

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий  
Симферополя

/Серкевич О.Н./

(Ф.И.О.)

«27» мая 2025г.

(дата утверждения)

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания  
детей с дневным пребыванием  
от 2-3 лет (12 часов)  
летне-осенний 2025г**

(На основании Сборника технических нормативов-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий  
для питания детей в дошкольных организациях, 2014г.  
Могильный М.П., Тутельян В.А.)

МБДОУ №90 "СКАЗКА" г. Симферополя  
лето-осень 2025г.



Утверждаю  
Сергеевич О.Н.

День: Понедельник  
Неделя: 1 неделя  
ясли 12 ч

| Прием пищи      | Наименование блюда           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-------------|
|                 |                              |             | Б                    | Ж      | У       |                                |             |
| Завтрак         | Суп молочный манный          | 150         | 7,86                 | 5,47   | 40,68   | 238,74                         | 94          |
|                 | Бутерброд с маслом           | 35          | 2,75                 | 8,49   | 16,44   | 153                            | 1           |
|                 | Чай с лимоном и сахаром      | 150         | 0,07                 | 0,01   | 7,11    | 29                             | 393         |
| Второй завтрак  | Сок фруктовый                | 100         | 0,28                 | 0,03   | 15,1    | 61,8                           | 399         |
|                 | Итого за завтрак:            | 455         | 10,96                | 14,00  | 79,33   | 482,54                         |             |
| Обед            | Рассольник со сметаной       | 150         | 3,35                 | 3,4    | 31,88   | 165,46                         | 73          |
|                 | Голубцы ленивые              | 120         | 8,24                 | 4,85   | 11,71   | 120,38                         | 298         |
|                 | Соус сметанный               | 30          | 0,37                 | 1,53   | 1,69    | 21,88                          | 354         |
|                 | Компот из сухофруктов        | 150         | 0,33                 | 0,02   | 20,8    | 85                             | 376         |
|                 | Хлеб белый                   | 20          | 1,66                 | 0,26   | 9,62    | 45,4                           |             |
|                 | Хлеб вишинский               | 40          | 2,43                 | 0,43   | 12,3    | 64,16                          |             |
|                 | Итого за обед:               | 510         | 16,38                | 10,49  | 88      | 502,28                         |             |
| Полдник         | Пудинг из творога с яблоками | 100         | 4,88                 | 9,11   | 5,75    | 123,63                         | 240         |
|                 | Молоко сгущенное             | 20          | 2,06                 | 2,01   | 16,07   | 91,6                           |             |
|                 | Пудинг из творога            | 70          | 6,836                | 10,163 | 15,898  | 182,2                          | 235         |
|                 | Повидло                      | 30          | 2,16                 | 2,55   | 16,8    | 98,7                           |             |
|                 | Яйца вареные(1/2)            | 20          | 0,1                  | 0,9    | 0,005   | 1,255                          | 213         |
|                 | Хлеб белый                   | 20          | 1,66                 | 0,26   | 9,62    | 45,4                           |             |
|                 | Чай с лимоном и сахаром      | 150         | 0,07                 | 0,01   | 7,11    | 29                             | 393         |
|                 | Итого за полдник:            | 290         | 7,11                 | 12,03  | 28,935  | 245,485                        |             |
| Итого за 1 день |                              | 1255        | 34,45                | 36,52  | 196,265 | 1230,305                       |             |

День: Вторник  
Неделя: 1 неделя  
ясли 12 ч

| Прием пищи     | Наименование<br>блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |       | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецентуры |
|----------------|----------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|-------|----------------------------|----------------|
|                |                                              |                | Б                    | Ж      | У     |                            |                |
| Завтрак        | Суп молочный гречневый/из макаронных изделий | 150            | 7,86                 | 5,47   | 40,68 | 238,74                     | 94             |
|                | Бутерброд с маслом                           | 35             | 2,75                 | 8,49   | 16,44 | 153                        | 1              |
|                | Чай с сахаром                                | 150            | 0,04                 | 0,02   | 6,99  | 28                         | 392            |
| Второй завтрак | Кефир                                        | 100            | 2,9                  | 2,5    | 4     | 50                         | 401            |
|                | Сок фруктовый                                | 100            | 0,28                 | 0,03   | 15,1  | 61,8                       | 399            |
|                | Итого за завтрак:                            | 435            | 13,55                | 16,48  | 68,11 | 469,74                     |                |
| Обед           | Свекольник со сметаной                       | 180            | 3,07                 | 3,6    | 24,15 | 149,16                     | 114            |
|                | Каша Артек                                   | 120            | 3,2                  | 3,39   | 19,64 | 122                        | 314            |
|                | Котлеты из говядины                          | 60             | 7,06                 | 5,99   | 6,25  | 105,3                      | 282            |
|                | Плов из говядины                             | 160            | 18,42                | 11,38  | 28,58 | 284,16                     | 304            |
|                | Пампушка с чесноком                          | 60             | 6,51                 | 5,78   | 46,02 | 251,37                     | 453            |
|                | Свежий огурец                                | 40             | 0,22                 | 0      | 0,9   | 4,45                       |                |
|                | Компот из свежзамороженн<br>ой фрукты        | 150            | 0,13                 | 0,058  | 20,15 | 81,67                      | 372            |
|                | Хлеб белый                                   | 20             | 1,66                 | 0,26   | 9,62  | 45,4                       |                |
|                | Хлеб вилинский                               | 40             | 2,43                 | 0,43   | 12,3  | 64,16                      |                |
|                | Итого за обед:                               | 610            | 17,77                | 13,728 | 93,01 | 572,14                     |                |
| Полдник        | Пюре картофельное                            | 110            | 5,62                 | 3,08   | 52,6  | 249,94                     | 321            |
|                | Биточки из рыбы                              | 60             | 8,45                 | 5,47   | 6,26  | 105,97                     | 255            |
|                | Салат из картофеля с солеными огурцами       | 60             | 0,516                | 2,997  | 3,969 | 43,313                     | 22             |
|                | Хлеб вилинский                               | 40             | 2,43                 | 0,43   | 12,3  | 64,16                      |                |
|                | Чай с лимоном и сахаром                      | 150            | 0,07                 | 0,01   | 7,11  | 29                         | 393            |
|                | Печенье                                      | 15             | 1,245                | 0,195  | 7,215 | 34,05                      |                |

|                 |                   |      |        |        |         |          |  |
|-----------------|-------------------|------|--------|--------|---------|----------|--|
|                 | Итого за полдник: | 420  | 17,086 | 11,987 | 82,239  | 492,383  |  |
| Итого за 2 день |                   | 1465 | 48,406 | 42,195 | 243,359 | 1534,263 |  |

День: Среда  
Неделя: 1 неделя  
ясли 12 ч

| Прием пищи     | Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|-------------|
|                |                                   |             | Б                    | Ж     | У     |                         |             |
| Завтрак        | Омлет натуральный                 | 90          | 52,17                | 9,54  | 1,07  | 11,34                   | 215         |
|                | Икра из кабачков натуральная      | 80          | 0,54                 | 3,02  | 4,49  | 48                      | 53          |
|                | Икра кабачковая промышленная      | 110         | 0,99                 | 5,17  | 6,5   | 77                      | 53          |
|                | Бутерброд с маслом                | 35          | 2,75                 | 8,49  | 16,44 | 153                     | 1           |
|                | Чай с сахаром                     | 150         | 0,04                 | 0,02  | 6,99  | 28                      | 392         |
| Второй завтрак | Фрукты                            | 100         | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 44                      | 368         |
|                | Сок фруктовый                     | 100         | 0,28                 | 0,03  | 15,1  | 61,8                    | 399         |
|                | Итого за завтрак:                 | 455         | 55,9                 | 21,47 | 38,79 | 284,34                  |             |
| Обед           | Суп-лапша домашняя                | 150         | 3,51                 | 3,22  | 28,57 | 151,18                  | 86          |
|                | Птица, тушенная в соусе с овощами | 180         | 17,23                | 8,68  | 65,95 | 399,26                  | 302         |
|                | Свежий огурец                     | 40          | 0,22                 | 0     | 0,9   | 4,45                    |             |
|                | Огурец консервированный           | 40          | 0,22                 | 0     | 0,9   | 4,45                    |             |
|                | Компот из свежих яблок и лимона   | 150         | 0,13                 | 0,09  | 18,06 | 74                      | 372         |
|                | Хлеб белый                        | 20          | 1,66                 | 0,26  | 9,62  | 45,4                    |             |
|                | Хлеб вилинский                    | 40          | 2,43                 | 0,43  | 12,3  | 64,16                   |             |
|                | Итого за обед:                    | 580         | 25,18                | 12,68 | 135,4 | 738,45                  |             |
| Полдник        | Суп молочный геркулесовый         | 150         | 7,86                 | 5,47  | 40,68 | 238,74                  | 94          |
|                | Булочка домашняя                  | 80          | 5,33                 | 4,92  | 39,83 | 215,21                  | 469         |
|                | Чай с лимоном и сахаром           | 150         | 0,07                 | 0,01  | 7,11  | 29                      | 393         |

|                 |                   |      |       |       |        |         |  |
|-----------------|-------------------|------|-------|-------|--------|---------|--|
|                 | Итого за полдник: | 380  | 13,26 | 10,4  | 87,62  | 482,95  |  |
| Итого за 3 день |                   | 1415 | 94,34 | 44,55 | 261,81 | 1505,74 |  |

День: Четверг  
Неделя: 1 неделя  
ясли 12 ч

| Прием пищи     | Наименование блюда                        | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|-------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|-------------|
|                |                                           |             | Б                    | Ж     | У      |                         |             |
| Завтрак        | Суп молочный рисовый/гречневый            | 150         | 7,86                 | 5,47  | 40,68  | 238,74                  | 94          |
|                | Бутерброд с маслом                        | 35          | 2,75                 | 8,49  | 16,44  | 153                     | 1           |
|                | Чай с лимоном и сахаром                   | 150         | 0,07                 | 0,01  | 7,11   | 29                      | 393         |
| Второй завтрак | Яблоки                                    | 100         | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 44                      | 368         |
|                | Сок фруктовый                             | 100         | 0,28                 | 0,03  | 15,1   | 61,8                    | 399         |
|                | Итого за завтрак:                         | 435         | 11,08                | 14,37 | 74,03  | 464,74                  |             |
| Обед           | Щи из свежей капусты и картофелем         | 150         | 5,96                 | 18    | 31,046 | 284                     | 67          |
|                | Щи из кв. капусты с картофелем            | 150         | 2,076                | 3,597 | 18,131 | 110,15                  | 71          |
|                | Суп рисовый с яйцом                       | 150         | 0,74                 | 3,63  | 5,08   | 55,22                   | 80          |
|                | Макаронник с мясом                        | 125         | 10,08                | 9,38  | 25,84  | 219,85                  | 292         |
|                | Свежий огурец                             | 40          | 0,22                 | 0     | 0,9    | 4,45                    |             |
|                | Салат из квашеной капусты                 | 50          | 0,39                 | 3     | 4,4    | 45,7                    | 20          |
|                | Салат из кукурузы                         | 50          | 1,44                 | 2,5   | 4      | 49,6                    | 12          |
|                | Салат из консервированных огурцов с луком | 40          | 0,34                 | 2,5   | 0,107  | 28,42                   | 19          |
|                | Напиток из плодов шиповника               | 150         | 0,51                 | 0,21  | 14,23  | 61                      | 398         |
|                | Хлеб белый                                | 20          | 1,66                 | 0,26  | 9,62   | 45,4                    |             |
|                | Хлеб вилинский                            | 40          | 2,43                 | 0,43  | 12,3   | 64,16                   |             |
|                | Итого за обед:                            | 525         | 20,86                | 28,28 | 93,936 | 678,86                  |             |

|                 |                             |      |        |        |        |          |     |
|-----------------|-----------------------------|------|--------|--------|--------|----------|-----|
| Полдник         | Картофель запеченный        | 100  | 0,39   | 5,44   | 1,87   | 56,49    | 151 |
|                 | Пюре картофельное           | 110  | 5,62   | 3,08   | 52,6   | 249,94   | 321 |
|                 | Картофель отварной с маслом | 120  | 1,648  | 3,42   | 16,044 | 97,356   | 318 |
|                 | Котлеты рыбные любительские | 60   | 8,48   | 2,32   | 4,14   | 69,89    | 256 |
|                 | Рыба тушеная с овощами      | 70   | 6,144  | 3,256  | 1,472  | 59,317   | 247 |
|                 | Свекла тушеная              | 50   | 0,532  | 2,997  | 0,684  | 41,562   | 33  |
|                 | Кофейный напиток с молоком  | 150  | 2,34   | 2,25   | 10,63  | 70       | 395 |
|                 | Чай с сахаром               | 150  | 0,04   | 0,02   | 6,99   | 28       | 392 |
|                 | Бублик-сушка                | 10   | 0,83   | 0,13   | 4,81   | 22,7     |     |
|                 | Хлеб вилинский              | 40   | 2,43   | 0,43   | 12,3   | 64,16    |     |
|                 | Итого за полдник:           | 400  | 14,172 | 13,437 | 29,624 | 302,102  |     |
| Итого за 4 день |                             | 1360 | 46,112 | 56,087 | 197,59 | 1445,702 |     |

День: Пятница  
Неделя: 1 неделя  
годы 12 ч

| Прием пищи     | Наименование блюда         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|----------------------------|-------------|----------------------|------|-------|-------------------------|-------------|
|                |                            |             | Б                    | Ж    | У     |                         |             |
| Завтрак        | Яйца варёные               | 40          | 0,2                  | 0,18 | 0,01  | 2,51                    | 213         |
|                | Салат из кукурузы          | 50          | 1,75                 | 3    | 5,01  | 69                      | 12          |
|                | Суп молочный гречневый     | 150         | 7,86                 | 5,47 | 40,68 | 238,74                  | 94          |
|                | Бутерброд с маслом и сыром | 40          | 4,72                 | 6,88 | 34,56 | 139                     | 3           |
|                | Чай с лимоном и сахаром    | 150         | 0,07                 | 0,01 | 7,11  | 29                      | 393         |
| Второй завтрак | Сок фруктовый              | 100         | 0,28                 | 0,03 | 15,1  | 61,8                    | 399         |
|                | Яблоки                     | 100         | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 44                      | 368         |
|                | Итого за завтрак:          | 190         | 2,23                 | 3,21 | 20,12 | 133,31                  |             |
|                | Суп гороховый с гречками   | 150         | 3,4                  | 3,19 | 12,12 | 88,15                   | 372         |

|                 |                                       |      |       |        |        |         |     |
|-----------------|---------------------------------------|------|-------|--------|--------|---------|-----|
| Обед            | Глов из говядиной                     | 160  | 18,42 | 11,38  | 28,58  | 284,16  | 304 |
|                 | Свежий огурец                         | 40   | 0,22  | 0      | 0,9    | 4,45    |     |
|                 | Котлеты из говядины                   | 60   | 7,06  | 5,99   | 6,25   | 105,3   | 282 |
|                 | Каша Артек                            | 120  | 3,2   | 3,39   | 19,64  | 122     | 314 |
|                 | Огурец консервированный               | 40   | 0,22  | 0      | 0,9    | 4,45    |     |
|                 | Кисель из свежемороженн<br>ый фруктов | 150  | 0,18  | 0,084  | 20,6   | 84      | 378 |
|                 | Хлеб белый                            | 20   | 1,66  | 0,26   | 9,62   | 45,4    |     |
|                 | Хлеб вилинский                        | 40   | 2,43  | 0,43   | 12,3   | 64,16   |     |
|                 | Итого за обед:                        | 560  | 26,31 | 15,344 | 84,12  | 570,32  |     |
| Полдник         | Суп молочный пшениный                 | 150  | 7,86  | 5,47   | 40,68  | 238,74  | 94  |
|                 | Сырники с морковью и повидлом         | 80   | 5,01  | 8,73   | 7,54   | 139,82  | 233 |
|                 | Вареники ленивые(отварные)            | 150  | 21,18 | 27,4   | 22,68  | 407,1   | 229 |
|                 | Яйца вареные (1/2)                    | 20   | 0,1   | 0,9    | 0,005  | 1,255   | 213 |
|                 | Салат из моркови и яблок              | 50   | 0,399 | 1,998  | 6,485  | 45,358  | 40  |
|                 | Чай с лимоном и сахаром               | 150  | 0,07  | 0,01   | 7,11   | 29      | 393 |
|                 | Кофейный напиток с молоком            | 150  | 2,34  | 2,25   | 10,63  | 70      | 395 |
|                 | Итого за полдник:                     | 380  | 12,94 | 14,21  | 55,33  | 407,56  |     |
| Итого за 5 день |                                       | 1130 | 42,05 | 34,15  | 170,86 | 1129,76 |     |

|                                                                          |  |  |        |        |        |         |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--|--------|--------|--------|---------|--|
| Итого за весь период                                                     |  |  | 201,79 | 202,33 | 899,34 | 6095,97 |  |
| Среднее значение за период                                               |  |  | 20,179 | 20,233 | 89,934 | 609,597 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  |  | 3,31   | 3,32   | 14,75  |         |  |

## МБДОУ №90 "СКАЗКА" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

лето-осень 2025г

Руководитель \_\_\_\_\_ Утверждаю  
Сергеевич О.Н.День: Понедельник  
Неделя: 2 неделя  
ясн 12 ч

| Прием пищи        | Наименование блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическ<br>ая ценность | №<br>рецептуры |
|-------------------|-------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------|----------------|
|                   |                               |                | Б                    | Ж     | У     |                             |                |
| Завтрак           | Суп молочный манный           | 150            | 7,86                 | 5,47  | 40,68 | 238,74                      | 94             |
|                   | Бутерброд с маслом            | 35             | 2,75                 | 8,49  | 16,44 | 153                         | 1              |
|                   | Чай с лимоном и сахаром       | 150            | 0,07                 | 0,01  | 7,11  | 29                          | 393            |
| Второй завтрак    | Сок фруктовый                 | 100            | 0,28                 | 0,03  | 15,1  | 61,8                        | 399            |
| Итого за завтрак: |                               | 435            | 10,96                | 14    | 79,33 | 482,54                      |                |
| Обед              | Суп овощной                   | 150            | 1,39                 | 3,81  | 7,59  | 69,22                       | 51             |
|                   | Каша перловая с маслом        | 110            | 3,49                 | 4,14  | 18,74 | 120,44                      | 168            |
|                   | Фрикадельки мясные в соусе    | 60             | 7,95                 | 6,99  | 7,93  | 124,38                      | 288            |
|                   | Компот из сухофруктов         | 150            | 0,24                 | 0     | 16,66 | 67,22                       | 376            |
|                   | Хлеб белый                    | 20             | 1,66                 | 0,26  | 9,62  | 45,4                        |                |
|                   | Хлеб вилинский                | 40             | 2,43                 | 0,43  | 12,3  | 64,16                       |                |
|                   | Итого за обед:                | 530            | 17,16                | 15,63 | 72,84 | 490,82                      |                |
| Полдник           | Вареники<br>ленивые(отварные) | 150            | 21,18                | 27,4  | 22,68 | 407,1                       | 229            |
|                   | Пудинг из творога с рисом     | 65             | 5,788                | 8,047 | 7,968 | 126,93                      | 236            |
|                   | соус фруктовый                | 50             | 0,08                 | 0,06  | 6,05  | 23,9                        | 360            |
|                   | Какао с молоком               | 150            | 3,15                 | 3,19  | 15,82 | 107                         | 397            |
|                   | Бублик-сушка                  | 10             | 0,83                 | 0,13  | 4,81  | 22,7                        |                |
| Итого за полдник: |                               | 310            | 25,16                | 30,72 | 43,31 | 536,8                       |                |
| Итого за 1 день   |                               | 1275           | 53,28                | 60,35 | 195,5 | 1510,16                     |                |

День: Вторник  
Неделя: 2 неделя  
ясн 12 ч

| Прием пищи        | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическ<br>ая ценность | №<br>рецептуры |
|-------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------|----------------|
|                   |                                         |                | Б                    | Ж     | У     |                             |                |
| Завтрак           | Суп молочный гречневый                  | 180            | 8                    | 6,28  | 41,4  | 250,9                       | 94             |
|                   | Бутерброд с маслом                      | 35             | 2,75                 | 8,49  | 16,44 | 153                         | 1              |
|                   | Чай с сахаром                           | 150            | 0,04                 | 0,02  | 6,99  | 28                          | 392            |
| Второй завтрак    | Кефир                                   | 100            | 2,9                  | 2,5   | 4     | 50                          | 401            |
| Итого за завтрак: |                                         | 465            | 13,69                | 17,29 | 68,83 | 481,9                       |                |
|                   | Суп-пюре из зеленого горошка с гречками | 150            | 1,44                 | 2,57  | 7,65  | 57,72                       | 101            |
|                   | Каша пшенная                            | 120            | 6,79                 | 4,93  | 36,14 | 212,29                      | 168            |



|                 |                                      |      |       |       |       |          |     |
|-----------------|--------------------------------------|------|-------|-------|-------|----------|-----|
| Обед            | Котлеты из говядины                  | 60   | 7,06  | 5,99  | 6,25  | 105,3    | 282 |
|                 | Огурец консервированный              | 40   | 0,22  | 0     | 0,9   | 4,45     |     |
|                 | Свежий огурец                        | 40   | 0,22  | 0     | 0,9   | 4,45     |     |
|                 | Компот из свежзамороженной<br>фрукты | 150  | 0,13  | 0,058 | 20,15 | 81,67    | 372 |
|                 | Хлеб белый                           | 20   | 1,66  | 0,26  | 9,62  | 45,4     |     |
|                 | Хлеб вишинский                       | 40   | 2,43  | 0,43  | 12,3  | 64,16    |     |
|                 | Итого за полдник:                    | 580  | 19,73 | 14,24 | 93,01 | 570,99   |     |
| Полдник         | Шницель рыбный<br>натуральный        | 60   | 9,4   | 4,27  | 1,21  | 79,69    | 258 |
|                 | Биточки из рыбы                      | 60   | 8,45  | 5,47  | 6,26  | 105,97   | 255 |
|                 | Салат из свеклы                      | 50   | 0,532 | 2,997 | 0,684 | 41,562   | 33  |
|                 | Винегрет из овощей                   | 100  | 1,35  | 6,1   | 7,69  | 9,16     | 45  |
|                 | Чай с лимоном и сахаром              | 150  | 0,07  | 0,01  | 7,11  | 29       | 393 |
|                 | Хлеб вишинский                       | 40   | 2,43  | 0,43  | 12,3  | 64,16    |     |
|                 | Итого за полдник:                    | 300  | 12,43 | 7,707 | 21,3  | 214,412  |     |
| Итого за 2 день |                                      | 1345 | 45,85 | 39,24 | 183,1 | 1267,302 |     |

День: \_\_\_\_\_  
Неделя: \_\_\_\_\_  
ясли 12 ч

| Прием пищи     | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|----------------|------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|----------------------------|----------------|
|                |                                          |                | Б                    | Ж     | У     |                            |                |
| Завтрак        | Суп молочный геркулесовый                | 150            | 7,86                 | 5,47  | 40,68 | 238,74                     | 94             |
|                | Бутерброд с маслом                       | 35             | 2,75                 | 8,49  | 16,44 | 153                        | 1              |
|                | Чай с сахаром                            | 150            | 0,04                 | 0,02  | 6,99  | 28                         | 392            |
| Второй завтрак | Фрукты                                   | 100            | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 44                         | 368            |
|                | Итого за завтрак:                        | 435            | 11,05                | 14,38 | 73,91 | 463,74                     |                |
| Обед           | Борщ с картофелем и капустой со сметаной | 150            | 2,33                 | 3,6   | 11,39 | 94,47                      | 57             |
|                | Жаркое домашнему                         | 170            | 20,99                | 8,29  | 71,78 | 432,16                     | 276            |
|                | Пампушка с чесноком                      | 60             | 6,51                 | 5,78  | 46,02 | 251,37                     | 453            |
|                | Свежий огурец                            | 40             | 0,22                 | 0     | 0,9   | 4,45                       |                |
|                | Огурец консервированный                  | 40             | 0,22                 | 0     | 0,9   | 4,45                       |                |
|                | Компот из свежих яблок и лимона          | 150            | 0,13                 | 0,09  | 18,06 | 74                         | 372            |
|                | Хлеб белый                               | 20             | 1,66                 | 0,26  | 9,62  | 45,4                       |                |
|                | Хлеб вишинский                           | 40             | 2,43                 | 0,43  | 12,3  | 64,16                      |                |
|                | Итого за обед:                           | 570            | 27,76                | 12,67 | 124,1 | 714,64                     |                |
|                | Омлет натуральный                        | 90             | 52,17                | 9,54  | 1,07  | 11,34                      | 215            |
|                | Икра из кабачков натуральная             | 100            | 0,57                 | 3,16  | 4,61  | 48,64                      | 53             |

|                 |                              |      |       |       |       |         |     |
|-----------------|------------------------------|------|-------|-------|-------|---------|-----|
| Полдник         | Икра кабачковая промышленная | 110  | 0,99  | 5,17  | 6,5   | 77      | 53  |
|                 | Чай с лимоном и сахаром      | 150  | 0,07  | 0,01  | 7,11  | 29      | 393 |
|                 | Хлеб вилинский               | 40   | 2,43  | 0,43  | 12,3  | 64,16   |     |
|                 | Итого за полдник:            | 380  | 55,24 | 13,14 | 25,09 | 153,14  |     |
| Итого за 3 день |                              | 1385 | 94,05 | 40,19 | 223,1 | 1331,52 |     |

День: Четверг  
Неделя: 2 неделя  
всего 12 ч

| Прием пищи      | Наименование блюда           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------|------------------------------|-------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|-------------|
|                 |                              |             | Б                    | Ж     | У     |                         |             |
| Завтрак         | Пудинг из творога с повидлом | 120         | 4,88                 | 9,11  | 5,75  | 123,63                  | 240         |
|                 | Молоко сгущенное             | 30          | 2,16                 | 2,55  | 16,8  | 98,7                    |             |
|                 | Бутерброд с маслом           | 35          | 2,75                 | 8,49  | 16,44 | 153                     | 1           |
|                 | Кофейный напиток с молоком   | 150         | 2,34                 | 2,25  | 10,63 | 70                      | 395         |
| Второй завтрак  | Сок фруктовый                | 100         | 0,28                 | 0,03  | 15,1  | 61,8                    | 399         |
|                 | Фрукты                       | 100         | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 44                      | 368         |
|                 | Итого за завтрак:            | 405         | 10,25                | 19,88 | 47,92 | 408,43                  |             |
| Обед            | Суп с мясными фрикадельками  | 150         | 5,96                 | 3,93  | 31,39 | 178,79                  | 83          |
|                 | Котлеты рыбные любительские  | 60          | 8,48                 | 2,32  | 4,14  | 69,89                   | 256         |
|                 | Пюре картофельное            | 110         | 5,62                 | 3,08  | 52,6  | 249,94                  | 321         |
|                 | Свежий огурец                | 40          | 0,22                 | 0     | 0,9   | 4,45                    |             |
|                 | Пудинг из печени             | 60          | 8,878                | 5,973 | 4,4   | 104,982                 | 290         |
|                 | Свекла тушеная               | 50          | 0,532                | 2,997 | 0,684 | 41,562                  | 33          |
|                 | Салат из квашеной капусты    | 50          | 0,39                 | 3     | 4,4   | 45,7                    | 20          |
|                 | Салат из кукурузы            | 50          | 1,44                 | 2,5   | 4     | 49,6                    | 12          |
|                 | Кисель из шиповника          | 150         | 0,18                 | 0,084 | 20,6  | 84                      | 381         |
|                 | Хлеб белый                   | 20          | 1,66                 | 0,26  | 9,62  | 45,4                    |             |
|                 | Хлеб вилинский               | 40          | 2,43                 | 0,43  | 12,3  | 64,16                   |             |
|                 | Итого за обед:               | 570         | 24,55                | 10,1  | 131,6 | 696,63                  |             |
| Полдник         | Суп молочный пшеничный       | 150         | 0,04                 | 0     | 7,11  | 27,54                   | 393         |
|                 | Булочка домашняя             | 80          | 5,33                 | 4,92  | 39,83 | 215,21                  | 469         |
|                 | Пирожок с повидлом           | 80          | 4,91                 | 6,72  | 35,91 | 214,79                  | 454         |
|                 | Чай с лимоном и сахаром      | 150         | 0,07                 | 0,01  | 7,11  | 29                      | 393         |
|                 | Итого за полдник:            | 380         | 5,44                 | 4,93  | 54,05 | 271,75                  |             |
| Итого за 4 день |                              | 1355        | 40,24                | 34,91 | 233,5 | 1376,81                 |             |

День: Пятница

Неделя: 2 неделя  
ясли 12 ч

| Прием пищи         | Наименование блюда                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------|------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|----------------------------|----------------|
|                    |                                    |                | Б                    | Ж     | У     |                            |                |
| Завтрак            | Суп молочный<br>рисовый            | 150            | 7,86                 | 5,47  | 40,68 | 238,74                     | 94             |
|                    | Бутерброд с маслом                 | 35             | 2,75                 | 8,49  | 16,44 | 153                        | 1              |
|                    | Чай с сахаром                      | 150            | 0,04                 | 0,02  | 6,99  | 28                         | 392            |
| Второй<br>завтрак  | Яблоки                             | 100            | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 44                         | 368            |
|                    | Сок фруктовый                      | 100            | 0,28                 | 0,03  | 15,1  | 61,8                       | 399            |
|                    | Итого за завтрак:                  | 435            | 11,05                | 14,38 | 73,91 | 463,74                     |                |
| Обед               | Суп рыбный                         | 200            | 8,41                 | 3,56  | 36,25 | 204,19                     | 374            |
|                    | Биточки рубленые из<br>птицы       | 60             | 5,16                 | 5,78  | 5,95  | 95,89                      | 305            |
|                    | Рагу овощное                       | 150            | 3,91                 | 4,63  | 32,97 | 182,44                     | 342            |
|                    | Капуста тушеная                    | 100            | 1,907                | 4,022 | 10,08 | 83,209                     | 132            |
|                    | Компот из лимона                   | 150            | 0,33                 | 0,075 | 25,4  | 103,9                      | 374            |
|                    | Компот из свежих<br>яблок и лимона | 150            | 0,13                 | 0,09  | 18,06 | 74                         | 372            |
|                    | Хлеб белый                         | 20             | 1,66                 | 0,26  | 9,62  | 45,4                       |                |
|                    | Хлеб вишинский                     | 40             | 2,43                 | 0,43  | 12,3  | 64,16                      |                |
|                    | Итого за обед:                     | 620            | 21,9                 | 14,74 | 122,5 | 695,98                     |                |
| Полдник            | Макароны отварные с<br>сыром       | 115            | 3,14                 | 3,69  | 22,6  | 129,56                     | 206            |
|                    | Помидоры свежие                    | 40             | 0,22                 | 0     | 0,9   | 4,45                       |                |
|                    | Чай с сахаром                      | 150            | 0,04                 | 0,02  | 6,99  | 28                         | 392            |
|                    | Итого за полдник:                  | 305            | 3,4                  | 3,71  | 30,49 | 162,01                     |                |
| Итого за 5<br>день |                                    | 1360           | 36,35                | 32,83 | 226,9 | 1321,73                    |                |

|                                                                                         |  |  |        |        |        |         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------|--------|--------|---------|--|
| Итого за весь<br>период                                                                 |  |  | 186,65 | 195,15 | 845,38 | 5781,33 |  |
| Среднее<br>значение за<br>период                                                        |  |  | 18,665 | 19,515 | 84,538 | 578,133 |  |
| Содержание<br>белков, жиров,<br>углеводов в<br>меню за период в<br>% от<br>калорийности |  |  | 3,23   | 3,38   | 14,62  |         |  |