          | 25,9          | 1/11      |
|               | Кисель                                       | 150         | 180        | 1            | 1,36         | 0            | 0            | 21,7         | 29           | 87,14         | 116,1         | 60        |
|               | Хлеб дарницкий обогащ (валитек-8)            | 30          | 37         | 2,04         | 2,51         | 0,27         | 0,33         | 14           | 17,2         | 67,8          | 83,6          | 8/13      |
|               | <b>Итого за обед</b>                         | <b>540</b>  | <b>697</b> | <b>19,36</b> | <b>25,62</b> | <b>20,41</b> | <b>28,93</b> | <b>75,98</b> | <b>99,69</b> | <b>565,14</b> | <b>754,1</b>  |           |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>    | <b>450</b>  | <b>600</b> |              |              |              |              |              |              |               |               |           |
|               | <b>Полдник</b>                               |             |            |              |              |              |              |              |              |               |               |           |
| 15.25 - 15.35 | Пирожок печеный из дрож. теста с повидлом    | 60          | 70         | 3,6          | 4,2          | 2,9          | 3,4          | 23,3         | 32,3         | 183           | 213,5         | 17/12     |
|               | Кефир обогащенный йодказеином                | 150         | 200        | 4,8          | 6,4          | 3,7          | 5,0          | 16,9         | 22,6         | 121,5         | 162,0         | 24        |
|               | <b>Итого за полдник</b>                      | <b>210</b>  | <b>270</b> | <b>8,4</b>   | <b>10,6</b>  | <b>6,6</b>   | <b>8,4</b>   | <b>40,2</b>  | <b>54,9</b>  | <b>304,5</b>  | <b>375,5</b>  |           |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>    | <b>200</b>  | <b>250</b> |              |              |              |              |              |              |               |               |           |
|               | <b>Итого за весь день</b>                    |             |            | <b>44,7</b>  | <b>56,2</b>  | <b>48,5</b>  | <b>60,8</b>  | <b>175,9</b> | <b>227,2</b> | <b>1368,2</b> | <b>1710,8</b> |           |

*1 неделя, 3 день*

| Приём<br>пищи |                                                       | Выход блюда |            | Белки        |              | Жиры        |             | Углеводы     |              | К/кал        |               | № рецепт. |
|---------------|-------------------------------------------------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| я/с           | Наименование                                          | ясли        | сад        | я            | с            | я           | с           | я            | с            | я            | с             |           |
| 8.00 - 8.25   | <b>Завтрак</b>                                        |             |            |              |              |             |             |              |              |              |               |           |
|               | Суп молочный с крупой                                 | 150         | 200        | 2,6          | 3,1          | 3,1         | 3,7         | 10,6         | 12,7         | 81           | 97,2          | 22/2      |
|               | Батон обог(валитек-8) с маслом слив и яйцом           | 45          | 55         | 4            | 4,9          | 5           | 6,2         | 11,6         | 14,2         | 108,8        | 133           | 2/13      |
|               | Кофейный напиток с молоком                            | 180         | 200        | 2,7          | 3            | 5,9         | 2,9         | 12           | 13,4         | 80,1         | 89            | 13/10     |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>375</b>  | <b>455</b> | <b>9,3</b>   | <b>11,0</b>  | <b>14,0</b> | <b>12,8</b> | <b>34,2</b>  | <b>40,3</b>  | <b>269,9</b> | <b>319,2</b>  |           |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>             | <b>350</b>  | <b>400</b> |              |              |             |             |              |              |              |               |           |
|               | <b>II завтрак</b>                                     |             |            |              |              |             |             |              |              |              |               |           |
| 10.00         | Сок фруктовый (индивид. упаковка) ясли/ Витошка (сад) | 200         | 200        | 1            | 0            | 0           | 0           | 23           | 19           | 92           | 80            | 16/10/ 1  |
|               | <b>Итого за II завтрак</b>                            |             |            | <b>1</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>23</b>    | <b>19</b>    | <b>92</b>    | <b>80</b>     |           |
|               |                                                       |             |            |              |              |             |             |              |              |              |               |           |
| 11.45 - 12.45 | <b>Обед</b>                                           |             |            |              |              |             |             |              |              |              |               |           |
|               | Кукуруза консервир с растит/ маслом                   | 30          | 60         | 1,5          | 3,0          | 1,9         | 3,8         | 3,2          | 6,4          | 36,0         | 72,0          | 1/1       |
|               | суп картофельный с клецками                           | 150         | 180        | 2,3          | 3            | 1,98        | 2,63        | 10,1         | 13,47        | 67,2         | 89,55         | 6         |
|               | Картофельное пюре                                     | 100         | 130        | 2            | 2,6          | 2,8         | 3,6         | 13,7         | 17,8         | 90           | 117           | 3/3       |
|               | биточки из мяса кур                                   | 70          | 80         | 12,51        | 14,3         | 10,23       | 11,7        | 10,3         | 11,9         | 184          | 211           | 5/9       |
|               | Компот из яблок и изюма                               | 150         | 180        | 0,21         | 0,25         | 0,01        | 0,01        | 13,8         | 16,6         | 53,2         | 63,9          | 2/10      |
|               | Хлеб дарницкий обогащ (валитек-8)                     | 30          | 37         | 2,04         | 2,51         | 0,27        | 0,33        | 14           | 17,2         | 67,8         | 83,6          | 8/13      |
|               | <b>Итого за обед</b>                                  | <b>530</b>  | <b>667</b> | <b>20,6</b>  | <b>25,7</b>  | <b>17,2</b> | <b>22,1</b> | <b>65,1</b>  | <b>77,0</b>  | <b>498,2</b> | <b>637,1</b>  |           |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>             | <b>450</b>  | <b>600</b> |              |              |             |             |              |              |              |               |           |
| 15.25 - 15.35 | <b>Полдник</b>                                        |             |            |              |              |             |             |              |              |              |               |           |
|               | Суфле из рыбы                                         | 70          | 80         | 10,3         | 11,8         | 2,9         | 3,4         | 2,2          | 2,6          | 77,8         | 89            | 14/7      |
|               | Чай                                                   | 150         | 200        | 0,06         | 0,08         | 0,01        | 0,01        | 6,70         | 9,20         | 27,00        | 36,00         | 11/10     |
|               | Хлеб пшеничный обогащ(валитек-8)                      | 15          | 20         | 0,6          | 0,8          | 0,16        | 0,22        | 4,1          | 5,5          | 20,5         | 27,3          | 8/13      |
|               | <b>Итого за полдник</b>                               | <b>235</b>  | <b>300</b> | <b>10,96</b> | <b>12,68</b> | <b>3,07</b> | <b>3,63</b> | <b>13</b>    | <b>17,3</b>  | <b>125,3</b> | <b>152,3</b>  |           |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>             | <b>200</b>  | <b>250</b> |              |              |             |             |              |              |              |               |           |
|               | <b>Итого за весь день</b>                             |             |            | <b>41,9</b>  | <b>49,3</b>  | <b>34,2</b> | <b>38,5</b> | <b>135,3</b> | <b>153,6</b> | <b>985,4</b> | <b>1188,6</b> |           |

*1 неделя, 4 день*

| Приём пищи        |                                                     | Выход блюда |            | Белки       |             | Жиры        |             | Углеводы     |              | К/кал         |               | № рецепт. |
|-------------------|-----------------------------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| я/с               | Наименование                                        | ясли        | сад        | я           | с           | я           | с           | я            | с            | я             | с             |           |
| 8.00 - 8.25       | <b>Завтрак</b>                                      |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
|                   | Запеканка из творога с яблоками                     | 120         | 150        | 14,4        | 18,1        | 11,1        | 13,9        | 19,7         | 24,7         | 234           | 292           | 16/5      |
|                   | Соус молочный сладкий                               | 50          | 50         | 1,2         | 1,2         | 2,35        | 2,35        | 7,4          | 7,4          | 54,8          | 54,8          | 2/11      |
|                   | Чай                                                 | 150         | 200        | 0,03        | 0,04        | 0,01        | 0,01        | 6,82         | 9            | 26,2          | 35            | 10/10     |
|                   | Батон обогащ( <i>валитек-8</i> ) с маслом сливочным | 30          | 40         | 1,7         | 2,5         | 7,8         | 8           | 11,5         | 17,1         | 124,7         | 154           | 1/13      |
|                   | <b>Итого за завтрак</b>                             | <b>350</b>  | <b>440</b> | <b>17,3</b> | <b>21,8</b> | <b>21,3</b> | <b>24,3</b> | <b>45,4</b>  | <b>58,2</b>  | <b>439,7</b>  | <b>535,8</b>  |           |
|                   | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>           | <b>350</b>  | <b>400</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
| <b>II завтрак</b> |                                                     |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
| 10.00             | Яблоко ( <i>плод свежий</i> )                       | 100         | 100        | 0,36        | 0,36        | 0,36        | 0,36        | 8,82         | 8,82         | 42,3          | 42,3          | 15/10     |
|                   | <b>Итого за II завтрак</b>                          |             |            | <b>0,36</b> | <b>0,36</b> | <b>0,36</b> | <b>0,36</b> | <b>8,82</b>  | <b>8,82</b>  | <b>42,3</b>   | <b>42,3</b>   |           |
|                   |                                                     |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
| 11.45 - 12.45     | <b>Обед</b>                                         |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
|                   | Салат из отварной моркови с изюмом и р/м            | 30          | 60         | 0,39        | 0,8         | 1,49        | 3           | 5,89         | 11,8         | 38            | 76            | 12/1      |
|                   | Свекольник со сметаной (на мясном бульоне)          | 150         | 180        | 1,3         | 1,5         | 3,2         | 3,9         | 8,7          | 10,51        | 69,7          | 83,7          | 5/2       |
|                   | Гуляш из мяса говядины                              | 60          | 80         | 8,9         | 11,9        | 9,4         | 12,5        | 2,8          | 3,7          | 132           | 176           | 11/8      |
|                   | Макаронные изделия отварные                         | 100         | 130        | 3,5         | 4,6         | 2,5         | 3,2         | 21,6         | 28           | 125,3         | 162,9         | 43/3      |
|                   | Компот из свежих фруктов                            | 150         | 180        | 5,8         | 6,9         | 5,8         | 6,9         | 13,3         | 16           | 51,9          | 62,4          | 27        |
|                   | Хлеб дарницкий обогащ ( <i>валитек-8</i> )          | 30          | 37         | 2,04        | 2,51        | 0,27        | 0,33        | 14           | 17,2         | 67,8          | 83,6          | 8/13      |
|                   | <b>Итого за обед</b>                                | <b>520</b>  | <b>667</b> | <b>21,9</b> | <b>28,2</b> | <b>22,7</b> | <b>29,8</b> | <b>66,3</b>  | <b>87,2</b>  | <b>484,7</b>  | <b>644,6</b>  |           |
|                   | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>           | <b>450</b>  | <b>600</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
| 15.25 - 15.35     | <b>Полдник</b>                                      |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
|                   | Рагу из овощей                                      | 100         | 130        | 1,56        | 2           | 2,46        | 3,2         | 8,9          | 11,6         | 64,6          | 84            | 18/3      |
|                   | Чай с молоком                                       | 150         | 200        | 1           | 1,4         | 1           | 1,42        | 8,4          | 11,2         | 45,7          | 61            | 12/10     |
|                   | Хлеб пшеничный обогащ( <i>валитек-8</i> )           | 15          | 20         | 0,6         | 0,8         | 0,16        | 0,22        | 4,1          | 5,5          | 20,5          | 27,3          | 8/13      |
|                   | <b>Итого за полдник</b>                             | <b>250</b>  | <b>330</b> | <b>2,6</b>  | <b>3,4</b>  | <b>3,5</b>  | <b>4,6</b>  | <b>17,3</b>  | <b>22,8</b>  | <b>110,3</b>  | <b>145,0</b>  |           |
|                   | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>           | <b>200</b>  | <b>250</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
|                   | <b>Итого за весь день</b>                           |             |            | <b>42,2</b> | <b>53,8</b> | <b>47,7</b> | <b>59,1</b> | <b>137,8</b> | <b>177,0</b> | <b>1077,0</b> | <b>1367,7</b> |           |

*1 неделя, 5 день*

| Прием<br>пищи |                                                                | Выход блюда |            | Белки       |             | Жиры        |             | Углеводы     |              | К/кал         |               | № рецепт.  |
|---------------|----------------------------------------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| я/с           | Наименование                                                   | ясли        | сад        | я           | с           | я           | с           | я            | с            | я             | с             |            |
| 8.00 - 8.25   | <b>Завтрак</b>                                                 |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
|               | Каша геркулесовая мол. с маслом сливочным                      | 150         | 200        | 4,7         | 6,3         | 5,5         | 7,4         | 20,4         | 27,2         | 151,5         | 202           | 8/4        |
|               | Батон обог( <i>валитек-8</i> ) с масл сливи и сыром            | 35          | 45         | 3,8         | 5           | 5,1         | 6,6         | 10,9         | 14,1         | 106,5         | 137           | 4/13       |
|               | Кофейный напиток с молоком                                     | 180         | 200        | 2,7         | 3           | 5,9         | 2,9         | 12           | 13,4         | 80,1          | 89            | 13/10      |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                                        | <b>365</b>  | <b>445</b> | <b>11,2</b> | <b>14,3</b> | <b>16,5</b> | <b>16,9</b> | <b>43,3</b>  | <b>54,7</b>  | <b>338,1</b>  | <b>428,0</b>  |            |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>                      | <b>350</b>  | <b>400</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
|               | <b>II завтрак</b>                                              |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| 10.00         | Сок фруктовый ( <i>индивид. упаковка</i> ) ясли/ Витошка (сад) | 200         | 200        | 1           | 0           | 0           | 0           | 23           | 19           | 92            | 80            | 16/10/ 1   |
|               | <b>Итого за II завтрак</b>                                     |             |            | <b>1</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>23</b>    | <b>19</b>    | <b>92</b>     | <b>80</b>     |            |
|               |                                                                |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| 11.45 - 12.45 | <b>Обед</b>                                                    |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
|               | Салат из отварной свеклы с изюмом и растит./маслом             | 30          | 60         | 0,38        | 0,7         | 2,4         | 4,9         | 6,1          | 12,2         | 47            | 94            | 25/1       |
|               | Суп овощной с мясными фрикадельками со см.                     | 150         | 180        | 3,8         | 5,1         | 9,2         | 12,3        | 10,3         | 13,7         | 141           | 188           | 15/2       |
|               | Тефтели рыбные с рисом в соусе                                 | 120         | 130        | 11,03       | 11,95       | 3,8         | 4,21        | 10,36        | 11,22        | 120,9         | 131           | 12/7       |
|               | Компот из сухофруктов                                          | 150         | 180        | 0,37        | 0,44        | 0,02        | 0,02        | 13,7         | 16,4         | 54            | 64,8          | 6/10       |
|               | Хлеб пшеничный обогащ( <i>валитек-8</i> )                      | 15          | 20         | 0,6         | 0,8         | 0,16        | 0,22        | 4,1          | 5,5          | 20,5          | 27,3          | 8/13       |
|               | Хлеб дарницкий обогащ ( <i>валитек-8</i> )                     | 30          | 37         | 2,04        | 2,51        | 0,27        | 0,33        | 14           | 17,2         | 67,8          | 83,6          | 8/13       |
|               | <b>Итого за обед</b>                                           | <b>495</b>  | <b>607</b> | <b>18,2</b> | <b>21,5</b> | <b>15,9</b> | <b>22,0</b> | <b>58,6</b>  | <b>76,2</b>  | <b>451,2</b>  | <b>588,7</b>  |            |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>                      | <b>450</b>  | <b>600</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| 15.25 - 15.35 | <b>Полдник</b>                                                 |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
|               | Пирожок печеный из др.теста с капустой и яйцом                 | 60          | 70         | 3,7         | 4,3         | 4,22        | 4,9         | 20           | 23,4         | 133           | 155,2         | 1/12+19/12 |
|               | Молоко кипяченое                                               | 150         | 200        | 5,2         | 5,8         | 5,3         | 5,9         | 8,1          | 9            | 100           | 111           | 79         |
|               | <b>Итого за полдник</b>                                        | <b>210</b>  | <b>270</b> | <b>8,9</b>  | <b>10,1</b> | <b>9,5</b>  | <b>10,8</b> | <b>28,1</b>  | <b>32,4</b>  | <b>233,0</b>  | <b>266,2</b>  |            |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>                      | <b>200</b>  | <b>250</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
|               | <b>Итого за весь день</b>                                      |             |            | <b>39,3</b> | <b>45,9</b> | <b>41,9</b> | <b>49,7</b> | <b>153,0</b> | <b>182,3</b> | <b>1114,3</b> | <b>1362,9</b> |            |

**2 неделя, 6 день**

| Приём<br>пищи     |                                                       | Выход блюда |            | Белки       |             | Жиры        |             | Углеводы     |              | К/кал        |               | № рецепт. |
|-------------------|-------------------------------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| я/с               | Наименование                                          | ясли        | сад        | я           | с           | я           | с           | я            | с            | я            | с             |           |
| 8.00 - 8.25       | <b>Завтрак</b>                                        |             |            |             |             |             |             |              |              |              |               |           |
|                   | Каша ячневая молочная с маслом сливочным              | 150         | 200        | 4,4         | 5,9         | 3,9         | 5,2         | 23,0         | 30,7         | 146,2        | 195           | 14/4      |
|                   | Батон обогащ (валитек-8) с сыром (10/10)              | 30          | 40         | 3,6         | 4,9         | 2,1         | 2,9         | 10,5         | 14           | 78           | 104           | 3/13      |
|                   | Какао с молоком                                       | 150         | 200        | 1           | 1,4         | 1,05        | 1,4         | 8,4          | 11,2         | 45,75        | 61            | 14/10     |
|                   | <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>330</b>  | <b>440</b> | <b>9,0</b>  | <b>12,2</b> | <b>7,1</b>  | <b>9,5</b>  | <b>18,9</b>  | <b>55,9</b>  | <b>270,0</b> | <b>360,0</b>  |           |
|                   | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>             | <b>350</b>  | <b>400</b> |             |             |             |             |              |              |              |               |           |
| <b>II завтрак</b> |                                                       |             |            |             |             |             |             |              |              |              |               |           |
| 10.00             | Сок фруктовый (индивид. упаковка) ясли/ Витошка (сад) | 200         | 200        | 1           | 0           | 0           | 0           | 23           | 19           | 92           | 80            | 16/10/ 1  |
|                   | <b>Итого за II завтрак</b>                            |             |            | <b>1</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>23</b>    | <b>19</b>    | <b>92</b>    | <b>80</b>     |           |
|                   |                                                       |             |            |             |             |             |             |              |              |              |               |           |
| 11.45 - 12.45     | <b>Обед</b>                                           |             |            |             |             |             |             |              |              |              |               |           |
|                   | Горошек зеленый                                       | 30          | 60         | 0,9         | 1,8         | 1,2         | 2,4         | 1,9          | 3,86         | 21,6         | 43,2          | 1/1       |
|                   | Суп картофельный с рыбой                              | 150         | 180        | 5,4         | 6,5         | 3           | 3,7         | 9,7          | 11,6         | 89,2         | 107,1         | 19/2      |
|                   | Макаронные изделия отварные                           | 100         | 130        | 3,5         | 4,6         | 2,5         | 3,2         | 21,6         | 28           | 125,3        | 162,9         | 43/3      |
|                   | Печень по-строгановски                                | 50          | 80         | 6,2         | 10          | 6,5         | 10,5        | 1,26         | 2            | 90           | 144           | 9/8       |
|                   | Компот из сухофруктов                                 | 150         | 180        | 0,3         | 0,4         | 0,02        | 0,02        | 13,7         | 16,4         | 54           | 64,8          | 6/10      |
|                   | Хлеб дарницкий обогащ (валитек-8)                     | 30          | 37         | 2,04        | 2,51        | 0,27        | 0,33        | 14           | 17,2         | 67,8         | 83,6          | 8/13      |
|                   |                                                       |             |            |             |             |             |             |              |              |              |               |           |
|                   | <b>Итого за обед</b>                                  | <b>510</b>  | <b>667</b> | <b>18,4</b> | <b>25,9</b> | <b>13,5</b> | <b>20,2</b> | <b>62,2</b>  | <b>75,2</b>  | <b>447,9</b> | <b>605,6</b>  |           |
|                   | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>             | <b>450</b>  | <b>600</b> |             |             |             |             |              |              |              |               |           |
| 15.25 - 15.35     | <b>Полдник</b>                                        |             |            |             |             |             |             |              |              |              |               |           |
|                   | Рагу из овощей                                        | 100         | 130        | 1,56        | 2           | 2,46        | 3,2         | 8,9          | 11,6         | 64,6         | 84            | 18/3      |
|                   | Чай с молоком                                         | 150         | 200        | 1           | 1,4         | 1           | 1,42        | 8,4          | 11,2         | 45,7         | 61            | 12/10     |
|                   | Хлеб пшеничный обогащ(валитек-8)                      | 15          | 20         | 0,6         | 0,8         | 0,16        | 0,22        | 4,1          | 5,5          | 20,5         | 27,3          | 8/13      |
|                   | <b>Итого за полдник</b>                               | <b>265</b>  | <b>350</b> | <b>3,16</b> | <b>4,2</b>  | <b>3,62</b> | <b>4,84</b> | <b>21,4</b>  | <b>28,3</b>  | <b>130,8</b> | <b>172,3</b>  |           |
|                   | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>             | <b>200</b>  | <b>250</b> |             |             |             |             |              |              |              |               |           |
|                   | <b>Итого за весь день</b>                             |             |            | <b>31,5</b> | <b>42,3</b> | <b>24,2</b> | <b>34,5</b> | <b>125,5</b> | <b>178,4</b> | <b>940,7</b> | <b>1217,9</b> |           |

**2 неделя, 7 день**

| Приём пищи    |                                             | Выход блюда |            | Белки       |             | Жиры        |             | Углеводы     |              | К/кал         |               | № рецепт.  |
|---------------|---------------------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| я/с           | Наименование                                | ясли        | сад        | я           | с           | я           | с           | я            | с            | я             | с             |            |
| 8.00 - 8.25   | <b>Завтрак</b>                              |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
|               | Пудинг из творога с морковью                | 120         | 150        | 10,8        | 12          | 8,3         | 9,2         | 14,77        | 16,4         | 175,5         | 195           | 18/5       |
|               | Соус молочный сладкий                       | 50          | 50         | 1,2         | 1,2         | 2,3         | 2,3         | 7,4          | 7,4          | 54,8          | 54,8          | 2/11       |
|               | Батон обогащ (валитек-8) с маслом сливочным | 30          | 40         | 1,7         | 2,5         | 7,8         | 6,26        | 10,55        | 15,82        | 86,6          | 126,5         | 1/13       |
|               | Кофейный напиток с молоком                  | 180         | 200        | 2,7         | 3           | 5,9         | 2,9         | 12           | 13,4         | 80,1          | 89            | 13/10      |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>380</b>  | <b>440</b> | <b>16,4</b> | <b>18,7</b> | <b>24,3</b> | <b>20,7</b> | <b>44,7</b>  | <b>53,0</b>  | <b>397,0</b>  | <b>465,3</b>  |            |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>   | <b>350</b>  | <b>400</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
|               | <b>II завтрак</b>                           |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| 10.00         | Яблоко (плод свежий)                        | 100         | 100        | 0,36        | 0,36        | 0,36        | 0,36        | 8,82         | 8,82         | 42,3          | 42,3          | 15/10      |
|               | <b>Итого за II завтрак</b>                  |             |            | <b>0,36</b> | <b>0,36</b> | <b>0,36</b> | <b>0,36</b> | <b>8,82</b>  | <b>8,82</b>  | <b>42,3</b>   | <b>42,3</b>   |            |
| 11.45 - 12.45 |                                             |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
|               | <b>Обед</b>                                 |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
|               | Салат из отварной моркови с р/маслом        | 30          | 60         | 0,39        | 0,8         | 1,49        | 3           | 5,89         | 11,8         | 38            | 76            | 12/1       |
|               | Суп-пюре из разных овощей                   | 150         | 180        | 2           | 2,6         | 2,7         | 3,5         | 7,1          | 9,4          | 60,8          | 81            | 27/2       |
|               | Рыба припущенная с молоком и овощами        | 60          | 80         | 7,5         | 10,1        | 1,5         | 2           | 1,5          | 2            | 50,2          | 67            | 3/7        |
|               | Картофельное пюре                           | 100         | 130        | 2           | 2,6         | 2,8         | 3,6         | 13,7         | 17,8         | 90            | 117           | 3/3        |
|               | Компот из яблок и изюма                     | 150         | 180        | 0,2         | 0,2         | 0,01        | 0,01        | 13,8         | 16,6         | 53,2          | 63,9          | 2/10       |
|               | Хлеб дарницкий обогащ (валитек-8)           | 30          | 37         | 2,04        | 2,51        | 0,27        | 0,33        | 14           | 17,2         | 67,8          | 83,6          | 8/13       |
|               | <b>Итого за обед</b>                        | <b>520</b>  | <b>667</b> | <b>14,1</b> | <b>18,8</b> | <b>8,8</b>  | <b>12,4</b> | <b>56,0</b>  | <b>74,8</b>  | <b>360,0</b>  | <b>488,5</b>  |            |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>   | <b>450</b>  | <b>600</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| 15.25 - 15.35 | <b>Полдник</b>                              |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
|               | Пирожок печ. из дрожжевого теста с яблоками | 60          | 70         | 3,6         | 4,2         | 2,9         | 3,3         | 36,3         | 42,3         | 183           | 213           | 1/12+18/12 |
|               | Кефир обогащенный йодказеином               | 150         | 200        | 4,5         | 6,0         | 3,7         | 5,0         | 5,8          | 7,8          | 75,0          | 100,0         | 24         |
|               | <b>Итого за полдник</b>                     | <b>210</b>  | <b>270</b> | <b>8,1</b>  | <b>10,2</b> | <b>6,6</b>  | <b>8,3</b>  | <b>42,1</b>  | <b>50,1</b>  | <b>258,0</b>  | <b>313,0</b>  |            |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>   | <b>200</b>  | <b>250</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
|               | <b>Итого за весь день</b>                   |             |            | <b>39,0</b> | <b>48,1</b> | <b>40,0</b> | <b>41,8</b> | <b>151,6</b> | <b>186,7</b> | <b>1057,3</b> | <b>1309,1</b> |            |



**2 неделя, 8 день**

| Приём пищи    |                                                       | Выход блюда |            | Белки       |             | Жиры        |             | Углеводы     |              | К/кал         |               | № рецепт. |
|---------------|-------------------------------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| я/с           | Наименование                                          | ясли        | сад        | я           | с           | я           | с           | я            | с            | я             | с             |           |
| 8.00 - 8.25   | <b>Завтрак</b>                                        |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
|               | Суп молочный вермишелевый                             | 150         | 200        | 4,18        | 5,5         | 4,5         | 6,1         | 14,7         | 19,7         | 117           | 156           | 9         |
|               | Чай с молоком                                         | 150         | 200        | 1           | 1,4         | 1           | 1,42        | 8,4          | 11,2         | 45,7          | 61            | 12/10     |
|               | Батон обог (валитек-8) с маслом слив и яйцом          | 45          | 55         | 4           | 4,9         | 5           | 6,2         | 11,6         | 14,2         | 108,8         | 133           | 2/13      |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>345</b>  | <b>455</b> | <b>9,2</b>  | <b>11,8</b> | <b>10,5</b> | <b>13,7</b> | <b>34,7</b>  | <b>45,1</b>  | <b>271,5</b>  | <b>350,0</b>  |           |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>             | <b>350</b>  | <b>400</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
| 10.00         | <b>II завтрак</b>                                     |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
|               | Сок фруктовый (индивид. упаковка) ясли/ Витошка (сад) | 200         | 200        | 1           | 0           | 0           | 0           | 23           | 19           | 92            | 80            | 16/10/ 1  |
|               | <b>Итого за II завтрак</b>                            |             |            | <b>1</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>23</b>    | <b>19</b>    | <b>92</b>     | <b>80</b>     |           |
|               |                                                       |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
| 11.45 - 12.45 | <b>Обед</b>                                           |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
|               | Кукуруза консервир с растит/ маслом                   | 30          | 60         | 1,5         | 3,0         | 1,9         | 3,8         | 3,2          | 6,4          | 36,0          | 72,0          | 1/1       |
|               | Щи из свежей капусты со сметаной                      | 150         | 180        | 1,2         | 1,4         | 1,9         | 2,3         | 4,9          | 5,9          | 42            | 50,4          | 6/2       |
|               | Плов из мяса кур                                      | 180         | 200        | 17,2        | 19,1        | 15,7        | 17,4        | 29,6         | 32,9         | 331,2         | 368           | 4/9       |
|               | Компот из свежих фруктов                              | 150         | 180        | 5,82        | 6,9         | 5,8         | 6,9         | 13,3         | 16           | 51,9          | 62,4          | 27        |
|               | Хлеб дарницкий обогащ (валитек-8)                     | 30          | 37         | 2,04        | 2,51        | 0,27        | 0,33        | 14           | 17,2         | 67,8          | 83,6          | 8/13      |
|               | <b>Итого за обед</b>                                  | <b>540</b>  | <b>657</b> | <b>27,8</b> | <b>32,9</b> | <b>25,5</b> | <b>30,7</b> | <b>65,0</b>  | <b>72,0</b>  | <b>528,9</b>  | <b>636,4</b>  |           |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>             | <b>450</b>  | <b>600</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
| 15.25 - 15.35 | <b>Полдник</b>                                        |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
|               | Картофель в молоке                                    | 100         | 150        | 2,2         | 3,3         | 2,6         | 3,9         | 12,5         | 18,7         | 83,3          | 125,5         | 2/3       |
|               | Чай                                                   | 150         | 200        | 0,03        | 0,04        | 0,01        | 0,01        | 6,8          | 9            | 26,2          | 35            | 10/10     |
|               | Хлеб пшеничный обогащ(валитек-8)                      | 15          | 20         | 0,6         | 0,8         | 0,16        | 0,22        | 4,1          | 5,5          | 20,5          | 27,3          | 8/13      |
|               | <b>Итого за полдник</b>                               | <b>250</b>  | <b>350</b> | <b>2,2</b>  | <b>3,3</b>  | <b>2,6</b>  | <b>3,9</b>  | <b>19,3</b>  | <b>27,7</b>  | <b>109,5</b>  | <b>160,5</b>  |           |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>             | <b>200</b>  | <b>250</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
|               | <b>Итого за весь день</b>                             |             |            | <b>40,2</b> | <b>48,1</b> | <b>38,7</b> | <b>48,4</b> | <b>142,0</b> | <b>163,8</b> | <b>1001,9</b> | <b>1226,9</b> |           |

**2 неделя, 9 день**

| Приём<br>пищи |                                                    | Выход блюда |            | Белки       |             | Жиры        |             | Углеводы     |              | К/кал         |               | № рецепт. |
|---------------|----------------------------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| я/с           | Наименование                                       | ясли        | сад        | я           | с           | я           | с           | я            | с            | я             | с             |           |
| 8.00 - 8.25   | <b>Завтрак</b>                                     |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
|               | Суфле творожное                                    | 120         | 150        | 17,6        | 22          | 14,5        | 18,1        | 16,4         | 20,5         | 268,8         | 336           | 19/5      |
|               | Соус молочный сладкий                              | 50          | 50         | 1,2         | 1,2         | 2,3         | 2,3         | 7,4          | 7,4          | 54,8          | 54,8          | 2/11      |
|               | Батон обогащ (валитек-8)с маслом слив              | 30          | 40         | 1,7         | 2,5         | 7,8         | 8           | 11,5         | 17,1         | 124,7         | 154           | 1/13      |
|               | Какао с молоком                                    | 150         | 200        | 1           | 1,4         | 1           | 1,4         | 8,4          | 11,2         | 45,75         | 61            | 14/10     |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                            | <b>350</b>  | <b>440</b> | <b>21,5</b> | <b>27,1</b> | <b>25,6</b> | <b>29,8</b> | <b>43,7</b>  | <b>56,2</b>  | <b>494,1</b>  | <b>605,8</b>  |           |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>          | <b>350</b>  | <b>400</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
| 10.00         | <b>II завтрак</b>                                  |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
|               | Яблоко (плод свежий)                               | 100         | 100        | 0,4         | 0,4         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 9,8          | 42,3          | 42,3          | 15/10     |
|               | <b>Итого за II завтрак</b>                         |             |            | <b>0,4</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,4</b>  | <b>9,8</b>   | <b>9,8</b>   | <b>42,3</b>   | <b>42,3</b>   |           |
|               |                                                    |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
| 11.45 - 12.45 | <b>Обед</b>                                        |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
|               | Салат из отварной моркови и яблок с растит./маслом | 30          | 60         | 1,33        | 0,65        | 2           | 4           | 3,03         | 6,06         | 31            | 62            | 13/1      |
|               | Суп перловый со сметаной (на мясном бульоне)       | 150         | 180        | 1,3         | 1,6         | 3,3         | 4           | 9,3          | 11,2         | 74,2          | 89,2          | 11/2      |
|               | Пудинг из мяса говядины                            | 60          | 80         | 12,7        | 16,9        | 11,6        | 15,5        | 0,61         | 0,82         | 158,2         | 211           | 25/8      |
|               | Капуста тушеная                                    | 100         | 130        | 3           | 3,5         | 2,5         | 2,9         | 11,8         | 13,6         | 81,5          | 94            | 8/3       |
|               | Компот из сухофруктов                              | 150         | 180        | 0,3         | 0,4         | 0,02        | 0,02        | 13,7         | 16,4         | 54            | 64,8          | 6/10      |
|               | Хлеб дарницкий обогащ (валитек-8)                  | 30          | 37         | 2,04        | 2,51        | 0,27        | 0,33        | 14           | 17,2         | 67,8          | 83,6          | 8/13      |
|               |                                                    |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
|               | <b>Итого за обед</b>                               | <b>520</b>  | <b>667</b> | <b>20,7</b> | <b>25,6</b> | <b>19,7</b> | <b>26,8</b> | <b>52,4</b>  | <b>65,3</b>  | <b>466,7</b>  | <b>604,6</b>  |           |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>          | <b>450</b>  | <b>600</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
| 15.25 - 15.35 | <b>Полдник</b>                                     |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
|               | Каша пшеничная с яблоками и маслом сливочным       | 120         | 150        | 4           | 5           | 3,6         | 4,6         | 21,3         | 26,6         | 135,6         | 169,5         | 12/4      |
|               | Чай                                                | 150         | 200        | 0,06        | 0,08        | 0,01        | 0,01        | 6,7          | 9,2          | 27            | 36            | 11/10     |
|               | Хлеб пшеничный обогащ(валитек-8)                   | 15          | 20         | 0,6         | 0,8         | 0,16        | 0,22        | 4,1          | 5,5          | 20,5          | 27,3          | 8/13      |
|               | <b>Итого за полдник</b>                            | <b>270</b>  | <b>350</b> | <b>4,1</b>  | <b>5,1</b>  | <b>3,6</b>  | <b>4,6</b>  | <b>28,0</b>  | <b>35,8</b>  | <b>162,6</b>  | <b>205,5</b>  |           |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>          | <b>200</b>  | <b>250</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
|               | <b>Итого за весь день</b>                          |             |            | <b>46,6</b> | <b>58,1</b> | <b>49,3</b> | <b>61,6</b> | <b>133,9</b> | <b>167,1</b> | <b>1165,7</b> | <b>1458,2</b> |           |

**2 неделя, 10 день**

| Приём<br>пищи     |                                                       | Выход блюда |            | Белки        |              | Жиры         |              | Углеводы     |              | К/кал         |               | № рецепт. |
|-------------------|-------------------------------------------------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| я/с               | Наименование                                          | ясли        | сад        | я            | с            | я            | с            | я            | с            | я             | с             |           |
| 8.00 - 8.25       | <b>Завтрак</b>                                        |             |            |              |              |              |              |              |              |               |               |           |
|                   | Каша мол ассорти (рис + греча) с маслом слив.         | 150         | 200        | 3,8          | 5,1          | 4,4          | 5,8          | 185          | 24,6         | 129           | 172           | 18/4      |
|                   | Батон обогащ(валитек-8)с сыром (10/10)                | 30          | 40         | 3,6          | 4,9          | 2,1          | 2,9          | 10,5         | 14           | 78            | 104           | 3/13      |
|                   | Кофейный напиток с молоком                            | 180         | 200        | 2,7          | 3            | 5,9          | 2,9          | 12           | 13,4         | 80,1          | 89            | 13/10     |
|                   | <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>360</b>  | <b>440</b> | <b>10,1</b>  | <b>13,0</b>  | <b>12,4</b>  | <b>11,6</b>  | <b>207,5</b> | <b>52,0</b>  | <b>287,1</b>  | <b>365,0</b>  |           |
|                   | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>             | <b>350</b>  | <b>400</b> |              |              |              |              |              |              |               |               |           |
| <b>II завтрак</b> |                                                       |             |            |              |              |              |              |              |              |               |               |           |
| 10.00             | Сок фруктовый (индивид. упаковка) ясли/ Витошка (сад) | 200         | 200        | 1            | 0            | 0            | 0            | 23           | 19           | 92            | 80            | 16/10/ 1  |
|                   | <b>Итого за II завтрак</b>                            |             |            | <b>1</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>23</b>    | <b>19</b>    | <b>92</b>     | <b>80</b>     |           |
|                   |                                                       |             |            |              |              |              |              |              |              |               |               |           |
| 11.45 - 12.45     | <b>Обед</b>                                           |             |            |              |              |              |              |              |              |               |               |           |
|                   | Салат из отварной свеклы с растит./маслом             | 30          | 60         | 0,41         | 0,8          | 2,48         | 5            | 2,04         | 4,1          | 32            | 64            | 20/1      |
|                   | Суп картофельный с бобовыми                           | 150         | 180        | 3,19         | 3,8          | 3            | 3,6          | 11,8         | 14,2         | 88,5          | 106,2         | 17/2      |
|                   | Мясо говядины тушеное с овощами                       | 150         | 180        | 11,7         | 14,1         | 11,7         | 14           | 14,8         | 17,8         | 213,7         | 256,5         | 3/8       |
|                   | Компот из яблок и изюма                               | 150         | 180        | 0,21         | 0,25         | 0,01         | 0,01         | 13,8         | 16,6         | 53,2          | 63,9          | 2/10      |
|                   | Хлеб дарницкий обогащ валитек-8 )                     | 30          | 37         | 2,04         | 2,51         | 0,27         | 0,33         | 14           | 17,2         | 67,8          | 83,6          | 8/13      |
|                   | Хлеб пшеничный обогащ(валитек-8 )                     | 15          | 20         | 0,6          | 0,8          | 0,16         | 0,22         | 4,1          | 5,5          | 20,5          | 27,3          | 8/13      |
|                   | <b>Итого за обед</b>                                  | <b>525</b>  | <b>657</b> | <b>18,15</b> | <b>22,26</b> | <b>17,62</b> | <b>23,16</b> | <b>60,54</b> | <b>75,4</b>  | <b>475,7</b>  | <b>601,5</b>  |           |
|                   | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>             | <b>450</b>  | <b>600</b> |              |              |              |              |              |              |               |               |           |
| 15.25 - 15.35     | <b>Полдник</b>                                        |             |            |              |              |              |              |              |              |               |               |           |
|                   | Пирожок печеный из дрож. теста с повидлом             | 60          | 70         | 3,6          | 4,2          | 2,9          | 3,4          | 23,3         | 32,3         | 183           | 213,5         | 17/12     |
|                   | Молоко кипяченое                                      | 150         | 200        | 5,2          | 5,8          | 5,3          | 5,9          | 8,1          | 9            | 100           | 111           | 79        |
|                   | <b>Итого за полдник</b>                               | <b>210</b>  | <b>270</b> | <b>8,8</b>   | <b>10,0</b>  | <b>8,2</b>   | <b>9,3</b>   | <b>31,4</b>  | <b>41,3</b>  | <b>283,0</b>  | <b>324,5</b>  |           |
|                   | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>             | <b>200</b>  | <b>250</b> |              |              |              |              |              |              |               |               |           |
|                   | <b>Итого за весь день</b>                             |             |            | <b>38,1</b>  | <b>45,3</b>  | <b>38,2</b>  | <b>44,1</b>  | <b>322,4</b> | <b>187,7</b> | <b>1137,8</b> | <b>1371,0</b> |           |

Калорийности по 10 дневному меню

|                       |  |  | Белки       |             | Жиры        |             | Углеводы     |              | К/кал         |               |
|-----------------------|--|--|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                       |  |  | Я           | С           | Я           | С           | я            | С            | Я             | С             |
| фактически в день     |  |  | 40,0        | 49,0        | 40,1        | 48,5        | 161,1        | 177,9        | 1080,7        | 1341,0        |
| физиологические нормы |  |  | <b>31,5</b> | <b>40,5</b> | <b>35,3</b> | <b>45,0</b> | <b>152,2</b> | <b>195,7</b> | <b>1050,0</b> | <b>1350,0</b> |
| % выполнения норм     |  |  | <b>127</b>  | <b>121</b>  | <b>114</b>  | <b>108</b>  | <b>106</b>   | <b>91</b>    | <b>103</b>    | <b>99</b>     |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807250

Владелец Хвалова Наталья Георгиевна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026