

Примерное меню для детей дошкольных организаций на зимний период с 1 октября 2024г.г.а.
Возрастная категория: 2 — 3 года

УТВЕРЖДАЮ: 
заведующий 
Багачева О.С.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	C	Ca	P	Mg	Fe		
1-й день Понедель- ник	Завтрак														
	Каша жидкая молочная рисовая	150/5/5	1,60	0,23	21,77	96,0	0,00	0,02	0,00	2,7	34,5	11,5	0,25	№ 185	
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,0	20,00	0,05	0,10	10,90	29,40	11,30	0,87	№ 2	
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	0,00	0,00	1,42	9,4	2,4	1,3	0,21	№ 393	
	2-й завтрак														
	Сок фруктовый	100	0,75	0,0	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№ 399	
	Печенье	25	1,56	0,5	7,42	41,0	0,00	0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	0,71	б/н	
	Всего:		6,47	4,67	79,00	386,0	20,00	0,18	4,56	61,10	107,40	39,30	4,14		
	Обед														
	Овощи натур. соленные	40	0,24	0,03	0,51	3	0	0,330	1,05	12,00	27	12,5	0,51	б/н	
	Суп гороховый с гренками	150/15	3,29	3,16	9,79	80,9	0,00	0,14	3,49	22,85	52,31	21,2	1,22	№ 81	
	Котлеты рыбные лобительские	60/30	8,09	2,54	6,41	81,0	25,00	0,060	2,08	37,90	131,20	24,60	0,87	№ 256	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1	20,00	0,001	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01	б/н	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,3	25,50	0,140	18,16	36,98	86,60	27,75	1,00	№321	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2		0,00	1,29	10,9	3,3	2,7	0,71	№372	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,07	0,063	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н		
Всего:		17,15	14,70	66,82	469,25	70,61	0,73	26,07	135,79	365,11	107,53	5,88			
Полдник															
Вареники ленивые	60/5	8,91	7,89	9,21	144,0	30,00	0,030	0,12	58	92,4	11,1	0,35	№ 230		
Сырс молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,0	7,56	0,008	0,10	19	14,7	2,6	0,05	№351		
Кефир с сахаром	155	4,35	3,75	6,00	75,0	30,00	0,060	1,05	180,0	135,0	21,0	0,15	№401		
Всего:		13,55	12,32	17,20	234,00	67,56	0,10	1,27	256,30	242,10	34,74	0,55			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			37,17	31,69	163,02	1089,25	158,17	1,012	31,9	453,19	714,61	181,57	10,57		

УТВЕРЖАЮ:

заведующий лабораторией О.С. Батакирева О.С.

Лист № 77 от 26.02.2026г.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)						№ рецептуры			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	C	Ca	P	Mg		Fe		
2-й день Вторник	Завтрак															
	Каша молочная жидкая (пшено)	150/5/5	3,46	4,57	24,70	154,0	15,12	0,110	0,00	9,90	70,80	24,70	0,82	№ 185		
	Бутерброд с маслом и сыром	32	3,36	4,89	10,35	99	32,71	0,04	0,05	68,33	55,2	9,5	0,50	№ 3		
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,000	0,02	8,00	1,60	0,90	0,19	№ 392		
	2-й завтрак															
	Фрукты свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,0	0,00	0,03	8,00	6,4	22,4	33,6	0,48	№ 368		
	Всего:		8,06	9,87	58,84	356,84	47,83	0,18	8,07	92,63	149,98	68,73	1,99			
	Обед															
	Салат из свежкы с зелёным горошко	45	0,75	1,88	3,69	34,65	0,00	0,003	4,41	5,1	9,0	4,2	0,2	№ 34		
	Щи из капусты со сметаной	150	1,04	2,92	5,07	50,8	0,00	0,03	11,02	26,49	31,78	15,67	0,71	№ 67		
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,00	16,00	0,04	0,60	17,50	79,50	10,00	0,90	№ 277		
	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171,0	20,00	0,06	0,00	36,97	86,60	27,75	1,00	№ 205		
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	20,00	0,001	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01	№ 6/н		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,00	0,020	0,30	12,60	12,60	7,20	2,52	№ 376		
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0		0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	№ 6/н		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	№ 6/н		
	Всего:		28,68	26,67	87,39	705,10	56,00	0,41	16,41	169,06	345,38	102,02	8,26			
	Полдник															
Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	116,00	29,00	0,030	0,13	77,80	113,50	12,80	0,37	№ 231			
Молоко стуженное	15	0,29	0,68	1,99	15,00	0,00	0,050						№ 351			
Кисель витаминизированный	150	0,08	0,08	69,00	75,60		0,05	33,00	162,00	121,50	18,90	0,14	№ 6/н			
Всего:		9,67	7,09	76,37	206,60	29,00	0,13	33,13	239,80	235,00	31,70	0,51				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		46,41	43,63	222,60	1268,54	132,83	0,73	57,61	501,49	730,36	202,45	10,76				

заведующий Багакирева О.С.

Багакирева О.С.



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)							Не рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	C	Са	Р	Mg	Fe	
3-день Среда	Завтрак													
	Суп молочный с крупой (овсянка)	150	4,45	4,46	13,49	112,1	23,26	0,09	0,68	124,6	128,1	27,24	0,50	№94
	Бутерброд с маслом и сыром	32	4,73	6,88	14,56	139,0	46,00	0,05	0,07	96,10	77,60	13,40	0,71	№1
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89	18,00	0,03	1,19	95,6	79,9	13,9	0,34	№397
	2-й завтрак													
	Плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,00	0,024	8,00	12,80	8,80	7,20	1,76	№368
	Всего:		12,56	14,32	49,07	375,49	87,26	0,19	9,94	329,08	294,39	61,76	3,31	
	Обед													
	Салат из квашенной капусты	40	0,67	2,00	3,33	34,3	0,00	0,000	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№47
	Суп-Лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,16	61,4	0,00	0,030	0,03	13,80	37,53	13,33	0,53	№86
3-день Среда	Котлеты рубленые из птицы	60	9,48	9,86	10,10	167,3	25,00	0,06	0,50	17,5	99,8	28,43	1,33	№305
	Картофель отварной с маслом	150	2,05	3,96	16,12	108,0	20,00	0,160	21,98	16,2	83,5	30,70	1,36	№125
	Сок	100	0,75	0,0	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№399
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н
	Всего:		19,70	20,31	78,39	576,77	45,00	0,53	33,59	127,18	355,68	115,66	8,29	
	Подник													
	Пицца "Детская"	50	8,03	6,69	13,97	148,0	37,00	0,06	0,00	58,3	82,8	16,57	0,84	№465
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,000	0,02	8,00	1,60	0,90	0,19	№392
	ВСЕГО :		8,07	6,70	20,96	176,00	37,00	0,06	0,02	66,29	84,39	17,47	1,03	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		40,33	41,33	148,42	1128,3	169,26	0,78	43,55	522,55	734,46	194,89	12,63	

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий Базаликирева О.С.

ДЛЯ СВЕДЕНИЯ
КОМПЕТЕНТНОГО
ОБЪЕКТА
Вид №4
ДЛЯ СВЕДЕНИЯ
КОМПЕТЕНТНОГО
ОБЪЕКТА
Вид №4
20.02.2020г.

Базаликирева О.С.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витаминный и минеральный состав (мг)							№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А	В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
4-й день Четверг	Завтрак													
	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,49	4,12	12,85	106,9		0,08	0,68	121,07	124,69	34,99	0,85	№94
	Бутерброд с маслом	25	1,75	5,40	10,44	97,1	25,00	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71	№1
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	0,00	0,00	1,42	9,4	2,4	1,3	0,21	№393
	2-й завтрак													
	Сок фруктовый	100	0,75	0,0	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№399
	Пряник	25	1,56	0,5	7,42	41,0	0,00	0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	0,71	№6/н
	Всего:		8,62	10,03	52,96	338,00	25,00	0,23	5,14	270,28	249,12	64,70	4,58	
	Обед													
	Винегрет овощной	45	0,61	2,77	3,79	42,66	0,00	0,02	4,61	5,25	9,75	7,5	0,34	№45
	Суп с крупой(пшено)	150	1,31	1,70	8,57	54,90	0,00	0,06	4,95	15,87	43,17	15,53	0,59	№80
	Шницели мясные	60	9,33	6,93	9,42	137,25	18,00	0,06	0,09	27,8	87,38	17,33	0,89	№282
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79,00	0,00	0,05	24,99	85,0	64,3	19,7	1,22	№132
	Кисель из пшеничника	150	0,2	0,08	20,64	84,00	0,00	0,018	36,60	12,60	12,60	21,00	2,52	№381
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	№6/н
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	№6/н	
Всего:		18,83	16,64	78,44	539,71	18,00	0,47	71,32	215,75	341,60	118,26	8,53		
Полдник														
Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,56	101,01	9,00	0,040	0,02	7,9	27,4	10,64	0,38	№458	
Апельсины или мандарины с сахаром	75	0,63	0,14	15,65	66,0		0,040	60,00	34,50	23,00	13,00	0,35		
Кофейный напиток	150	2,37	2,00	11,97	75,83	15,00	0,02	0,97	78,58	56,25	8,75	0,08	№395	
Всего:		7,61	4,88	42,18	242,84	24	0,1	60,991	120,99	106,69	32,39	0,81		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			35,06	31,55	173,58	1120,55	67,00	0,798	137,451	607,02	697,41	215,35	13,92	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Багакирева О.С.

Багакирева О.С.

приказ №27 от 10.02.2020г.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витаминный состав (мг)					№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	Са	Р	Mg		Fe
	Завтрак												
	Омлет натуральный	65	7,82	13,57	1,20	158,02	0,03	0,02	39,9	90,3	6,7	1,01	№ 216
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0,01	0,00	9,1	11,4	6,6	0,30	б/н
	Бутерброд с маслом	25	1,75	5,40	10,44	97,1	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71	№1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,000	0,02	8,00	1,60	0,90	0,19	№392
	Масса творожная сладкая с ванилин	100	8,91	7,89	9,21	144,00	0,030	0,12	57,50	92,40	11,10	0,35	б/н
	2-й завтрак												
	Плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,024	8,00	12,80	8,80	7,20	1,76	№ 368
	Всего:		19,20	29,07	38,05	490,20	0,13	8,16	228,96	285,39	45,71	4,32	
	Обед												
5-й день Пятница	Салат из консервированной кукуруз	45	1,30	2,78	3,62	44,69	0,040	4,19	8,40	26	8,8	0,30	№ 12
	Суп картофельный с мясными фрика	200/20	9,13	6,16	12,51	139,12	0,011	8,96	23,2	94,52	29,10	1,17	№ 83
	Тефтели мясные с рисом в сметанно	60/50	9,02	11,54	13,81	195,05	0,02	0,23	14,9	97,4	16,0	0,43	№ 287
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,001	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01	б/н
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	37,00	86,60	27,75	1,00	№ 321
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,020	0,30	12,60	12,60	7,20	2,52	№ 376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н
	Всего:		28,30	30,38	97,80	775,81	0,49	31,92	166,53	442,97	126,02	8,40	
	Полдник												
	Пирог открытый с повидлом	50	3,09	1,61	27,66	137,50	0,057	0,00	79	98,5	19,1	1,57	№ 459
	Молоко кипяченное	150	4,58	4,08	7,58	85,0	0,06	2,05	189,6	142,2	22,1	0,16	№ 400
	Всего		7,67	5,69	35,24	222,50	0,12	2,05	268,17	240,70	41,24	1,73	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	0	55,17	65,14	171,09	1488,51	0,74	42,13	663,66	969,06	213,0	14,45	

заведующий Балакирева О.С.

Балакирева О.С.



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	C	Ca	P	Mg	Fe		
6-й день Понедельник	Завтрак														
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	109		0,06	0,68	121,2	103,5	18,1	0,38		№ 93
	Бутерброд с маслом	25	1,75	5,40	10,44	97,1	25,00	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71		№1
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	0,00	0,00	1,42	9,4	2,4	1,3	0,21		№ 393
	2-й завтрак														
	Сок фруктовый	100	0,75	0,0	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10		№ 399
	Кондитерское изделие	25	1,56	0,5	7,42	41,0	0,00	0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	0,71		б/н
	Всего:		6,88	9,32	46,82	298,89	25,00	0,12	5,10	242,81	197,33	38,59	3,40		
	Обед														
	Овощи натур.соленые	40	0,24	0,03	0,51	3	0	0,330	1,05	12,00	27	12,5	0,51		№ 19
6-й день Понедельник															
	Суп свекольный со сметаной	150	1,19	1,64	8,75	54,45	0,00	0,060	4,95	28,28	26,84	14,3	0,65		№ 80
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	48,00	0,20	0,41	30,2	156,1	34,2	1,45		№ 304
	Компот из свежих плодов	120	0,12	0,12	17,91	73,2		0,00	1,29	10,9	3,3	2,7	0,71		№372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41		б/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56		б/н
	Всего:		22,97	18,02	80,46	576,55	48,03	0,85	7,78	150,54	337,64	100,85	6,29		
	Полдник														
	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151,0	0,00	0,070	0,00	11	39,2	15,2	0,73		№ 230
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00	30,00	0,03	0,45	186,00	138,00	21,00	0,15		№ 401
	Всего:		8,25	6,81	33,23	227,00	30,00	0,10	0,45	197,30	177,20	36,20	0,88		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		38,10	34,15	160,51	1102,44	103,03	1,07	13,33	591	712	175,6	10,57		

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ №77 от 20.02.2026г.

заведующий Балакирева О.С. Балакирева О.С.

Дни	Наименование блюда		Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А	В1	С	Са	Р	Mg	Fe		
7-й день Вторник	Завтрак														
	Каша молочная манная	150/5/5	2,55	2,64	16,49	103,43	22,95	0,04	0,00	3,0	23,1	13,19	0,69	№ 94	
	Бутерброд закрытый с джемом	55	1,75	5,40	10,44	97,1	25,00	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71	№1	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,000	0,02	8,00	1,60	0,90	0,19	№392	
	Йогурт с фруктовым наполнителем	200	4,35	3,75	6,00	75,0	30,00	0,060	1,05	180,0	135,0	21,0	0,15	б/н	
	2-й завтрак														
	Плоды свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,0	0,00	0,03	8,00	6,4	22,4	33,6	0,48	№368	
	Всего:		9,89	12,20	56,72	379,57	77,95	0,17	9,07	299,11	263,03	81,90	2,22		
	Обед														
	Икра свекольная	45	1,05	2,07	5,55	45,00	0,00	0,015	3,00	17,3	2,7	13,5	0,8	№54	
	Рассольник "Ленинградский"	150	1,26	3,07	9,95	72,75	15,75	0,038	4,19	22,38	31,65	13,76	0,48	№76	
	Рыба (филе) тушеная с овощами	60	5,95	3,41	1,65	60,60	3,00	0,050	1,13	18,60	99,40	19,00	0,40	№247	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	25,50	0,14	18,16	37,00	86,60	27,75	1,00	№ 321	
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	0,00	0,010	75,00	16,00	2,60	2,60	0,47	№ 398	
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н		
Всего:		17,25	15,01	78,35	518,50	44,25	0,51	101,56	180,43	347,35	113,81	6,15			
Полдник															
Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,56	101,01	9,00	0,040	0,02	7,9	27,4	10,64	0,38	№ 458		
Кофейный напиток	150	2,37	2,00	11,97	75,83	15,00	0,02	0,97	78,58	56,25	8,75	0,08	№395		
Всего:		7,0	4,7	26,5	176,84	24,0	0,1	0,99	86,5	83,7	19,4	0,5			
Всего за день			34,1	31,95	161,60	1 074,91	146,20	0,74	111,62	566,03	694,07	215,10	8,83		

заведующий Багакирева О.С. Багакирева О.С.



Піраказ №77 ад 20.02.2026г.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	C	Ca	P	Mg	Fe		
8-й день Среда	Завтрак														
	Каша вязкая рисовая с изюмом	150/5	4,59	4,99	39,85	222,75	30,00	0,060	0,65	94,30	131,40	31,70	0,94	№ 176	
	Бутерброд с маслом и сыром	32	4,73	6,88	14,56	139,0	46,00	0,05	0,07	96,10	77,60	13,40	0,71	№ 3	
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	0,00	0,00	1,42	9,4	2,4	1,3	0,21	№ 393	
	2-й завтрак														
	Сок	100	0,75	0,0	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№ 399	
	Кондитерское изделие	25	1,56	0,5	7,42	41,0	0,00	0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	0,71	б/н	
	Всего:		10,14	11,88	76,66	454,75	76,00	0,13	5,14	210,30	221,90	52,40	3,96		
	Обед														
	Салат из квашенной капусты	40	0,67	2,00	3,33	34,3	0,00	0,000	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 47	
	Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,79	80,9	0,00	0,14	3,49	22,90	52,31	21,00	1,22	№ 81	
	Котлеты рубленые (мясные)	60	9,67	10,62	8,61	169,00	42,00	0,06	0,23	64,80	118,30	0,00	0,81	№ 281	
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,07	12,50	3,23	0,07	0,05	18,50	43,30	13,88	0,50	№ 350	
	Каша гречневая с маслом	120	7,85	6,09	38,64	244	20,00	0,25	0,00	15,9	210,1	140,0	4,80	№ 313	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,00	0,020	0,30	12,60	12,60	7,20	2,52	№ 376	
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н		
Всего:		27,54	24,13	108,79	767,01	65,23	0,80	12,15	203,90	561,01	219,28	12,82			
Полдник															
Пудинг из творога с яблоками	50	6,81	6,03	7,37	111,00	42,00	0,020	0,69	58,5	84,9	9,40	0,61	№ 240		
Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,23	3,78	0,003	0,05	9,4	7,34	1,32	0,03	№ 351		
Кефир с сахаром	155	4,35	3,75	6,00	102,0	30,00	0,060	1,05	180,0	135,0	21,0	0,15	№ 401		
Всего:		11,45	10,46	15,36	228,23	75,78	0,08	1,79	247,91	227,24	31,72	0,79			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,13	46,47	200,81	1449,99	217,01	1,013	19,08	662,11	1010,15	303,40	17,57			

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ №77 от 20.02.2026г.

заведующий Балакирева О.С. Балакирева О.С.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	А	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1	С	Са	Р	Мg	Fe	
9-й день Четверг	Завтрак													
	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	72,00	0,07	0,14	104,6	110,0	24,90	1,14	№ 205
	Бутерброд с маслом	25	1,75	5,40	10,44	97,1	25,00	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71	№1
	Снежок	200	4,35	3,75	6,00	75,00	30,00	0,06	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15	№401
	2-й завтрак													
	Флоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,00	0,024	8,00	12,80	8,80	7,20	1,76	№ 368
	Всего:		15,71	19,48	46,99	425,34	127,00	0,19	9,19	399,11	334,73	66,31	3,76	
	Обед													
	Салат из свеклы с огурцом соевым	45	0,64	2,74	3,00	39	0	0,010	3,83	13,66	18	8,5	0,48	№36
	Борщ с мясом	150	5,94	4,36	8,24	96,00	0,00	0,030	6,17	26,6	31,94	16	0,72	№ 57
9-й день Пятница	Зразы рыбные с яйцом	60	8,06	4,00	9,03	104,00	13,00	0,07	1,37	37,9	128,4	22,5	0,83	№ 265
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	25,50	0,14	18,16	37,00	86,60	27,75	1,00	№ 321
	Сок	100	0,75	0,0	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№ 399
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н
	Всего:		23,87	17,35	82,39	582,15	38,53	0,53	32,61	194,89	399,84	117,75	8,10	
	Подник													
	Крендель сахарный	50	3,57	6,57	27,87	185,00	9,00	0,060	0,00	9,70	37,50	12,20	0,64	№ 460
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	32,00	0,06	2,05	189,6	142,4	22,1	0,16	№ 400
	Всего:		8,15	10,65	35,45	270,00	41,00	0,12	2,05	199,30	179,90	34,30	0,80	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,73	47,48	164,83	1277,49	206,53	0,84	43,85	793,30	914,47	218,36	12,66	

заведующий Балакирева О.С. Балакирева О.С.

УТВЕРЖДАЮ:
 Приказ №77 от 20.02.2026г.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	Fe	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак											
	Омлет натуральный	65	7,82	13,57	1,20	158,02	0,03	0,02	39,9	90,3	6,7	№ 216
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0,01	0,00	9,1	11,4	6,6	№ 6/н
	Бутерброд с маслом	25	1,75	5,40	10,44	97,1	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	№ 1
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89	0,03	1,19	95,6	79,9	13,9	№ 397
	2-й завтрак											
	Йогурт с фруктовым наполнителем	200	4,35	3,75	6,00	75,0	0,060	1,05	180,0	135,0	21,0	№ 6/н
	Пираник	25	1,56	0,5	7,42	41,0	0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	№ 6/н
	Всего:		17,34	27,26	33,19	447,17	0,17	2,26	426,24	397,51	61,43	2,51
	Обед											
	Винегрет овощной	40	0,61	2,77	3,79	42,66	0,010	12,67	14,67	11,07	6,1	№ 20
	Суп с рыбными консервами	200	5,52	5,02	9,18	107,20	0,064	5,83	29,0	112,98	30	№ 87
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,48	9,86	10,10	167,3	0,06	0,50	17,5	99,8	28,43	№ 305
	Каша "Артек"	120	6,6	5,73	37,88	229,49	0,080	0,00	11,80	87,20	30,50	№ 313
Пятница	Кисель витаминизированный	150	0,08	0,08	69,00	75,60	0,05	33,00	162,00	121,50	18,90	№ 6/н
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	№ 6/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,072	0	14,00	63,20	18,80	№ 6/н
	Всего:		27,71	24,91	156,48	764,10	0,52	52,08	304,11	556,90	151,50	6,47
	Подлинник											
	Пирожки печеные с повидлом	70	3,62	11,22	30,24	236,0	0,060	0,30	14,00	39,80	16,20	№ 456
	Апельсины или мандарины с сахаром	75	0,63	0,14	15,65	66,0	0,040	60,00	34,50	23,00	13,00	№ 0,35
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,000	0,02	8,00	1,60	0,90	№ 392
	Всего:		4,29	11,37	52,88	330,00	0,10	60,32	56,50	64,40	30,10	1,49
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,34	63,54	242,55	1 541,27	0,794	114,66	786,85	1 019	243,0	10,47
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	0,00	432,55	436,92	1809,01	1254,12	8,53	615,18	6146,85	8195,57	2162,76	122,43