



Примерное перспективное меню для детей  
Возрастная категория: 2—3 года

МБОУ "Краснофлотская СШ"

с. Краснофлотское Советского района Республики Крым  
на зимне-весенний период 2025-2026

| Возрастная категория: 2—3 года |                                |           |                  |         |            |                |               |        |         |                           |          |         |         |                 |
|--------------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|---------|------------|----------------|---------------|--------|---------|---------------------------|----------|---------|---------|-----------------|
| Дни                            | Наименование блюда             | Выход, гр | Пищевые вещества |         |            | Калорий-ность, | Витамины (мг) |        |         | Минеральные вещества (мг) |          |         |         | Номер рецептуры |
|                                |                                |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,г |                | В1            | С      | *А      | Са                        | Р        | Mg      | Fe      |                 |
| 1 -й день<br>понедел<br>ник    | <b>Завтрак</b>                 |           |                  |         |            |                |               |        |         |                           |          |         |         |                 |
|                                | Каша вязкая пшеничная молочная | 150       | 5,26             | 6,07    | 21,29      | 159,8          | 0,110         | 1,460  | 20,000  | 139,010                   | 103,000  | 22,100  | 0,570   | 91              |
|                                | Бутерброд с сыром 40/15        | 55        | 4,73             | 6,88    | 14,56      | 139,00         | 0,050         | 0,070  | 46,000  | 96,100                    | 77,600   | 13,400  | 0,710   | 3               |
|                                | Кофейный напиток на молоке     | 150       | 3,44             | 3,78    | 16,13      | 109,01         | 0,090         | 5,520  | 0,000   | 142,965                   | 1,600    | 0,900   | 0,105   | 414             |
|                                | <b>Всего:</b>                  | 355       | 13,43            | 16,73   | 51,98      | 407,76         | 0,250         | 7,050  | 66,000  | 378,075                   | 182,200  | 36,400  | 1,385   |                 |
|                                | <b>2-й завтрак</b>             |           |                  |         |            |                |               |        |         |                           |          |         |         |                 |
|                                | Сок яблочный                   | 150       | 0,75             | 0,00    | 15,15      | 63,33          | 0,017         | 3,000  | 0,000   | 10,500                    | 10,500   | 6,000   | 2,100   | 399             |
|                                | Печенье                        | 20        | 1,05             | 2,70    | 10,05      | 69,00          | 0,000         | 3,000  | 0,000   | 30,000                    | 18,000   | 13,500  | 0,600   | ГОСТ24901-89    |
|                                | <b>Всего:</b>                  | 170       | 28,65            | 36,16   | 129,15     | 947,84         | 0,517         | 20,100 | 132,000 | 796,650                   | 289,900  | 70,200  | 5,470   |                 |
|                                | <b>Обед</b>                    |           |                  |         |            |                |               |        |         |                           |          |         |         |                 |
|                                | Икра кабачковая                | 30        | 0,86             | 4,005   | 3,465      | 53,55          | 0,009         | 3,150  | 0,000   | 18,450                    | 0,000    | 0,000   | 0,315   | 57              |
|                                | Суп картофельный с гречкой     | 150       | 1,74             | 2,27    | 11,43      | 73,20          | 0,090         | 6,600  | 0,000   | 19,200                    | 55,000   | 22,000  | 0,770   | 80              |
|                                | Рыба, тушен с овощами 40/20    | 60        | 6,56             | 3,06    | 1,54       | 60,00          | 0,042         | 1,728  | 5,000   | 20,298                    | 102,400  | 7,800   | 0,342   | 261             |
|                                | Пюре картофельное              | 120       | 2,44             | 4,19    | 14,45      | 113,60         | 0,110         | 14,360 | 26,000  | 36,940                    | 86,600   | 27,800  | 0,850   | 321             |
|                                | Компот из сухофруктов          | 150       | 0,33             | 0,02    | 20,83      | 85,00          | 0,002         | 0,300  | 0,000   | 23,870                    | 11,600   | 4,500   | 0,930   | 376             |
|                                | Хлеб ржаной                    | 30        | 0,69             | 0,09    | 4,44       | 21,4           | 0,030         | 0,000  | 0,000   | 1,890                     | 47,400   | 14,100  | 0,420   | 1               |
|                                | Хлеб пшеничный                 | 30        | 0,60             | 0,24    | 4,12       | 20,96          | 0,000         | 0,000  | 0,000   | 1,520                     | 1,600    | 0,900   | 0,080   | бн              |
|                                | <b>Всего:</b>                  | 570       | 12,62            | 13,63   | 56,16      | 406,77         | 0,283         | 26,138 | 31,000  | 120,648                   | 303,000  | 76,200  | 3,627   |                 |
|                                | <b>Полдник</b>                 |           |                  |         |            |                |               |        |         |                           |          |         |         |                 |
|                                | Оладьи со сгущенкой 110/20     | 130       | 12,96            | 12,48   | 72,58      | 454,00         | 0,240         | 0,750  |         | 188,980                   |          |         | 2,140   | 401             |
|                                | Молоко кипяченое               | 150       | 4,35             | 3,75    | 7,20       | 81,00          | 0,060         | 1,950  |         | 180,000                   |          |         | 0,150   | 10              |
|                                | <b>Всего:</b>                  | 280       | 17,31            | 16,23   | 79,78      | 535,00         | 0,300         | 2,700  | 0,000   | 368,980                   | 0,000    | 0,000   | 2,290   |                 |
|                                |                                |           | 1020             | 58,578  | 66,021     | 265,087        | 1889,61       | 1,100  | 48,938  | 163,000                   | 1286,278 | 592,900 | 146,400 | 11,387          |
|                                | <b>Завтрак</b>                 |           |                  |         |            |                |               |        |         |                           |          |         |         |                 |
|                                | Каша вязкая манная молочная    | 150       | 4,66             | 5,60    | 18,82      | 144,00         | 0,050         | 1,460  | 30,600  | 136,970                   | 138,000  | 20,860  | 0,230   | 88              |
|                                | Хлеб пшеничный                 | 30        | 0,60             | 0,24    | 4,12       | 20,96          | 0,000         | 0,000  | 0,000   | 1,520                     | 1,600    | 0,900   | 0,080   | бн              |
|                                | Чай с сахаром                  | 150       | 0,05             | 0,02    | 7,88       | 31,58          | 0,000         | 0,025  | 0,000   | 7,890                     | 1,600    | 0,900   | 0,230   | 392             |
|                                | <b>Всего:</b>                  | 330       | 5,31             | 5,86    | 30,82      | 196,54         | 0,050         | 1,485  | 30,600  | 146,380                   | 141,200  | 22,660  | 0,540   |                 |
|                                | <b>2-й завтрак</b>             |           |                  |         |            |                |               |        |         |                           |          |         |         |                 |
|                                | Фрукты                         | 100       | 1,50             | 0,5     | 8,00       | 95,00          | 0,040         | 10,000 | 0,000   | 8,000                     | 11,000   | 9,000   | 0,600   | 368             |
|                                | <b>Всего:</b>                  | 100       | 1,50             | 0,50    | 8,00       | 95,00          | 0,040         | 10,000 | 0,000   | 8,000                     | 11,000   | 9,000   | 0,600   |                 |
|                                | <b>Обед</b>                    |           |                  |         |            |                |               |        |         |                           |          |         |         |                 |
|                                | Салат из капусты               | 30        | 2,60             | 5,00    | 3,10       | 69,00          | 0,040         | 15,900 |         | 46,000                    |          |         | 0,800   | 21              |
|                                | Суп рыбный                     | 150       | 12,74            | 0,60    | 9,22       | 105,44         | 8,000         | 5,900  | 0,000   | 48,600                    | 42,580   | 21,000  | 0,680   | 90              |



2-й день  
Понедельник

|                         |            |              |              |              |               |              |               |               |                |                |               |              |     |
|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-----|
| Гуляш из отварного мяса | 60         | 10,28        | 8,27         | 2,64         | 126,00        | 0,040        | 0,400         | 22,000        | 0,400          | 118,000        | 36,700        | 0,760        | 277 |
| Макароны отварные       | 110        | 4,08         | 6,00         | 22,80        | 162,00        | 0,050        | 0,000         | 20,000        | 9,600          | 38,200         | 21,800        | 0,600        | 204 |
| Кисель из повидла       | 150        | 0,06         | 0,000        | 16,70        | 67,05         | 0,000        | 0,060         | 0,000         | 7,875          | 12,240         | 2,520         | 0,210        | 401 |
| Хлеб ржаной             | 30         | 0,69         | 0,09         | 4,44         | 21,4          | 0,030        | 0,000         | 0,000         | 1,890          | 47,400         | 14,100        | 0,420        | 1   |
| Хлеб пшеничный          | 30         | 0,60         | 0,24         | 4,12         | 20,96         | 0,000        | 0,000         | 0,000         | 1,520          | 1,600          | 0,900         | 0,080        | б/н |
| <b>Всего:</b>           | <b>530</b> | <b>30,45</b> | <b>19,96</b> | <b>58,90</b> | <b>550,91</b> | <b>8,160</b> | <b>22,260</b> | <b>42,000</b> | <b>114,365</b> | <b>258,420</b> | <b>96,120</b> | <b>3,470</b> |     |

**Полдник**

|                          |               |              |              |              |               |              |               |                |                |                |                |              |     |
|--------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|-----|
| Яйца вареные             | 30            | 2,55         | 2,30         | 0,15         | 31,50         | 0,015        | 0,000         | 62,400         | 11,000         | 84,000         | 32,150         | 0,500        | 227 |
| Винегрет с растит маслом | 40            | 0,97         | 3,11         | 5,04         | 54,91         | 0,036        | 6,600         | 0,000          | 16,020         | 13,100         | 5,000          | 0,540        | 46  |
| Хлеб пшеничный           | 20            | 0,60         | 0,24         | 4,12         | 20,96         | 0,000        | 0,000         | 0,000          | 1,520          | 1,600          | 0,900          | 0,080        | б/н |
| Какао с молоком          | 150           | 3,05         | 2,63         | 13,12        | 99,08         | 0,040        | 1,200         | 0,000          | 103,230        | 0,000          | 0,000          | 0,360        | 397 |
| <b>Всего:</b>            | <b>240,00</b> | <b>7,17</b>  | <b>8,28</b>  | <b>22,43</b> | <b>206,45</b> | <b>0,091</b> | <b>7,800</b>  | <b>62,400</b>  | <b>131,770</b> | <b>98,700</b>  | <b>38,050</b>  | <b>1,480</b> |     |
|                          | <b>870,00</b> | <b>39,12</b> | <b>28,74</b> | <b>89,33</b> | <b>852,36</b> | <b>8,291</b> | <b>40,060</b> | <b>104,400</b> | <b>254,135</b> | <b>368,120</b> | <b>143,170</b> | <b>5,550</b> |     |

**Завтрак**

|                              |            |             |              |              |               |              |              |               |                |                |               |              |     |
|------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-----|
| Каша рисовая вязкая молочная | 150        | 4,160       | 5,60         | 19,56        | 144,00        | 0,050        | 1,460        | 34,000        | 135,180        | 95,300         | 11,400        | 0,230        | 173 |
| Бутерброд с маслом 40/10     | 50         | 2,41        | 3,93         | 14,56        | 103,00        | 0,049        | 0,000        | 0,000         | 8,100          | 26,100         | 9,900         | 0,610        | 2   |
| Чай с молоком                | 150        | 1,05        | 1,20         | 12,30        | 64,50         | 0,020        | 0,000        | 0,000         | 24,750         | 1,600          | 0,900         | 0,300        | 413 |
| <b>Всего:</b>                | <b>350</b> | <b>7,62</b> | <b>10,73</b> | <b>46,42</b> | <b>311,50</b> | <b>0,119</b> | <b>1,460</b> | <b>34,000</b> | <b>168,030</b> | <b>123,000</b> | <b>22,200</b> | <b>1,140</b> |     |

**2-й завтрак**

|               |            |             |             |              |               |              |              |              |               |               |               |              |                |
|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
| Сок фруктовый | 150        | 0,75        | 0,00        | 15,15        | 63,33         | 0,017        | 3,000        | 0,000        | 10,500        | 18,000        | 13,500        | 2,100        | 399            |
| Печенье       | 20         | 1,050       | 2,7         | 10,05        | 69,00         | 0,000        | 3,000        | 0,000        | 30,000        | 18,000        | 13,500        | 0,600        | ГОСТ14031-2014 |
| <b>Всего:</b> | <b>170</b> | <b>1,80</b> | <b>2,70</b> | <b>25,20</b> | <b>132,33</b> | <b>0,017</b> | <b>6,000</b> | <b>0,000</b> | <b>40,500</b> | <b>36,000</b> | <b>27,000</b> | <b>2,700</b> |                |

**Обед**

|                               |            |               |              |              |               |              |               |               |                |                |               |              |     |
|-------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-----|
| Суп картофельный с макаронами | 150        | 2,15          | 2,27         | 13,71        | 83,80         | 0,090        | 6,600         | 0,000         | 19,680         | 67,580         | 27,390        | 0,870        | 88  |
| Котлета из филе птицы         | 60         | 11,66         | 2,75         | 9,98         | 111,00        | 0,060        | 0,100         | 10,000        | 23,500         | 97,800         | 19,000        | 1,010        | 285 |
| Капуста тушеная               | 110        | 2,47          | 3,89         | 11,31        | 90,12         | 0,036        | 20,590        | 0,000         | 66,540         | 40,400         | 19,700        | 0,970        | 336 |
| Компот из изюма               | 150        | 0,33          | 0,02         | 20,83        | 85,00         | 0,002        | 0,300         | 0,000         | 23,870         | 3,300          | 2,700         | 0,930        | 304 |
| Хлеб пшеничный                | 30         | 0,60          | 0,24         | 4,12         | 20,96         | 0,000        | 0,000         | 0,000         | 1,520          | 1,600          | 0,900         | 0,080        | б/н |
| Хлеб ржаной                   | 30         | 0,69          | 0,09         | 4,44         | 21,4          | 0,030        | 0,000         | 0,000         | 1,890          | 47,400         | 14,100        | 0,420        | 1   |
| <b>Всего:</b>                 | <b>530</b> | <b>17,900</b> | <b>9,256</b> | <b>64,39</b> | <b>412,30</b> | <b>0,218</b> | <b>27,590</b> | <b>10,000</b> | <b>137,000</b> | <b>258,080</b> | <b>83,790</b> | <b>4,280</b> |     |

**Полдник**

|                            |            |              |               |               |               |              |               |               |                |                |                |              |     |
|----------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|-----|
| Ватрушка с творогом        | 60         | 4,80         | 3,69          | 20,98         | 156,3         | 0,080        | 0,260         |               | 47,190         |                |                | 0,390        | 289 |
| Кофейный напиток с молоком | 150        | 1,08         | 1,08          | 11,67         | 76,67         | 0,020        | 0,830         |               | 90,200         |                |                | 0,020        | 253 |
| <b>Всего:</b>              | <b>210</b> | <b>5,88</b>  | <b>4,77</b>   | <b>32,65</b>  | <b>232,97</b> | <b>0,100</b> | <b>1,090</b>  | <b>0,000</b>  | <b>137,390</b> | <b>0,000</b>   | <b>0,000</b>   | <b>0,410</b> |     |
|                            | <b>910</b> | <b>25,58</b> | <b>16,726</b> | <b>122,24</b> | <b>777,6</b>  | <b>0,335</b> | <b>34,680</b> | <b>10,000</b> | <b>314,890</b> | <b>294,080</b> | <b>110,790</b> | <b>7,390</b> |     |

**Завтрак**

|                                     |            |             |             |              |               |              |              |              |                |               |               |              |     |
|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| Суп молочный смакаронными изделиями | 150        | 4,39        | 4,36        | 14,99        | 116,25        | 0,060        | 0,750        |              | 141,000        |               |               | 0,270        | 44  |
| Бутерброд с маслом 40/10            | 50         | 2,41        | 3,93        | 14,56        | 103,00        | 0,049        | 0,000        | 0,000        | 8,100          | 26,100        | 9,900         | 0,610        | 2   |
| Чай с сахаром                       | 150        | 0,05        | 0,02        | 7,88         | 31,58         | 0,000        | 0,025        | 0,000        | 7,890          | 1,600         | 0,900         | 0,230        | 392 |
| <b>Всего:</b>                       | <b>350</b> | <b>6,85</b> | <b>8,31</b> | <b>37,43</b> | <b>250,83</b> | <b>0,109</b> | <b>0,775</b> | <b>0,000</b> | <b>156,990</b> | <b>27,700</b> | <b>10,800</b> | <b>1,110</b> |     |

**2-й завтрак**

|               |            |             |             |             |              |              |               |              |               |               |              |              |     |
|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-----|
| Фрукты        | 100        | 0,80        | 0,2         | 2,47        | 95,00        | 0,060        | 38,000        | 0,000        | 35,500        | 11,000        | 9,000        | 0,150        | 371 |
| <b>Всего:</b> | <b>100</b> | <b>0,80</b> | <b>0,20</b> | <b>2,47</b> | <b>95,00</b> | <b>0,060</b> | <b>38,000</b> | <b>0,000</b> | <b>35,500</b> | <b>11,000</b> | <b>9,000</b> | <b>0,150</b> |     |

**Обед**

|                                      |     |       |       |       |        |       |       |        |        |         |        |       |     |
|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|-----|
| Салат из свеклы                      | 30  | 0,57  | 2,44  | 3,34  | 37,56  | 0,008 | 3,800 |        | 14,060 |         |        | 0,530 | 33  |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 150 | 3,28  | 4,80  | 16,76 | 116,11 | 0,090 | 6,570 | 0,000  | 23,770 | 78,980  | 30,000 | 0,860 | 33  |
| Мясо тушенное с овощами в соусе      | 170 | 16,78 | 12,79 | 11,60 | 228,70 | 0,100 | 4,020 | 20,000 | 31,810 | 150,100 | 35,700 | 1,510 | 274 |

3-й день  
Среда

4-й день  
Четверг



|                                      |     |        |        |        |         |       |        |        |         |         |        |       |                |
|--------------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|----------------|
| Компот из сухофруктов                | 150 | 0,33   | 0,02   | 20,83  | 85,00   | 0,002 | 0,300  | 0,000  | 23,870  | 3,300   | 2,700  | 0,930 | 376            |
| Хлеб ржаной                          | 30  | 0,69   | 0,09   | 4,44   | 21,4    | 0,030 | 0,000  | 0,000  | 1,890   | 47,400  | 14,100 | 0,420 | 1              |
| Хлеб пшеничный                       | 30  | 0,60   | 0,24   | 4,12   | 20,96   | 0,000 | 0,000  | 0,000  | 1,520   | 1,600   | 0,900  | 0,080 | бн             |
| Всего:                               | 530 | 21,65  | 20,14  | 56,97  | 488,79  | 0,230 | 14,690 | 20,000 | 95,400  | 279,780 | 82,500 | 4,250 |                |
| <b>Полдник</b>                       |     |        |        |        |         |       |        |        |         |         |        |       |                |
| Пирожки печ из дрож теста с повидлом | 60  | 7,56   | 3,42   | 21,78  | 147,6   | 0,072 | 0,060  | 0,000  | 12,840  | 0,000   | 0,000  | 0,852 | 437            |
| Кофейный напиток на молоке           | 150 | 3,44   | 3,78   | 16,13  | 109,01  | 0,090 | 5,520  | 0,000  | 142,965 | 1,600   | 0,900  | 0,105 | 414            |
| Всего:                               | 210 | 10,995 | 7,2    | 37,905 | 256,605 | 0,162 | 5,580  | 0,000  | 155,805 | 1,600   | 0,900  | 0,957 |                |
|                                      | 840 | 33,445 | 27,536 | 97,345 | 840,395 | 0,452 | 58,270 | 20,000 | 286,705 | 292,380 | 92,400 | 5,357 |                |
| <b>Завтрак</b>                       |     |        |        |        |         |       |        |        |         |         |        |       |                |
| Каша вязкая молочная "Дружба"        | 150 | 4,66   | 5,79   | 20,78  | 150,76  | 0,080 | 1,460  | 0,000  | 136,700 | 0,000   | 0,000  | 0,380 | 84             |
| Чай с молоком                        | 150 | 1,05   | 1,20   | 12,30  | 64,50   | 0,020 | 0,000  | 0,000  | 24,700  | 1,600   | 0,900  | 0,300 | 413            |
| Бутерброд с сыром 40/15              | 55  | 4,73   | 6,88   | 14,56  | 139,00  | 0,050 | 0,070  | 46,000 | 96,100  | 77,600  | 13,400 | 0,710 | 3              |
| Всего:                               | 355 | 10,44  | 13,87  | 47,64  | 354,26  | 0,150 | 1,530  | 46,000 | 257,500 | 79,200  | 14,300 | 1,390 |                |
| <b>2-й завтрак</b>                   |     |        |        |        |         |       |        |        |         |         |        |       |                |
| Сок фруктовый                        | 150 | 0,90   | 0,00   | 18,18  | 76,00   | 0,020 | 3,600  | 0,000  | 12,600  | 10,500  | 6,000  | 2,520 | 399            |
| Печенье                              | 20  | 1,050  | 2,7    | 10,05  | 69,00   | 0,000 | 3,000  | 0,000  | 30,000  | 18,000  | 13,500 | 0,600 | ГОСТ14031-2014 |
| Всего:                               | 170 | 1,95   | 2,70   | 28,23  | 145,00  | 0,020 | 6,600  | 0,000  | 42,600  | 28,500  | 19,500 | 3,120 |                |
| <b>Обед</b>                          |     |        |        |        |         |       |        |        |         |         |        |       |                |
| Макароны смаслом                     | 120 | 4,08   | 6,00   | 22,80  | 162,00  | 0,050 | 0,000  |        | 9,600   |         |        | 0,600 | 204            |
| Свекольник                           | 150 | 1,60   | 4,14   | 11,86  | 90,66   | 0,040 | 5,560  | 0,000  | 25,040  | 56,690  | 26,350 | 1,060 | 82             |
| Тефтели из говядины                  | 50  | 6,41   | 6,78   | 5,20   | 107,50  | 0,030 | 0,560  |        | 3,280   |         |        | 0,160 | 174            |
| Компот из свежих фруктов             | 150 | 0,12   | 0,12   | 17,93  | 73,27   | 0,010 | 1,290  | 0,000  | 10,810  | 2,600   | 2,600  | 0,710 | 240            |
| Хлеб пшеничный                       | 30  | 0,60   | 0,24   | 4,12   | 20,96   | 0,000 | 0,000  | 0,000  | 1,520   | 1,600   | 0,900  | 0,080 | бн             |
| Хлеб ржаной                          | 30  | 0,69   | 0,09   | 4,44   | 21,4    | 0,030 | 0,000  | 0,000  | 1,890   | 47,400  | 14,100 | 0,420 | 1              |
| Всего:                               | 530 | 13,50  | 17,37  | 66,35  | 475,81  | 0,160 | 7,410  | 0,000  | 52,140  | 108,290 | 43,950 | 3,030 |                |
| <b>Полдник</b>                       |     |        |        |        |         |       |        |        |         |         |        |       |                |
| Булочка домашняя                     | 50  | 3,6100 | 6,88   | 23,94  | 129,58  | 0,070 | 0,190  |        | 21,970  |         |        | 0,320 | 274            |
| Йогурт                               | 150 | 4,35   | 3,75   | 6,00   | 75,00   | 0,060 | 1,050  | 30,000 | 180,000 | 138,000 | 21,000 | 0,150 | 251            |
| Всего:                               | 200 | 7,96   | 10,63  | 29,94  | 204,58  | 0,130 | 1,240  | 30,000 | 201,970 | 138,000 | 21,000 | 0,470 |                |
|                                      | 900 | 23,41  | 30,70  | 124,52 | 825,39  | 0,310 | 15,250 | 30,000 | 296,710 | 274,790 | 84,450 | 6,620 |                |
| <b>Завтрак</b>                       |     |        |        |        |         |       |        |        |         |         |        |       |                |
| Омлет натуральный                    | 130 | 5,73   | 11,04  | 1,1    | 127     | 0,040 | 0,100  | 0,000  | 46,400  | 138,000 | 24,140 | 1,180 | 215            |
| Икра кабачковая (баклажанная)        | 30  | 0,86   | 4,005  | 3,465  | 53,55   | 0,009 | 3,150  | 0,000  | 18,450  | 0,000   | 0,000  | 0,315 | 57             |
| Кофейный напиток на молоке           | 150 | 3,44   | 3,78   | 16,13  | 109,01  | 0,090 | 5,520  | 0,000  | 142,965 | 1,600   | 0,900  | 0,105 | 414            |
| Бутерброд с маслом 40/10             | 50  | 2,41   | 3,93   | 14,56  | 103,00  | 0,049 | 0,000  | 0,000  | 8,100   | 26,100  | 9,900  | 0,610 | 2              |
| Всего:                               | 360 | 12,44  | 22,76  | 35,25  | 392,56  | 0,188 | 8,770  | 0,000  | 215,915 | 165,700 | 34,940 | 2,210 |                |
| <b>2-й завтрак</b>                   |     |        |        |        |         |       |        |        |         |         |        |       |                |
| Фрукты свежие                        | 100 | 0,40   | 0,4    | 9,80   | 44,00   | 0,030 | 10,000 | 0,000  | 16,000  | 11,000  | 9,000  | 2,200 | 368            |
| Всего:                               | 100 | 0,40   | 0,40   | 9,80   | 44,0    | 0,030 | 10,000 | 0,000  | 16,000  | 11,000  | 9,000  | 2,200 |                |
| <b>Обед</b>                          |     |        |        |        |         |       |        |        |         |         |        |       |                |
| Салат из свеклы с яблоком            | 30  | 0,44   | 2,07   | 4,58   | 38,68   | 0,008 | 3,720  | 0,000  | 11,620  | 13,800  | 7,580  | 0,610 | 36             |
| Борщ со сметаной                     | 150 | 3,08   | 1,74   | 5,42   | 64,98   | 0,060 | 9,980  | 0,000  | 59,140  | 46,800  | 23,100 | 0,880 | 63             |
| Запеканка рыбная запеченная          | 60  | 8,02   | 2,82   | 5,99   | 81,0    | 0,048 | 0,258  | 0,000  | 31,602  | 0,000   | 0,000  | 0,450 | 271            |
| Картофель, тушен в соусе             | 120 | 2,57   | 7,1    | 18,6   | 149     | 0,108 | 8,736  | 26,000 | 20,640  | 86,600  | 27,800 | 0,984 | 144            |
| Компот из яблок                      | 150 | 0,33   | 0,02   | 20,83  | 85,00   | 0,002 | 0,300  | 0,000  | 23,870  | 3,300   | 2,700  | 0,930 | 376            |
| Хлеб ржаной                          | 30  | 0,69   | 0,09   | 4,44   | 21,4    | 0,030 | 0,000  | 0,000  | 1,890   | 47,400  | 14,100 | 0,420 | 1              |
| Хлеб пшеничный                       | 30  | 0,60   | 0,24   | 4,12   | 20,96   | 0,000 | 0,000  | 0,000  | 1,520   | 1,600   | 0,900  | 0,080 | бн             |



|                                     |     |         |         |        |        |       |        |         |         |         |         |        |              |
|-------------------------------------|-----|---------|---------|--------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|---------|--------|--------------|
| Всего:                              | 540 | 15,13   | 13,85   | 59,89  | 439,88 | 0,256 | 22,994 | 26,000  | 148,762 | 197,900 | 75,280  | 4,274  |              |
| <b>Полдник</b>                      |     |         |         |        |        |       |        |         |         |         |         |        |              |
| Сырники из творога с морковью       | 80  | 9,16    | 7,5075  | 13,73  | 159,3  | 0,046 | 0,475  | 25,000  | 76,050  | 90,100  | 13,800  | 0,546  | 233          |
| Чай с сахаром                       | 150 | 0,05    | 0,02    | 7,88   | 31,58  | 0,000 | 0,025  | 0,000   | 7,890   | 1,600   | 0,900   | 0,230  | 392          |
| Всего:                              | 230 | 9,21    | 7,53    | 21,61  | 190,83 | 0,046 | 0,500  | 25,000  | 83,940  | 91,700  | 14,700  | 0,776  |              |
|                                     | 870 | 24,7385 | 21,7795 | 91,302 | 674,71 | 0,331 | 33,494 | 51,000  | 248,702 | 300,600 | 98,980  | 7,250  |              |
| <b>Завтрак</b>                      |     |         |         |        |        |       |        |         |         |         |         |        |              |
| Запеканка из творога                | 120 | 8,77    | 6,03    | 8,58   | 123,50 | 0,025 | 0,120  | 30,600  | 73,650  | 170,200 | 36,240  | 0,345  | 251          |
| Сгущенное молоко                    | 30  | 0,3600  | 0,43    | 2,78   | 16,40  | 0,003 | 0,050  | 0,000   | 0,010   | 0,000   | 0,000   | 15,350 | 58           |
| Хлеб пшеничный                      | 40  | 2,41    | 3,93    | 14,56  | 103,00 | 0,049 | 0,000  | 0,000   | 8,100   | 26,100  | 9,900   | 0,610  | бн           |
| Чай с сахаром                       | 150 | 0,05    | 0,02    | 7,88   | 31,58  | 0,000 | 0,025  | 0,000   | 7,890   | 1,600   | 0,900   | 0,230  | 392          |
| Всего:                              | 340 | 11,59   | 10,40   | 33,79  | 274,48 | 0,077 | 0,195  | 0,000   | 89,650  | 197,900 | 47,040  | 16,535 |              |
| <b>2-й завтрак</b>                  |     |         |         |        |        |       |        |         |         |         |         |        |              |
| Сок фруктовый                       | 150 | 0,75    | 0,00    | 15,15  | 63,33  | 0,017 | 3,000  | 0,000   | 10,500  | 10,500  | 6,000   | 2,100  | 399          |
| Печенье                             | 10  | 1,05    | 2,70    | 10,05  | 69,00  | 0,000 | 3,000  | 0,000   | 30,000  | 18,000  | 13,500  | 0,600  | ГОСТ24901-89 |
| Всего:                              | 160 | 1,80    | 2,70    | 25,20  | 132,33 | 0,017 | 6,000  | 0,000   | 40,500  | 28,500  | 19,500  | 2,700  |              |
| <b>Обед</b>                         |     |         |         |        |        |       |        |         |         |         |         |        |              |
| Салат из капусты                    | 30  | 2,60    | 5,00    | 3,10   | 69,00  | 0,040 | 15,900 |         | 46,000  |         |         | 0,800  | 21           |
| Щи из св. капусты со сметаной       | 150 | 1,40    | 3,9     | 6,78   | 67,80  | 0,040 | 14,780 | 0,000   | 34,660  | 66,600  | 27,000  | 0,640  | 72           |
| Плов из птицы                       | 160 | 10,5    | 10,6    | 22,23  | 228,20 | 0,180 | 0,390  | 24,000  | 28,320  | 165,000 | 38,300  | 1,365  | 321          |
| Компот из свежих фруктов            | 150 | 0,12    | 0,12    | 17,93  | 73,27  | 0,010 | 1,290  | 0,000   | 10,810  | 2,600   | 2,700   | 0,710  | 240          |
| Хлеб ржаной                         | 30  | 0,69    | 0,09    | 4,44   | 21,4   | 0,030 | 0,000  | 0,000   | 1,890   | 47,400  | 14,100  | 0,420  | 1            |
| Хлеб пшеничный                      | 30  | 2,41    | 3,93    | 14,56  | 103,00 | 0,049 | 0,000  | 0,000   | 8,100   | 26,100  | 9,900   | 0,610  | бн           |
| Всего:                              | 520 | 15,34   | 19,71   | 54,48  | 459,69 | 0,300 | 32,360 | 24,000  | 121,680 | 281,600 | 82,100  | 3,935  |              |
| <b>Полдник</b>                      |     |         |         |        |        |       |        |         |         |         |         |        |              |
| Оладьи с повидлом                   | 70  | 6,08    | 6,198   | 36,24  | 224,4  | 0,084 | 0,618  | 144,000 | 104,664 | 114,800 | 10,100  | 0,552  | 432          |
| Молоко кипяченое                    | 150 | 4,35    | 3,75    | 7,20   | 81,00  | 0,060 | 1,950  |         | 180,000 |         |         | 0,150  | 255          |
| Всего:                              | 220 | 10,4    | 9,95    | 43,44  | 377,00 | 0,144 | 2,568  | 144,000 | 284,664 | 114,800 | 10,100  | 0,702  |              |
|                                     | 900 | 27,568  | 32,358  | 123,12 | 969,02 | 0,461 | 40,928 | 168,000 | 446,844 | 424,900 | 111,700 | 7,337  |              |
| <b>Завтрак</b>                      |     |         |         |        |        |       |        |         |         |         |         |        |              |
| Каша вязкая молочная "Геркулес"     | 150 | 4,76    | 6,38    | 16,40  | 140,3  | 0,100 | 1,460  | 34,000  | 141,710 | 95,300  | 11,400  | 0,620  | 93           |
| Хлеб пшеничный                      | 40  | 0,90    | 0,36    | 6,18   | 31,4   | 0,000 | 0,000  | 0,000   | 2,280   | 0,000   | 0,000   | 0,120  | бн           |
| Чай с молоком                       | 150 | 1,05    | 1,20    | 12,30  | 64,50  | 0,020 | 0,000  | 0,000   | 24,700  | 1,600   | 0,900   | 0,300  | 413          |
| Всего:                              | 340 | 6,71    | 7,94    | 34,88  | 236,19 | 0,120 | 1,460  | 34,000  | 168,690 | 96,900  | 12,300  | 1,040  |              |
| <b>3-й завтрак</b>                  |     |         |         |        |        |       |        |         |         |         |         |        |              |
| Тарталетки свежие                   | 100 | 1,50    | 0,5     | 8,00   | 95,00  | 0,040 | 10,000 | 0,000   | 8,000   | 0,000   | 0,000   | 0,600  | 368          |
| Всего:                              | 780 | 14,92   | 16,38   | 77,76  | 567,4  | 0,280 | 12,920 | 68,000  | 345,380 | 193,800 | 24,600  | 2,680  |              |
| <b>Обед</b>                         |     |         |         |        |        |       |        |         |         |         |         |        |              |
| Полоски натурал. (солен, квашен)    | 30  | 0,36    | 0,05    | 1,13   | 6,30   | 0,020 | 4,500  | 0,000   | 10,350  | 13,800  | 7,580   | 0,270  | 70           |
| Суп овощной со сметаной             | 150 | 1,6     | 2,57    | 8,01   | 59,6   | 0,088 | 24,990 | 0,000   | 35,500  | 58,650  | 23,760  | 0,720  | 76           |
| Запеканка из отварного мяса         | 60  | 10,34   | 8,29    | 2,19   | 124,5  | 0,020 | 0,005  | 18,000  | 22,250  | 99,700  | 19,300  | 0,660  | 294          |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 110 | 5,7     | 4,82    | 27,45  | 180,3  | 0,140 | 0,000  | 64,500  | 9,490   | 84,000  | 32,140  | 3,030  | 179          |
| Хлеб из пшеницы                     | 150 | 0,06    | 0,000   | 16,70  | 67,05  | 0,000 | 0,060  | 0,000   | 7,875   | 12,240  | 2,520   | 0,210  | 401          |
| Хлеб ржаной                         | 30  | 0,69    | 0,09    | 4,44   | 21,4   | 0,030 | 0,000  | 0,000   | 1,890   | 47,400  | 14,100  | 0,420  | 1            |
| Хлеб пшеничный                      | 30  | 0,90    | 0,36    | 6,18   | 31,4   | 0,000 | 0,000  | 0,000   | 2,280   | 0,000   | 0,000   | 0,120  | бн           |
| Всего:                              | 530 | 18,75   | 15,82   | 59,92  | 459,2  | 0,298 | 29,555 | 82,500  | 87,355  | 315,790 | 99,400  | 5,310  |              |



|                                           |            |               |              |              |               |              |               |               |                |                |               |              |                |
|-------------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|----------------|
| <b>Полдник</b>                            |            |               |              |              |               |              |               |               |                |                |               |              |                |
| Пирог печен дрож с творогом               | 60         | 7,56          | 3,42         | 21,78        | 147,6         | 0,072        | 0,060         | 30,000        | 12,840         | 135,000        | 21,000        | 0,852        | 437            |
| Компот из свежих фруктов                  | 150        | 0,12          | 0,12         | 17,93        | 73,27         | 0,010        | 1,290         | 0,000         | 10,810         | 2,600          | 2,700         | 0,710        | 240            |
| <b>Всего:</b>                             | <b>210</b> | <b>7,68</b>   | <b>3,54</b>  | <b>39,71</b> | <b>220,87</b> | <b>0,082</b> | <b>1,350</b>  | <b>30,000</b> | <b>23,650</b>  | <b>137,600</b> | <b>23,700</b> | <b>1,562</b> |                |
|                                           | 1520       | 41,35         | 35,74        | 177,385      | 1247,46       | 0,660        | 43,825        | 180,500       | 456,385        | 647,190        | 147,700       | 9,552        |                |
| <b>Завтрак</b>                            |            |               |              |              |               |              |               |               |                |                |               |              |                |
| Каша вязкая манная молочная               | 150        | 4,66          | 5,60         | 18,82        | 144,00        | 0,050        | 1,460         | 30,600        | 136,970        | 138,000        | 20,860        | 0,230        | 88             |
| Бутерброд с сыром                         | 45         | 4,73          | 6,88         | 14,56        | 139,00        | 0,050        | 0,070         | 46,000        | 96,100         | 77,600         | 13,400        | 0,710        | 3              |
| Чай с сахаром                             | 150        | 0,05          | 0,02         | 7,88         | 31,58         | 0,000        | 0,025         | 0,000         | 7,890          | 1,600          | 0,900         | 0,230        | 392            |
| <b>Всего:</b>                             | <b>345</b> | <b>9,44</b>   | <b>12,50</b> | <b>41,26</b> | <b>314,58</b> | <b>0,100</b> | <b>1,555</b>  | <b>76,600</b> | <b>240,960</b> | <b>217,200</b> | <b>35,160</b> | <b>1,170</b> |                |
| <b>2-й завтрак</b>                        |            |               |              |              |               |              |               |               |                |                |               |              |                |
| Сок фруктовый                             | 150        | 0,75          | 0,00         | 15,15        | 63,33         | 0,017        | 3,000         | 0,000         | 10,500         | 18,000         | 13,500        | 2,100        | 399            |
| Печенье                                   | 10         | 1,050         | 2,7          | 10,05        | 69,00         | 0,000        | 3,000         | 0,000         | 30,000         | 18,000         | 13,500        | 0,600        | ГОСТ14031-2014 |
| <b>Всего:</b>                             | <b>160</b> | <b>1,80</b>   | <b>2,70</b>  | <b>25,20</b> | <b>132,33</b> | <b>0,017</b> | <b>6,000</b>  | <b>0,000</b>  | <b>40,500</b>  | <b>36,000</b>  | <b>27,000</b> | <b>2,700</b> |                |
| <b>Обед</b>                               |            |               |              |              |               |              |               |               |                |                |               |              |                |
| Огурец натур (свеж или соленый)           | 30         | 0,36          | 0,05         | 1,13         | 6,30          | 0,020        | 4,500         | 0,000         | 10,350         | 13,800         | 7,580         | 0,270        | 70             |
| Суп гороховый с гречками 150/30           | 180        | 6,65          | 2,16         | 25,61        | 174,42        | 0,290        | 18,765        | 0,000         | 91,310         | 53,360         | 21,320        | 3,330        | 87\123         |
| Жаркое по-домашнему                       | 160        | 7,97          | 8,15         | 14,55        | 182,81        | 0,120        | 3,075         | 16,000        | 21,825         | 258,800        | 50,200        | 1,770        | 292            |
| Компот из свежих фруктов                  | 150        | 0,12          | 0,12         | 17,93        | 73,27         | 0,010        | 1,290         | 0,000         | 10,810         | 3,300          | 2,700         | 0,710        | 240            |
| Хлеб ржаной                               | 30         | 0,69          | 0,09         | 4,44         | 21,4          | 0,030        | 0,000         | 0,000         | 1,890          | 47,400         | 14,100        | 0,420        | 1              |
| Хлеб пшеничный                            | 30         | 0,90          | 0,36         | 6,18         | 31,4          | 0,000        | 0,000         | 0,000         | 2,280          | 0,000          | 0,000         | 0,120        | б\н            |
| <b>Всего:</b>                             | <b>550</b> | <b>15,79</b>  | <b>10,57</b> | <b>63,66</b> | <b>458,22</b> | <b>0,470</b> | <b>27,630</b> | <b>16,000</b> | <b>136,185</b> | <b>376,660</b> | <b>95,900</b> | <b>6,500</b> |                |
| <b>Полдник</b>                            |            |               |              |              |               |              |               |               |                |                |               |              |                |
| Манник со сгущенкой                       | 50         | 4,3           | 8,22         | 24,07        | 145,3         | 0,040        | 0,370         |               | 84,350         |                |               | 0,280        | 274            |
| Чай с сахаром                             | 150        | 0,1           | 0,02         | 7,88         | 31,6          | 0,000        | 0,025         | 0,000         | 7,890          | 1,600          | 0,900         | 0,230        | 392            |
| <b>Всего:</b>                             | <b>200</b> | <b>4,34</b>   | <b>8,24</b>  | <b>31,95</b> | <b>176,88</b> | <b>0,040</b> | <b>0,395</b>  | <b>0,000</b>  | <b>92,240</b>  | <b>1,600</b>   | <b>0,900</b>  | <b>0,510</b> |                |
|                                           | 910        | 21,93         | 21,51        | 120,81       | 767,43        | 0,527        | 34,025        | 16,000        | 268,925        | 414,260        | 123,800       | 9,710        |                |
| <b>Завтрак</b>                            |            |               |              |              |               |              |               |               |                |                |               |              |                |
| Каша вязкая гречневая молочная            | 150        | 4,76          | 6,38         | 16,40        | 140,25        | 0,100        | 1,460         | 30,600        | 141,710        | 165,660        | 46,500        | 0,620        | 182            |
| Бутерброд с маслом                        | 45         | 2,41          | 3,93         | 14,56        | 103,00        | 0,049        | 0,000         | 0,000         | 8,100          | 26,100         | 9,900         | 0,610        | 2              |
| Чай с сахаром                             | 150        | 0,05          | 0,02         | 7,88         | 31,58         | 0,000        | 0,025         | 0,000         | 7,890          | 1,600          | 0,900         | 0,230        | 392            |
| <b>Всего:</b>                             | <b>345</b> | <b>7,22</b>   | <b>10,33</b> | <b>38,84</b> | <b>274,83</b> | <b>0,149</b> | <b>1,485</b>  | <b>30,600</b> | <b>157,700</b> | <b>193,360</b> | <b>57,300</b> | <b>1,460</b> |                |
| <b>2-й завтрак</b>                        |            |               |              |              |               |              |               |               |                |                |               |              |                |
| Фрукты свежие                             | 100        | 0,90          | 0,2          | 3,07         | 98,00         | 0,040        | 60,000        | 0,000         | 34,500         | 11,000         | 9,000         | 0,350        | 371            |
| <b>Всего:</b>                             | <b>100</b> | <b>0,90</b>   | <b>0,20</b>  | <b>3,07</b>  | <b>98,00</b>  | <b>0,040</b> | <b>60,000</b> | <b>0,000</b>  | <b>34,500</b>  | <b>11,000</b>  | <b>9,000</b>  | <b>0,350</b> |                |
| <b>Обед</b>                               |            |               |              |              |               |              |               |               |                |                |               |              |                |
| Нера кабачковая                           | 30         | 0,86          | 4,005        | 3,465        | 53,55         | 0,009        | 3,150         | 0,000         | 18,450         | 0,000          | 0,000         | 0,315        | 57             |
| Суп картоф с мясными фрикадельками 150/30 | 180        | 5,3           | 4,14         | 12,36        | 108,00        | 0,100        | 8,960         | 3,960         | 23,200         | 103,900        | 32,000        | 1,180        | 89             |
| Биточек рыбный запеченный                 | 60         | 8,02          | 2,82         | 5,99         | 81,0          | 0,048        | 0,258         | 30,000        | 31,602         | 135,000        | 21,000        | 0,450        | 271            |
| Рис отварной с овощами                    | 120        | 2,70          | 4,39         | 20,36        | 150,84        | 0,024        | 1,596         | 18,000        | 5,160          | 99,700         | 19,300        | 0,504        | 334            |
| Компот из свежих фруктов                  | 150        | 0,12          | 0,12         | 17,93        | 73,27         | 0,010        | 1,290         | 0,000         | 10,810         | 3,300          | 2,700         | 0,710        | 240            |
| Хлеб ржаной                               | 30         | 0,69          | 0,09         | 4,44         | 21,4          | 0,030        | 0,000         | 0,000         | 1,890          | 47,400         | 14,100        | 0,420        | 1              |
| Хлеб пшеничный                            | 30         | 0,90          | 0,36         | 6,18         | 31,4          | 0,000        | 0,000         | 0,000         | 2,280          | 11,000         | 9,000         | 0,120        | б\н            |
| <b>Всего:</b>                             | <b>570</b> | <b>17,692</b> | <b>15,57</b> | <b>64,55</b> | <b>488,08</b> | <b>0,221</b> | <b>15,254</b> | <b>51,960</b> | <b>91,112</b>  | <b>389,300</b> | <b>89,100</b> | <b>3,579</b> |                |

|                      |               |             |             |              |               |              |              |              |               |               |               |              |     |
|----------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| <b>Полдник</b>       |               |             |             |              |               |              |              |              |               |               |               |              |     |
| Булочка "Российская" | 60            | 4,218       | 4,81        | 33,31        | 193,00        | 0,072        | 0,012        | 3,000        | 16,398        | 39,200        | 15,200        | 0,738        | 457 |
| Сок                  | 150           | 0,75        | 0,00        | 15,15        | 63,33         | 0,017        | 3,000        | 0,000        | 10,500        | 18,000        | 13,500        | 2,100        | 399 |
| <b>Всего:</b>        | <b>210,00</b> | <b>4,97</b> | <b>4,81</b> | <b>48,46</b> | <b>256,33</b> | <b>0,089</b> | <b>3,012</b> | <b>3,000</b> | <b>26,898</b> | <b>57,200</b> | <b>28,700</b> | <b>2,838</b> |     |

|                             |         |        |        |         |          |        |         |         |          |          |          |        |  |
|-----------------------------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|---------|---------|----------|----------|----------|--------|--|
|                             | 880,00  | 23,56  | 20,58  | 116,08  | 842,41   | 0,350  | 78,266  | 54,960  | 152,510  | 457,500  | 126,800  | 6,767  |  |
| Итого за весь период        | 9620,00 | 434,02 | 427,86 | 1589,49 | 9686,38  | 12,816 | 427,736 | 797,860 | 4012,084 | 4066,720 | 1186,190 | 76,920 |  |
| Среднее значение за 10 дней | 962,00  | 43,40  | 42,79  | 158,95  | 968,64   | 1,282  | 42,774  | 79,786  | 401,208  | 406,672  | 118,619  | 7,692  |  |
| Норма на 1 ребенка в день   |         | 44,25  | 43,50  | 161,25  | 1 170,00 |        |         |         |          |          |          |        |  |

При составлении меню допускается  
отклонение от нормы +/- 5%

Меню составила медсестра