

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

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

с 01.12.2024 года по 31.05.2025 года

п. Черемухово

1 неделя, 1 день

Приём пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		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 пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		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 пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	<b>Завтрак</b>											
8.00 - 8.25	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>	
	<b>Обед</b>											
11.45 - 12.45	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>									
	<b>Полдник</b>											
15.25 - 15.35	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	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
<b>Завтрак</b>												
8.00 - 8.25	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(валитек-8) 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 (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 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 (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>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>									
<b>Полдник</b>												
15.25 - 15.35	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>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 пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		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(валитек-8) 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 (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 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(валитек-8)	15	20	0,6	0,8	0,16	0,22	4,1	5,5	20,5	27,3	8/13
	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>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 пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		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	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		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	8,3	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>	
	<b>Обед</b>											
11.45 - 12.45	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>									
	<b>Полдник</b>											
15.25 - 15.35	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	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		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 пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	<b>Завтрак</b>											
8.00 - 8.25	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>									
	<b>II завтрак</b>											
10.00	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>	
	<b>Обед</b>											
11.45 - 12.45	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>									
	<b>Полдник</b>											
15.25 - 15.35	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 пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
<b>Завтрак</b>												
8.00 - 8.25	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>	
<b>Обед</b>												
11.45 - 12.45	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>									
<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
	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 665813868896249450789253550581075301583087309118

Владелец Хвалова Наталья Георгиевна

Действителен с 13.09.2024 по 13.09.2025