УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 30 «Берёзка» г. Симферополя

Приказ № _____ от _____ _____ 20_____г.

_____ Ароян Г.В.

Ароян Гаянэ Витальевна

Подписан: Ароян Гаянэ Витальевна
DN: C=RU, S=Республика Крым, L=Симферополь, T=Заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "" ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №30 "" БЕРЁЗКА"" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ", СНИЛС=18307821169, ИНН=910910365220, E=key.fk@mail.ru, G=Гаянэ Витальевна, SN=Ароян, CN=Ароян Гаянэ Витальевна
Основание: УТВЕРЖДАЮ
Местоположение: место вашего подписания
Дата: 2025-06-26 20:33:37
Foxit Reader Версия: 9.6.0

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

# НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

(На основании Сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2014)

| **Неделя 1 понедельник** | | **Ясли** | | | | | | **Сад 12 ч** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда с 1 до 3 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг .Цен. (ккал) | № рецептуры | Выход блюда с3до7лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Цеенн (ккал.) | Вита мин С |
| | | | белки | Жиры | углево ды | | | | Белки | жиры | углево ды | | |
| Завтрак | Каша гречневая | **110** | 5,4 | 4,9 | 15,4 | 128 | **179** | **130** | 11,79 | 6,77 | 57,95 | 340 | 0,91 |
| | Батон с маслом | **25/3** | 6,3 | 9,17 | 19,41 | 185,3 | **1** | **35/5** | 6,3 | 9,17 | 19,41 | 185,3 | 0,09 |
| | Чай с лимоном | **200** | 0,12 | 0,002 | 10,20 | 41 | **412** | **200** | 0,12 | 0,002 | 10,20 | 41 | 2,83 |
| 2 завтрак | Сок | **100** | 0,75 | | 15,15 | 64 | **418** | **100** | 0,75 | | 15,15 | 64 | 3 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | **200** | 1,45 | 3,9 | 10,2 | 82 | **63** | **250** | 1,81 | 3,9 | 12,74 | 102,5 | 10 |
| | Пюре картофельное | **120** | 5,2 | 7,9 | 34,5 | 229 | **339** | **150** | 5,4 | 8,1 | 34,9 | 234 | |
| | Тефтели в томатном соусе | **70**<br>**20** | 5,9 | 6,5 | 7,8 | 114 | **303**<br>**374** | **80**<br>**30** | 5,9 | 6,5 | 7,8 | 114 | 1,12 |
| | Салат из свежих огурцов | **35** | 1,0 | 3,0 | 5,2 | 51,0 | **29** | **40** | 1,0 | 3,0 | 5,8 | 53,0 | 4,92 |
| | Хлеб ржаной | **34** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 8,7 | | **43** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | |
| | Компот из сухофруктов | **200** | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | **394** | **200** | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 |
| Уплотненный полдник | Каша манная | **180** | 5,02 | 5,9 | 17,92 | 1488 | **101** | **200** | 5,92 | 5,93 | 17,92 | 1488 | 0,91 |
| | ½ яйца | **0,5** | | | | | **227** | **0,5** | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб белый | **25** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | | **34** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | |
| | Кофейный напиток | **200** | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,0 | **397** | **200** | 0,13 | 0,02 | 11,13 | 45,55 | 3,14 |
| | Фрукты | **95** | | | | | | **100** | | | | | |

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак | | 2 завтрак | | Обед | | Уплотненный полдник | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | норма | факт | норма | факт | норма | факт | норма | факт |
| С 1 до 3 лет | 350 - 400 | 428 | 100 | 100 | 450 – 550 | 679 | 400 – 500 | 490 |
| С 3 до 7 лет | 400 – 550 | 440 | 100 | 100 | 600 – 800 | 793 | 450 – 600 | 534 |

| **Неделя 1 вторник** | | **Ясли** | | | | | | **Сад 12 ч** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда с 1 до 3 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг .Цен. (ккал) | № рецептуры | Выход блюда с3до7лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Цеенн (ккал.) | Вита мин С |
| | | | белки | Жиры | углево ды | | | | Белки | жиры | углево ды | | |
| Завтрак | Суп молочный геркулес/Артек | **200** | 10,42 | 10,29 | 23,78 | 234 | **251** | **200** | 31,04 | 30,85 | 86,63 | 234 | 0,71 |
| | Батон с маслом | **25/3** | 6,3 | 9,17 | 19,41 | 185,3 | **1** | **35/5** | 6,3 | 9,17 | 19,41 | 185,3 | 0,09 |
| | Чай с лимоном | **200** | 0,13 | 0,02 | 11,13 | 45,55 | **412** | **200** | 0,13 | 0,02 | 11,13 | 45,55 | 3,14 |
| 2 завтрак | Кефир | **150** | 4,3 | 3,75 | 6,0 | 75 | **420** | **180** | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,05 |
| Обед | Борщ с зеленый | **200** | 1,63 | 4,0 | 11,29 | 88,0 | **71** | **250** | 1,63 | 4,0 | 11,29 | 88,0 | 7,03 |
| | Плов | **150** | 10,61 | 6,81 | 15,04 | 164 | **321** | **180** | 14,12 | 9,04 | 16,84 | 219 | 20,03 |
| | Салат из свежих огурцов | **35** | 0,26 | 2,13 | 0,83 | 23,55 | **13** | **40** | 0,3 | 2,43 | 0,95 | 26,92 | 3,8 |
| | Хлеб ржаной | **34** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 8,7 | | **43** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | |
| | Компот из сухофруктов | **200** | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | **394** | **200** | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 90,0 |
| Уплотненный полдник | Сырники со сметаной | **110 10** | 14,03 | 10,1 | 15,3 | 197 | **245** | **130 14** | 14,83 | 10,86 | 15,31 | 218 | 0,52 |
| | Салат из моркови с яблоками | **40** | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | **41** | **45** | 5,1 | 8,8 | 37,7 | 250 | 5,0 |
| | Хлеб белый | **25** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | | **34** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | |
| | Чай с молоком | **200** | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | **413** | **200** | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 3,14 |

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак | | 2 завтрак | | Обед | | Уплотненный полдник | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | норма | факт | норма | факт | норма | факт | норма | факт |
| С 1 до 3 лет | 350 - 400 | 493 | 100 | 110 | 450 – 550 | 619 | 400 – 500 | 385 |
| С 3 до 7 лет | 400 – 550 | 480 | 100 | 124 | 600 – 800 | 713 | 450 – 600 | 424 |

| **Неделя 1 среда** | | **Ясли** | | | | | | **Сад 12 ч** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда с 1 до 3 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг .Цен. (ккал) | № рецептуры | Выход блюда с3до7лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Цеенн (ккал.) | Вита мин С |
| | | | белки | Жиры | углево ды | | | | Белки | жиры | углево ды | | |
| Завтрак | Котлета рыбная | **60** | 10,38 | 4,0 | 7,15 | 110 | **271** | **70** | 11,99 | 4,05 | 7,67 | 115 | 0,92 |
| | Каша ячневая | **110** | 3,2 | 3,39 | 9,64 | 112 | **331** | **130** | 3,2 | 3,39 | 19,64 | 112 | 1,36 |
| | Батон с маслом и сыром | **25/3/4** | 5,78 | 8,4 | 17,79 | 169,88 | **3** | **35/5/6** | 6,3 | 9,17 | 19,41 | 185,3 | 0,09 |
| | Какао с молоком | **200** | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,0 | **416** | **200** | 0,13 | 0,02 | 11,13 | 45,55 | 3,14 |
| 2 завтрак | Сок | **100** | 0,75 | | 15,15 | 64 | **418** | **100** | 0,9 | | 18,1/8 | 76 | 3,6 |
| Обед | Суп вермишелевый | **200** | 2,15 | 2,27 | 13,7 | 83,8 | **88** | **200** | 2,15 | 2,27 | 13,7 | 83,8 | 6,6 |
| | Рагу овощное с филе | **110** | 13,03 | 6,8 | 2,15 | 115 | **148** | **180** | 14,12 | 9,04 | 16,84 | 219 | 20,03 |
| | Хлеб ржаной | **34** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 8,7 | | **43** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | |
| | Кисель из замороженных фруктов | **200** | 0,46 | 0,2 | 26,14 | 105,2 | **396** | **200** | 0,46 | 0,2 | 26,14 | 105,2 | 9,15 |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный | **65** | 11,16 | 3,9 | 9,04 | 116 | **229** | **85** | 11,16 | 3,9 | 9,04 | 116 | 3,06 |
| | Салат из свеклы | **35** | 0,49 | 2,13 | 2,92 | 32,87 | **34** | **40** | 0,57 | 2,43 | 3,34 | 37,56 | 4,9 |
| | Хлеб белый | **25** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | | **34** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | |
| | Чай с лимоном | **200** | 0,13 | 0,02 | 11,13 | 45,55 | **412** | **200** | 0,13 | 0,02 | 11,13 | 45,55 | 3,14 |
| | Кондитерское изделие | **10** | | | | | | **20** | | | | | |

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак | | 2 завтрак | | Обед | | Уплотненный полдник | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | норма | факт | норма | факт | норма | факт | норма | факт |
| С 1 до 3 лет | 350 - 400 | 402 | 100 | 150 | 450 – 550 | 544 | 400 – 500 | 335 |
| С 3 до 7 лет | 400 – 550 | 446 | 100 | 180 | 600 – 800 | 648 | 450 – 600 | 379 |

| **Неделя 1 четверг** | | **Ясли** | | | | | | **Сад 12 ч** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда с 1 до 3 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг .Цен. (ккал) | №рецептуры | Выход блюда с3до7лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Цеенн (ккал.) | Витамин С |
| | | | белки | Жиры | углеводы | | | | Белки | жиры | углеводы | | |
| Завтрак | Пудинг творожный | **130** | 4,38 | 4,57 | 15,15 | 119 | **249** | **150** | 4,82 | 5,08 | 16,84 | 132,4 | 0,92 |
| | Батон с маслом | **25/3** | 6,3 | 9,17 | 19,41 | 185,3 | **1** | **35/5** | 6,3 | 9,17 | 19,41 | 185,3 | 0,09 |
| | Чай с лимоном | **200** | 0,13 | 0,02 | 11,13 | 45,55 | **412** | **200** | 0,13 | 0,02 | 11,13 | 45,55 | 3,14 |
| 2 завтрак | Фрукт свежий | **95** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | **386** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
| Обед | Борщ летний (свекольник) | **200** | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 84 | **70** | **250** | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 105 | 8,25 |
| | Пюре картофельное | **120** | 5,2 | 7,9 | 34,5 | 229 | **339** | **150** | 5,4 | 8,1 | 34,9 | 234 | |
| | Бефстроганов | **130** | 16,2 | 13,28 | 11,03 | 228 | **294** | **150** | 21,71 | 16,55 | 15,02 | 296 | 5,2 |
| | Салат из свежих помидоров | **35** | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 5,7 | **14** | **40** | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56 | 5,7 |
| | Хлеб ржаной | **34** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 8,7 | | **43** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | |
| | Компот из сухофруктов | **200** | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | **394** | **200** | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 |
| Уплотненный полдник | Суп молочный геркулес | **200** | 5,92 | 5,93 | 17,92 | 148,8 | **101** | **200** | 5,92 | 5,93 | 17,92 | 148,8 | 0,91 |
| | Оладьи | **65** | 4,58 | 7,33 | 24,75 | 183 | **432** | **70** | 4,8 | 7,7 | 25,98 | 192,15 | 0,22 |
| | Хлеб белый | **25** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | | **34** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | |
| | Чай | **200** | 0,13 | 0,02 | 11,13 | 45,55 | **412** | **200** | 0,13 | 0,02 | 11,13 | 45,55 | 3,14 |

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак | | 2 завтрак | | Обед | | Уплотненный полдник | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | норма | факт | норма | факт | норма | факт | норма | факт |
| С 1 до 3 лет | 350 - 400 | 413 | 100 | 110 | 450 – 550 | 719 | 400 – 500 | 490 |
| С 3 до 7 лет | 400 – 550 | 480 | 100 | 120 | 600 – 800 | 833 | 450 – 600 | 504 |

| **Неделя 1 пятница** | | **Ясли** | | | | | | **Сад 12 ч** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда с 1 до 3 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг .Цен. (ккал) | №рецептуры | Выход блюда с3до7лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Цеенн (ккал.) | Витамин С |
| | | | белки | Жиры | углеводы | | | | Белки | жиры | углеводы | | |
| Завтрак | Макароны с сыром | **130** | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 | **220** | **150** | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 | |
| | Икра кабачковая | **35** | 0,48 | 1,89 | 3,08 | 31 | **57** | **45** | 0,72 | 2,82 | 3,08 | 47 | 4,5 |
| | Батон с маслом | **25/3** | 6,3 | 9,17 | 19,41 | 185,3 | **1** | **35/5** | 6,3 | 9,17 | 19,41 | 185,3 | 0,09 |
| | Кофе с молоком | **200** | 4,58 | 4,8 | 7,58 | 185 | **414** | **200** | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 2,,46 |
| 2 завтрак | Фрукт свежий | **95** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | **386** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
| Обед | Суп гречневый | **200** | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,2 | **86** | **250** | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 1,65 |
| | Тефтели с рисом | **150** | 16,59 | 16,44 | 26,76 | 321 | **304** | **180** | 22,26 | 21,91 | 35,69 | 429 | 1,01 |
| | Рагу овощное с кабачками/ Свекловичный гарнир | **100** **40** | 1,95 1,22 | 6,66 0,09 | 8,71 2,18 | 102,6 16,7 | **360** **34** | **120** **50** | 2,34 1,3 | 7,99 0,1 | 10,46 2,35 | 123,12 18,0 | 8,21 17,5 |
| | Хлеб ржаной | **34** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 8,7 | | **43** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | |
| | Компот из сухофруктов | **200** | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | **394** | **200** | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 |
| Уплотненный полдник | Картофель отварной/ Каша ячневая рассыпчатая с маслом | **110** | 2,09 / 4,94 | 3,16 / 4,28 | 16,87 / 31,86 | 104,4 / 186 | **336 / 179** | **130** | 2,47 / 4,94 | 3,74 / 4,28 | 19,9 / 31,86 | 123,37 / 186 | 18,2 / 0 |
| | Салат из свежих огурцов | **35** | 0,26 | 2,13 | 0,83 | 23,55 | **13** | **40** | 0,3 | 2,43 | 0,95 | 26,92 | 3,8 |
| | Хлеб белый | **25** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | | **34** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | |
| | Чай с лимоном | **200** | 0,13 | 0,02 | 11,13 | 45,55 | **412** | **200** | 0,13 | 0,02 | 11,13 | 45,55 | 3,14 |

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак | | 2 завтрак | | Обед | | Уплотненный полдник | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | норма | факт | норма | факт | норма | факт | норма | факт |
| С 1 до 3 лет | 350 - 400 | 368 | 100 | 110 | 450 – 550 | 624 | 400 – 500 | 470 |
| С 3 до 7 лет | 400 – 550 | 480 | 100 | 120 | 600 – 800 | 723 | 450 – 600 | 474 |

| **Неделя 2 понедельник** | | **Ясли** | | | | | | **Сад 12 ч** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда с 1 до 3 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг .Цен. (ккал) | № рецептуры | Выход блюда с3до7лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Цеенн (ккал.) | Вита мин С |
| | | | белки | Жиры | углево ды | | | | Белки | жиры | углево ды | | |
| Завтрак | Каша пшенная | **110** | 5,57 | 9,43 | 43,19 | 280 | **190** | **130** | 7,43 | 11,92 | 57,47 | 280 | 1,71 |
| | Икра кабачковая | **35** | 0,48 | 1,89 | 3,08 | 31 | **57** | **45** | 0,72 | 2,82 | 3,08 | 47 | 4,5 |
| | Батон с маслом | **25/3** | 6,3 | 9,17 | 19,41 | 185,3 | **1** | **35/5** | 6,3 | 9,17 | 19,41 | 185,3 | 0,09 |
| | Молоко кипяченое | **200** | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | **419** | **200** | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 2,46 |
| 2 завтрак | Сок | **100** | 0,75 | 0,14 | 15,15 | 0,6 | **418** | **100** | 0,75 | 0,14 | 15,15 | 0,11 | 0,05 |
| Обед | Суп рыбный | **200** | 1,63 | 4 | 11,29 | 88 | **95** | **250** | 2,04 | 5 | 14,11 | 110 | 8,79 |
| | Овощи тушеные | **150** | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 110 | **349** | **180** | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137 | 18,16 |
| | Котлета мясная | **60** | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 179 | **299** | **70** | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,12 |
| | Хлеб ржаной | **34** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 8,7 | | **43** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | |
| | Компот из сухофруктов | **200** | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | **394** | **200** | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный | **65** | 5,73 | 11,04 | 1,1 | 127 | **229** | **85** | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 0,15 |
| | Салат из свеклы | **35** | 0,49 | 2,13 | 2,92 | 32,87 | **34** | **40** | 0,57 | 2,43 | 3,34 | 37,56 | 4,9 |
| | Хлеб белый | **25** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | | **34** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | |
| | Чай с лимоном | **200** | 0,13 | 0,02 | 11,13 | 45,55 | **412** | **200** | 0,13 | 0,02 | 11,13 | 45,55 | 3,14 |

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак | | 2 завтрак | | Обед | | Уплотненный полдник | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | норма | факт | норма | факт | норма | факт | норма | факт |
| С 1 до 3 лет | 350 - 400 | 382 | 100 | 100 | 450 – 550 | 644 | 400 – 500 | 490 |
| С 3 до 7 лет | 400 – 550 | 426 | 100 | 100 | 600 – 800 | 743 | 450 – 600 | 499 |

| **Неделя 2 вторник** | | **Ясли** | | | | | | **Сад 12 ч** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда с 1 до 3 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг .Цен. (ккал) | № рецептуры | Выход блюда с3до7лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Цеенн (ккал.) | Вита мин С |
| | | | белки | Жиры | углеводы | | | | Белки | жиры | углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный манный | **200** | 3,67 | 3,96 | 22,94 | 141 | **99** | **200** | 4,25 | 4,07 | 30,57 | 177 | |
| | Батон с маслом | **25/3** | 6,3 | 9,17 | 19,41 | 185,3 | **1** | **35/5** | 6,3 | 9,17 | 19,41 | 185,3 | 0,09 |
| | Кондитерское изделие | **10** | | | | | | **20** | | | | | |
| | Чай с лимоном | **200** | 0,13 | 0,02 | 11,13 | 45,55 | **412** | **200** | 0,13 | 0,02 | 11,13 | 45,55 | 1,2 |
| 2 завтрак | Кефир | **150** | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | **420** | **180** | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 90 | 0,54 |
| Обед | Борщ зеленый | **200** | 2,9 | 4,58 | 10,53 | 95 | **71** | **250** | 3,64 | 5,73 | 13,17 | 118,7 | 24,75 |
| | Котлеты рубленые из с кур (с молоком) | **60** | 9,43 | 9,65 | 9,98 | 164 | **322** | **70** | 11 | 11,25 | 11,64 | 191 | 0,05 |
| | Пюре картофельное | **120** | 5,2 | 7,9 | 34,5 | 229 | **339** | **150** | 5,4 | 8,1 | 34,9 | 234 | |
| | Хлеб ржаной | **34** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 8,7 | | **43** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | |
| | Кисель из замороженных фруктов | **200** | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | **399** | **200** | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 90 |
| Уплотненный полдник | Сырник со сметаной /сгущенкой | **90**<br>**10** | 9,3 | 6,33 | 5,38 | 116 | **245** | **100**<br>**12** | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 234 | 0,25 |
| | Салат из моркови с яблоками | **35** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | **41** | **40** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
| | Хлеб белый | **25** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | | **34** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | |
| | Чай с молоком | **200** | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | **413** | **200** | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,99 |

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак | | 2 завтрак | | Обед | | Уплотненный полдник | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | норма | факт | норма | факт | норма | факт | норма | факт |
| С 1 до 3 лет | 350 - 400 | 493 | 100 | 160 | 450 – 550 | 564 | 400 – 500 | 360 |
| С 3 до 7 лет | 400 – 550 | 480 | 100 | 200 | 600 – 800 | 643 | 450 – 600 | 376 |

| **Неделя 2 среда** | | **Ясли** | | | | | | **Сад 12 ч** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда с 1 до 3 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг .Цен. (ккал) | № рецептуры | Выход блюда с3до7лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Цеенн (ккал.) | Вита мин С |
| | | | белки | Жиры | углево ды | | | | Белки | жиры | углево ды | | |
| Завтрак | Каша ячневая | **110** | 3,2 | 3,39 | 19,64 | 112 | **331** | **130** | 3,4 | 3,40 | 20,0 | 115 | 1,36 |
| | Тефтели рыбные | **60** | 3,46 | 4,57 | 24,7 | 154 | **271** | **70** | 3,46 | 4,57 | 24,7 | 154 | 0,92 |
| | Салат из свеклы | **35** | 0,49 | 2,13 | 2,92 | 32,87 | **34** | **40** | 0,57 | 2,43 | 3,34 | 37,56 | 4,9 |
| | Батон с маслом и сыром | **25/3/4** | 6,3 | 9,17 | 19,41 | 185,3 | **3** | **35/5/6** | 6,3 | 9,17 | 19,41 | 185,3 | 0,09 |
| | Кофейный напиток с молоком | **200** | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | **414** | **200** | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
| 2 завтрак | Сок | **100** | 0,75 | 0,14 | 15,15 | 0,6 | **418** | **100** | 0,75 | 0,14 | 15,15 | 0,11 | 0,05 |
| Обед | Борщ со сметаной | **200** | 1,45 | 3,92 | 10,19 | 82 | **63** | **250** | 1,81 | 4,91 | 12,74 | 102,5 | 10,28 |
| | Жаркое по-домашнему | **150** | 18,35 | 4,7 | 16,32 | 205 | **292** | **180** | 22 | 5,64 | 19,58 | 217 | 7,26 |
| | Салат из свежей капусты | **35** | 1,22 | 0,09 | 2,18 | 16,7 | **21** | **40** | 1,3 | 0,1 | 2,35 | 18,0 | 17,5 |
| | Хлеб ржаной | **34** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 8,7 | | **43** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | |
| | Компот из фруктового ассорти | **200** | 0,6 | 0,5 | 27,4 | 111,4 | **391** | **200** | 0,6 | 0,5 | 27,4 | 111,4 | 1,97 |
| Уплотненный полдник | Суп молочный Артек | **200** | 3,2 | 3,39 | 19,64 | 122 | **101** | **200** | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203 | 2,0 |
| | Хлеб белый | **25** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | | **34** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | |
| | Кондитерское изделие | **10** | | | | | | **20** | | | | | |
| | Чай с лимоном | **200** | 0,13 | 0,2 | 11,13 | 45,55 | **412** | **200** | 0,13 | 0,02 | 11,13 | 45,55 | 3,14 |

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак | | 2 завтрак | | Обед | | Уплотненный полдник | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | норма | факт | норма | факт | норма | факт | норма | факт |
| С 1 до 3 лет | 350 - 400 | 527 | 100 | 150 | 450 – 550 | 649 | 400 – 500 | 420 |
| С 3 до 7 лет | 400 – 550 | 546 | 100 | 180 | 600 – 800 | 753 | 450 – 600 | 465 |

| **Неделя 2 четверг** | | **Ясли** | | | | | | **Сад 12 ч** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда с 1 до 3 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг .Цен. (ккал) | № рецептуры | Выход блюда с3до7лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Цеенн (ккал.) | Вита мин С |
| | | | белки | Жиры | углеводы | | | | Белки | жиры | углеводы | | |
| Завтрак | Запеканка из творога | **110** | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247 | **251** | **130** | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247 | 0,24 |
| | Батон с маслом | **25/3/4** | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | **3** | **35/5/6** | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,07 |
| | Молоко кипяченое | **200** | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | **419** | **200** | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 2,46 |
| 2 завтрак | Сок | **100** | 0,75 | 0,14 | 15,15 | 0,6 | **418** | **100** | 0,75 | 0,14 | 15,15 | 0,11 | 0,05 |
| Обед | Борщ летний (свекольник) | **200** | 2,18 | 4,75 | 10,94 | 95,4 | **63** | **250** | 2,73 | 5,94 | 13,67 | 119,25 | 17,78 |
| | Голубцы с мясом и рисом ленивые | **130** | 15,42 | 0,08 | 3,96 | 189 | **315** | **150** | 20,63 | 0,09 | 5,24 | 250 | 1,11 |
| | Хлеб ржаной | **34** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 8,7 | | **43** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | |
| | Компот из сухофруктов | **200** | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | **394** | **200** | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 |
| Уплотненный полдник | Суп молочный пшенный | **200** | 10,45 | 10,35 | 27,95 | 247 | **101** | **200** | 13,96 | 12,9 | 37,22 | 321 | 0,44 |
| | Кондитерское изделие | **10** | | | | | | **24** | | | | | |
| | Хлеб белый | **25** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | | **34** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | |
| | Чай с лимоном | **200** | 0,13 | 0,2 | 11,13 | 45,55 | **412** | **200** | 0,13 | 0,2 | 11,13 | 45,55 | 3,14 |

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак | | 2 завтрак | | Обед | | Уплотненный полдник | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | норма | факт | норма | факт | норма | факт | норма | факт |
| С 1 до 3 лет | 350 - 400 | 332 | 100 | 100 | 450 – 550 | 639 | 400 – 500 | 500 |
| С 3 до 7 лет | 400 – 550 | 371 | 100 | 100 | 600 – 800 | 733 | 450 – 600 | 524 |

| **Неделя 2 пятница** | | **Ясли** | | | | | | **Сад 12 ч** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда с 1 до 3 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг .Цен. (ккал) | № рецептуры | Выход блюда с3до7лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Цеенн (ккал.) | Вита мин С |
| | | | белки | Жиры | углево ды | | | | Белки | жиры | углево ды | | |
| Завтрак | Плов фруктовый | **110** | 4,59 | 5,89 | 40,07 | 232 | **190** | **130** | 4,59 | 5,89 | 40,07 | 232 | 0,65 |
| | Батон с маслом и сыром | **25/3/4** | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | **3** | **35/5/6** | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,07 |
| | Кофейный напиток | **200** | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | **414** | **200** | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 |
| 2 завтрак | Фрукт свежий | **95** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | **386** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
| Обед | Суп овощной со сметаной | **200** | 1,63 | 4,0 | 11,29 | 88 | **84** | **250** | 2,04 | 5,0 | 14,11 | 110 | 8,79 |
| | Вермишель отварная | **150** | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 110 | **335** | **180** | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137 | 18,16 |
| | Гуляш мясной | **120** | 10,56 | 12,44 | 9,62 | 188,6 | **293** | **160** | 14,3 | 16,31 | 11,19 | 248,1 | 1,34 |
| | Салат из свежих овощей | **35** | 1,0 | 3,0 | 5,2 | 51,0 | **29** | **40** | 1,0 | 3,0 | 5,8 | 53,0 | 4,92 |
| | Хлеб ржаной | **34** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 8,7 | | **43** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | |
| | Компот из сухофруктов | **200** | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | **394** | **200** | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 |
| Уплотненный полдник | Суп молочный геркулес | **200** | 4,01 | 2,06 | 25,19 | 135 | **101** | **200** | 5,35 | 2,75 | 31,95 | 174 | 0,92 |
| | Омлет натуральный | **65** | 11,16 | 3,9 | 9,04 | 116 | **229** | **85** | 11,16 | 3,9 | 9,04 | 116 | 3,06 |
| | Хлеб белый | **25** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | | **34** | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | |
| | Чай с лимоном | **200** | 0,13 | 0,02 | 11,13 | 45,55 | **412** | **200** | 0,13 | 0,02 | 11,13 | 45,55 | 3,14 |
| | Фрукты | **95** | 1,5 | 0,5 | 21,00 | 95 | **386** | **100** | 1,5 | 0,5 | 21,00 | 95 | 10,00 |

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак | | 2 завтрак | | Обед | | Уплотненный полдник | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | норма | факт | норма | факт | норма | факт | норма | факт |
| С 1 до 3 лет | 350 - 400 | 338 | 100 | 100 | 450 – 550 | 739 | 400 – 500 | 580 |
| С 3 до 7 лет | 400 – 550 | 370 | 100 | 100 | 600 – 800 | 873 | 450 – 600 | 604 |