

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 33

Юридический адрес: 624480 г.Североуральск, ул.Ленина,д.41А

Фактический адрес: 624480 г.Североуральск, ул.Ленина,д.41А  
624480 г.Североуральск, ул.Ленина,д.45

Электронный адрес: [mbdou33\\_sk@mail.ru](mailto:mbdou33_sk@mail.ru)

Адрес официального сайта: <https://33svur.tvoyasadik.ru/>

Контактный телефон: 8(34380) 2-45-22; 2-03-20



Утверждено:

Заведующий МАДОУ № 33

О.Ю.Захарова  
« 01 » марта 2024 год

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

г.Североуральск

**1 неделя, 1 день**

| Приём пищи                                | Наименование                             | Выход блюда |            | Белки       |             | Жиры        |             | Углеводы     |              | К/кал         |               | № рецепт |
|---|--|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
|   |  | ясли        | сад        | я           | с           | я           | с           | я            | с            | я             | с             |          |
| <b>Завтрак</b>                            |  |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |          |
| 8.00 - 8.25                               | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 180         | 200        | 3.6         | 4.5         | 3.5         | 4.4         | 25.4         | 31.7         | 148.8         | 216.0         | 7/4      |
|   | Батон обогащ (валитек-8) с сыром         | 30          | 40         | 3.6         | 4.9         | 2.1         | 2.9         | 10.5         | 14           | 78.0          | 104.0         | 3/13     |
|   | Какао с молоком                          | 150         | 200        | 2.9         | 3.9         | 2.6         | 3.5         | 17.2         | 22.9         | 101.2         | 135.0         | 14/10    |
|   | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>360</b>  | <b>440</b> | <b>10.1</b> | <b>13.3</b> | <b>8.2</b>  | <b>10.8</b> | <b>53.1</b>  | <b>68.6</b>  | <b>328.0</b>  | <b>455.0</b>  |          |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |  | <b>350</b>  | <b>400</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |          |
| <b>II завтрак</b>                         |  |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |          |
| 10.00                                     | Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)  | 200         | 200        | 1           | 1           | 0           | 0           | 23           | 23           | 92            | 92            | 8/12     |
| <b>Итого за II завтрак</b>                |  |             |            | <b>1</b>    | <b>1</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>23</b>    | <b>23</b>    | <b>92</b>     | <b>92</b>     |          |
| <b>Обед</b>                               |  |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |          |
| 11.45 - 12.45                             | Огурец свежий порционно                  | 30          | 60         | 0.4         | 0.45        | 0.05        | 0.06        | 1.25         | 1.5          | 7.05          | 8.46          | 1/12     |
|   | Суп крестьянский с крупой и сметаной     | 150         | 180        | 1.35        | 1.62        | 3.27        | 3.93        | 7.57         | 9.09         | 66            | 79.2          | 2/9      |
|   | Макаронные изделия отварные              | 100         | 130        | 3.5         | 4.6         | 2.5         | 3.2         | 21.6         | 28           | 125.3         | 162.9         | 43/3     |
|   | Фрикадельки из мяса говядины припущенные | 60          | 80         | 9.00        | 12.1        | 9.59        | 12.8        | 4.5          | 6            | 141           | 188           | 22/8     |
|   | Компот из сухофруктов (сад)              |             | 180        |             | 0.44        |             | 0.02        |              | 16.4         |               | 64.8          | 6/10     |
|   | Компот лимонный (ясли)                   | 150         |            | 0.17        |             | 0           |             | 12.51        |              | 53.2          |               | 8/10     |
|   | Хлеб пшеничный обогащ(валитек-8)         | 15          | 20         | 0.6         | 0.8         | 0.16        | 0.22        | 4.1          | 5.5          | 20.5          | 27.3          | 1/15     |
|   | Хлеб дарницкий обогащ(валитек-8)         | 30          | 37         | 2.04        | 2.51        | 0.27        | 0.33        | 14           | 17.2         | 67.8          | 83.6          | 1/14     |
| <b>Итого за обед</b>                      |  | <b>535</b>  | <b>687</b> | <b>17.1</b> | <b>22.5</b> | <b>15.8</b> | <b>20.6</b> | <b>65.5</b>  | <b>83.7</b>  | <b>480.9</b>  | <b>614.3</b>  |          |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |  | <b>450</b>  | <b>600</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |          |
| <b>Полдник</b>                            |  |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |          |
| 15.25 - 15.35                             | Омлет запеченый                          | 100         | 100        | 9.8         | 9.8         | 13.2        | 13.2        | 1.7          | 1.7          | 104.8         | 104.8         | 2/6      |
|   | Горошек зеленый                          | 50          | 50         | 1.5         | 1.5         | 1.9         | 1.9         | 3.2          | 3,2          | 36.0          | 36.0          | 1/1      |
|   | Чай                                      | 150         | 200        | 0.03        | 0.04        | 0.01        | 0.01        | 6.82         | 9            | 26.2          | 35            | 10/10    |
| <b>Итого за полдник</b>                   |  | <b>300</b>  | <b>350</b> | <b>11.3</b> | <b>11.3</b> | <b>15.1</b> | <b>15.1</b> | <b>11.7</b>  | <b>13.9</b>  | <b>167.0</b>  | <b>175.8</b>  |          |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |  | <b>200</b>  | <b>250</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |          |
| <b>Итого за весь день</b>                 |  |             |            | <b>39.5</b> | <b>48.2</b> | <b>39.1</b> | <b>46.4</b> | <b>153.3</b> | <b>189.2</b> | <b>1067.9</b> | <b>1337.1</b> |          |

**1 неделя, 2 день**

| Приём пищи                                | Наименование  | Выход блюда |            | Белки       |              | Жиры         |              | Углеводы     |              | К/кал         |               | № рецепт |
|---|---|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
|   |   | ясли        | сад        | я           | с            | я            | с            | я            | с            | я             | с             |          |
| <b>Завтрак</b>                            |   |             |            |             |              |              |              |              |              |               |               |          |
| 8.00 - 8.25                               | Каша ячневая молочная с маслом сливочным            | 150         | 200        | 4.4         | 5.9          | 3.9          | 5.2          | 23.0         | 30.7         | 146.2         | 195           | 14/4     |
|   | Батон обогащ (валитек-8) с маслом сливочным         | 30          | 40         | 1.7         | 2.5          | 7.8          | 8            | 11.5         | 17.1         | 124.7         | 154           | 1/13     |
|   | Кофейный напиток с молоком                          | 180         | 200        | 2.7         | 3            | 2.59         | 3            | 12           | 13.4         | 80.1          | 89            | 13/10    |
|   | <b>Итого за завтрак</b>                             | <b>360</b>  | <b>440</b> | <b>8.8</b>  | <b>11.4</b>  | <b>14.3</b>  | <b>16.2</b>  | <b>23.5</b>  | <b>61.2</b>  | <b>351.0</b>  | <b>438.0</b>  |          |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |   | <b>350</b>  | <b>400</b> |             |              |              |              |              |              |               |               |          |
| <b>II завтрак</b>                         |   |             |            |             |              |              |              |              |              |               |               |          |
| 10.00                                     | Фрукты свежие порционно (банан)                     | 100         | 100        | 0.4         | 0.4          | 0.4          | 0.4          | 9.8          | 9.8          | 47            | 47            | 11/1     |
| <b>Итого за II завтрак</b>                |   |             |            | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>   | <b>0.4</b>   | <b>0.4</b>   | <b>9.8</b>   | <b>9.8</b>   | <b>47</b>     | <b>47</b>     |          |
|   |   |             |            |             |              |              |              |              |              |               |               |          |
| <b>Обед</b>                               |   |             |            |             |              |              |              |              |              |               |               |          |
| 11.45 - 12.45                             | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 30          | 60         | 0.49        | 1.00         | 1.98         | 4            | 3.22         | 6.5          | 32.5          | 65            | 1/1      |
|   | Свекольник со сметаной (на мясном бульоне)          | 150         | 180        | 1.3         | 1.5          | 3.2          | 3.9          | 8.7          | 10.51        | 69.7          | 83.7          | 5/2      |
|   | Картофельное пюре                                   | 100         | 130        | 2           | 2.6          | 2.8          | 3.6          | 13.7         | 17.8         | 90            | 117           | 3/3      |
|   | Биточки из мяса кур                                 | 60          | 80         | 11          | 14.67        | 9.1          | 12.1         | 6            | 8            | 121.92        | 162.56        | 5/9      |
|   | Кисель (сад)  |             | 180        |             | 1.36         |              | 0            |              | 29           |               | 116.1         | 8/6      |
|   | Компот из шиповника (ясли)                          | 150         |            | 0.17        |              | 0            |              | 12.51        |              | 53.35         |               | 15/10    |
|   | Хлеб дарницкий обогащ (валитек-8)                   | 30          | 37         | 2.04        | 2.51         | 0.27         | 0.33         | 14           | 17.2         | 67.8          | 83.6          | 1/14     |
| <b>Итого за обед</b>                      |   | <b>520</b>  | <b>667</b> | <b>17</b>   | <b>23.64</b> | <b>17.35</b> | <b>23.93</b> | <b>58.13</b> | <b>89.01</b> | <b>435.27</b> | <b>627.96</b> |          |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |   | <b>450</b>  | <b>600</b> |             |              |              |              |              |              |               |               |          |
| <b>Полдник</b>                            |   |             |            |             |              |              |              |              |              |               |               |          |
| 15.25 - 15.35                             | Пудинг из творога с морковью                        | 120         | 150        | 14.45       | 18.06        | 11.1         | 13.87        | 18.76        | 23.45        | 234           | 292.5         | 18/5     |
|   | Соус шоколадный                                     | 30          | 45         | 0.7         | 1.2          | 1.41         | 4.45         | 7.4          | 7.4          | 43.88         | 54.85         | 2/11     |
|   | Молоко кипяченое                                    | 150         | 200        | 5.2         | 5.8          | 5.3          | 5.9          | 8.1          | 9            | 100           | 111           | 8-Jul    |
|   | <b>Итого за полдник</b>                             | <b>300</b>  | <b>395</b> | <b>20.9</b> | <b>24.5</b>  | <b>18.8</b>  | <b>22.1</b>  | <b>34.3</b>  | <b>39.9</b>  | <b>388.9</b>  | <b>458.4</b>  |          |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |   | <b>200</b>  | <b>250</b> |             |              |              |              |              |              |               |               |          |
| <b>Итого за весь день</b>                 |   |             |            | <b>47.1</b> | <b>59.9</b>  | <b>50.8</b>  | <b>62.7</b>  | <b>125.7</b> | <b>199.9</b> | <b>1222.1</b> | <b>1571.3</b> |          |

**1 неделя, 3 день**

| Приём пищи | Наименование | Выход блюда |  | Белки |  | Жиры |  | Углеводы |  | К/кал |  | № рецепт |
|------------|--------------|-------------|--|-------|--|------|--|----------|--|-------|--|----------|
|------------|--------------|-------------|--|-------|--|------|--|----------|--|-------|--|----------|

| я/с                                       | Наименование                                       | ясли              | сад        | я           | с           | я           | с           | я            | с            | я             | с             |           |
|---|--|-------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
|   |  | <b>Завтрак</b>    |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
| 8.00 - 8.25                               | Суп молочный с крупой                              | 150               | 200        | 2.6         | 3.1         | 3.1         | 3.7         | 10.6         | 12.7         | 81            | 97.2          | 22/2      |
|   | Батон обогащ(валитек-8) с маслом сливочным и яйцом | 45                | 55         | 4           | 4.9         | 5           | 6.2         | 11.6         | 14.2         | 108.8         | 133           | 2/13      |
|   | Чай с молоком                                      | 150               | 200        | 1           | 1.4         | 1           | 1.42        | 8.4          | 11.2         | 45.7          | 61            | 12/10     |
|   | <b>Итого за завтрак</b>                            | <b>345</b>        | <b>455</b> | <b>7.6</b>  | <b>9.4</b>  | <b>9.1</b>  | <b>11.3</b> | <b>30.6</b>  | <b>38.1</b>  | <b>235.5</b>  | <b>291.2</b>  |           |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |  | <b>350</b>        | <b>400</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
|   |  | <b>II завтрак</b> |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
| 10.00                                     | Напиток вит Витошка(сад), сок фруктовый (ясли)     | 200               | 200        | 1           | 0.36        | 0           | 0           | 23           | 19           | 92            | 80            | 15/3,8/12 |
| <b>Итого за II завтрак</b>                |  |                   |            | <b>1</b>    | <b>0.36</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>23</b>    | <b>19</b>    | <b>92</b>     | <b>80</b>     |           |
|   |  | <b>Обед</b>       |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
| 11.45 - 12.45                             | Салат из отварной свеклы с растит./маслом          | 30                | 60         | 0.41        | 0.8         | 2.48        | 5           | 2.04         | 4.1          | 32            | 64            | 20/1      |
|   | Суп из овощей со сметаной                          | 150               | 180        | 1.1         | 1.3         | 3.9         | 4.7         | 6.2          | 7.4          | 65.2          | 78            | 14/2      |
|   | Каша гречневая рассыпчатая с овощами               | 100               | 130        | 5.74        | 7.46        | 4.55        | 5.92        | 25.21        | 32.77        | 166.6         | 216.6         | 1/7       |
|   | Суфле из печени                                    | 60                | 80         | 12.04       | 16.1        | 4.13        | 5.5         | 1.65         | 2.2          | 92.2          | 123           | 11/2      |
|   | Соус сметанный                                     | 20                | 30         | 0.24        | 0.35        | 1.46        | 2.19        | 0.83         | 1.25         | 17.5          | 26.3          | 5/3       |
|   | Компот из яблок и изюма                            | 150               | 180        | 0.21        | 0.25        | 0.01        | 0.01        | 13.8         | 16.6         | 53.2          | 63.9          | 2/10      |
|   | Хлеб пшеничный обогащ(валитек-8)                   | 15                | 20         | 0.6         | 0.8         | 0.16        | 0.22        | 4.1          | 5.5          | 20.5          | 27.3          | 1/15      |
|   | Хлеб дарницкий обогащ (валитек-8)                  | 30                | 37         | 2.04        | 2.51        | 0.27        | 0.33        | 14           | 17.2         | 67.8          | 83.6          | 1/14      |
|   | <b>Итого за обед</b>                               | <b>555</b>        | <b>717</b> | <b>22.4</b> | <b>29.6</b> | <b>17.0</b> | <b>23.9</b> | <b>67.8</b>  | <b>87.0</b>  | <b>515.0</b>  | <b>682.7</b>  |           |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |  | <b>450</b>        | <b>600</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
|   |  | <b>Полдник</b>    |            |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
| 15.25 - 15.35                             | Растегай печенный из дрожжевого теста с минтаем    | 70                | 80         | 8.5         | 9.2         | 8.1         | 8.7         | 26.2         | 28.2         | 212           | 229           | 22/2      |
|   | Чай с лимоном                                      | 150               | 200        | 0.06        | 0.08        | 0.01        | 0.01        | 6.8          | 9.23         | 27            | 36            | 8/8       |
|   | <b>Итого за полдник</b>                            | <b>220</b>        | <b>280</b> | <b>8.56</b> | <b>9.28</b> | <b>8.11</b> | <b>8.71</b> | <b>33</b>    | <b>37.43</b> | <b>239</b>    | <b>265</b>    |           |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |  | <b>200</b>        | <b>250</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |           |
| <b>Итого за весь день</b>                 |  |                   |            | <b>39.5</b> | <b>48.6</b> | <b>34.2</b> | <b>43.9</b> | <b>154.4</b> | <b>181.6</b> | <b>1081.5</b> | <b>1318.9</b> |           |

**1 неделя, 4 день**

| Приём пищи | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | К/кал | № рецепт |
|------------|-------------|-------|------|----------|-------|----------|
|------------|-------------|-------|------|----------|-------|----------|

| я/с                                       | Наименование                               | ясли       | сад        | я           | с           | я           | с           | я            | с            | я             | с             |       |
|---|--|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|
| <b>Завтрак</b>                            |  |            |            |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| 8.00 - 8.25                               | Запеканка из творога с яблоками            | 120        | 150        | 15.97       | 19.96       | 13.69       | 17.12       | 21.14        | 26.42        | 272.4         | 340.5         | 16/5  |
|   | Соус молочный сладкий                      | 50         | 50         | 1.2         | 1.2         | 2.35        | 2.35        | 7.4          | 7.4          | 54.8          | 54.8          | 2/11  |
|   | Какао с молоком                            | 150        | 200        | 2.9         | 3.9         | 2.6         | 3.5         | 17.2         | 22.9         | 101.2         | 135.0         | 14/10 |
|   | Батон обогащ(валитек-8) с маслом сливочным | 30         | 40         | 1.7         | 2.5         | 7.8         | 8           | 11.5         | 17.1         | 124.7         | 154           | 1/13  |
|   | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>350</b> | <b>440</b> | <b>21.8</b> | <b>27.6</b> | <b>26.5</b> | <b>31.0</b> | <b>57.2</b>  | <b>73.8</b>  | <b>553.1</b>  | <b>684.3</b>  |       |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |  | <b>350</b> | <b>400</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| <b>II завтрак</b>                         |  |            |            |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| 10.00                                     | Компот из шиповника                        | 180        | 180        | 0.17        | 0.02        | 0.07        | 0.08        | 12.51        | 15.01        | 66.75         | 80.1          | 15/10 |
| <b>Итого за II завтрак</b>                |  |            |            | <b>0.17</b> | <b>0.02</b> | <b>0.07</b> | <b>0.08</b> | <b>12.51</b> | <b>15.01</b> | <b>66.75</b>  | <b>80.1</b>   |       |
| <b>Обед</b>                               |  |            |            |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| 11.45 - 12.45                             | Салат из свежих огурцов с раст маслом      | 30         | 60         | 0.22        | 0.44        | 2.96        | 5.93        | 0.68         | 1.37         | 30            | 60            | 1/10  |
|   | Борщ из свежей капусты со сметаной         | 150        | 180        | 1.3         | 1.5         | 3.2         | 3.9         | 7.71         | 9.25         | 60.75         | 72.9          | 2/1   |
|   | Гуляш из мяса говядины                     | 60         | 80         | 8.9         | 11.9        | 9.4         | 12.5        | 2.8          | 3.7          | 132           | 176           | 12/8  |
|   | Макаронные изделия отварные                | 100        | 130        | 3.5         | 4.6         | 2.5         | 3.2         | 21.6         | 28           | 125.3         | 162.9         | 43/3  |
|   | Компот из свежих фруктов (сад)             |            | 180        | 5.8         | 6.9         | 5.8         | 6.9         | 13.3         | 16           | 51.9          | 62.4          | 27    |
|   | Компот лимонный (ясли)                     | 150        |            | 0.17        |             | 0           |             | 12.51        |              | 53.2          |               | 8/10  |
|   | Хлеб пшеничный обогащ(валитек-8)           | 15         | 20         | 0.6         | 0.8         | 0.16        | 0.22        | 4.1          | 5.5          | 20.5          | 27.3          | 1/15  |
|   | Хлеб дарницкий обогащ (валитек-8)          | 30         | 37         | 2.04        | 2.51        | 0.27        | 0.33        | 14           | 17.2         | 67.8          | 83.6          | 1/14  |
|   | <b>Итого за обед</b>                       | <b>535</b> | <b>687</b> | <b>22.5</b> | <b>28.7</b> | <b>24.3</b> | <b>33.0</b> | <b>76.7</b>  | <b>81.0</b>  | <b>541.5</b>  | <b>645.1</b>  |       |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |  | <b>450</b> | <b>600</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| <b>Полдник</b>                            |  |            |            |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| 15.25 - 15.35                             | Рагу из овощей                             | 100        | 130        | 1.56        | 2           | 2.46        | 3.2         | 8.9          | 11.6         | 64.6          | 84            | 7/6   |
|   | Чай с молоком                              | 150        | 200        | 1           | 1.4         | 1           | 1.42        | 8.4          | 11.2         | 45.7          | 61            | 12/10 |
|   | <b>Итого за полдник</b>                    | <b>250</b> | <b>330</b> | <b>2.6</b>  | <b>3.4</b>  | <b>3.5</b>  | <b>4.6</b>  | <b>17.3</b>  | <b>22.8</b>  | <b>110.3</b>  | <b>145.0</b>  |       |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |  | <b>200</b> | <b>250</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| <b>Итого за весь день</b>                 |  |            |            | <b>47.0</b> | <b>59.6</b> | <b>54.3</b> | <b>68.7</b> | <b>163.7</b> | <b>192.7</b> | <b>1271.6</b> | <b>1554.5</b> |       |

**1 неделя, 5 день**

| Прием пищи | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | К/кал | № рецепт |
|------------|-------------|-------|------|----------|-------|----------|
|------------|-------------|-------|------|----------|-------|----------|

| я/с                                       | Наименование                                       | ясли       | сад         | я           | с           | я           | с           | я            | с            | я             | с             |       |
|---|--|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|
| <b>Завтрак</b>                            |  |            |             |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| 8.00 - 8.25                               | Каша геркулесовая мол. с маслом сливочным          | 150        | 200         | 4.7         | 6.3         | 5.5         | 7.4         | 20.4         | 27.2         | 151.5         | 202           | 8/4   |
|   | Батон обогащ(валитек-8) с маслом сливочным и сыром | 35         | 45          | 3.8         | 5           | 5.1         | 6.6         | 10.9         | 14.1         | 106.5         | 137           | 4/13  |
|   | Кофейный напиток с молоком                         | 180        | 200         | 2.7         | 3           | 5.9         | 2.9         | 12           | 13.4         | 80.1          | 89            | 13/10 |
|   | <b>Итого за завтрак</b>                            | <b>365</b> | <b>445</b>  | <b>11.2</b> | <b>14.3</b> | <b>16.5</b> | <b>16.9</b> | <b>43.3</b>  | <b>54.7</b>  | <b>338.1</b>  | <b>428.0</b>  |       |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |  | <b>350</b> | <b>400</b>  |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| <b>II завтрак</b>                         |  |            |             |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| 10.00                                     | Фрукты свежие порционно(яблоко)                    | 100        | 100         | 0.4         | 0.4         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 9.8          | 47            | 47            | 11/1  |
| <b>Итого за II завтрак</b>                |  |            |             | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>  | <b>9.8</b>   | <b>9.8</b>   | <b>47</b>     | <b>47</b>     |       |
| <b>Обед</b>                               |  |            |             |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| 11.45 - 12.45                             | Салат из белокочанной капусты с р/маслом           | 30         | 60          | 0.5         | 1           | 3.9         | 2.9         | 5.9          | 4.3          | 31.5          | 63            | 1/1   |
|   | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной    | 150        | 180         | 3.8         | 5.1         | 9.2         | 12.3        | 10.3         | 13.7         | 141           | 188           | 15/2  |
|   | Рис отварной с овощами                             | 130        | 150         | 3.19        | 3.68        | 2.93        | 3.38        | 32.14        | 37.8         | 170.69        | 196.95        | 45/3  |
|   | Тефтели рыбные в соусе                             | 70/30      | 80/50       | 9.97        | 11.61       | 2.3         | 4.7         | 8.52         | 11.28        | 94.86         | 119.6         | 12/7  |
|   | Компот из сухофруктов (сад)                        |            | 180         |             | 0.44        |             | 0.02        |              | 16.4         |               | 64.8          | 6/10  |
|   | Компот из шиповника (ясли)                         | 150        |             | 0.17        |             | 0           |             | 12.51        |              | 53.35         |               | 15/10 |
|   | Хлеб пшеничный обогащ(валитек-8)                   | 15         | 20          | 0.6         | 0.8         | 0.16        | 0.22        | 4.1          | 5.5          | 20.5          | 27.3          | 1/15  |
|   | Хлеб дарницкий обогащ (валитек-8)                  | 30         | 37          | 2.04        | 2.51        | 0.27        | 0.33        | 14           | 17.2         | 67.8          | 83.6          | 1/14  |
|   | <b>Итого за обед</b>                               | <b>605</b> | <b>7.57</b> | <b>20.3</b> | <b>25.1</b> | <b>18.8</b> | <b>23.9</b> | <b>87.5</b>  | <b>106.2</b> | <b>579.7</b>  | <b>743.3</b>  |       |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |  | <b>450</b> | <b>600</b>  |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| <b>Полдник</b>                            |  |            |             |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| 15.25 - 15.35                             | Сдоба обыкновенная                                 | 60         | 70          | 5.6         | 6.1         | 4.2         | 4.55        | 35.13        | 37.8         | 155           | 216           | 9/12  |
|   | Чай  | 150        | 200         | 0.03        | 0.04        | 1.9         | 2.3         | 28.1         | 34.3         | 145.3         | 148.0         | 8/10  |
|   | <b>Итого за полдник</b>                            | <b>210</b> | <b>270</b>  | <b>5.6</b>  | <b>6.1</b>  | <b>6.1</b>  | <b>6.9</b>  | <b>63.2</b>  | <b>72.1</b>  | <b>300.3</b>  | <b>364.0</b>  |       |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |  | <b>200</b> | <b>250</b>  |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| <b>Итого за весь день</b>                 |  |            |             | <b>37.5</b> | <b>46.0</b> | <b>41.8</b> | <b>48.0</b> | <b>203.8</b> | <b>242.8</b> | <b>1265.1</b> | <b>1582.3</b> |       |

2 неделя, 6 день

| Приём пищи                                | Наименование                                   | Выход блюда |            | Белки       |             | Жиры        |             | Углеводы     |              | К/кал         |               | № рецепт   |
|---|--|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
|   |  | ясли        | сад        | я           | с           | я           | с           | я            | с            | я             | с             |            |
| <b>Завтрак</b>                            |  |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| 8.00 - 8.25                               | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным     | 180         | 200        | 4.4         | 5.9         | 3.9         | 5.2         | 23.0         | 30.7         | 146.2         | 195           | 14/4       |
|   | Батон обогащ (валитек-8) с сыром               | 30          | 40         | 3.6         | 4.9         | 2.1         | 2.9         | 10.5         | 14           | 78            | 104           | 3/13       |
|   | Какао с молоком                                | 150         | 200        | 2.09        | 3.87        | 2.61        | 3.48        | 17.18        | 22.9         | 101.2         | 135           | 14/10      |
|   | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>360</b>  | <b>440</b> | <b>10.1</b> | <b>14.7</b> | <b>8.6</b>  | <b>11.6</b> | <b>27.7</b>  | <b>67.6</b>  | <b>325.4</b>  | <b>434.0</b>  |            |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |  | <b>350</b>  | <b>400</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| <b>II завтрак</b>                         |  |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| 10.00                                     | Напиток вит Витошка(сад), сок фруктовый (ясли) | 200         | 200        | 1           | 0.36        | 0           | 0           | 23           | 19           | 92            | 80            | 15/3,8/12  |
| <b>Итого за II завтрак</b>                |  |             |            | <b>1</b>    | <b>0.36</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>23</b>    | <b>19</b>    | <b>92</b>     | <b>80</b>     |            |
| <b>Обед</b>                               |  |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| 11.45 - 12.45                             | Горошек зеленый                                | 50          | 50         | 1.5         | 1.5         | 1.9         | 1.9         | 3.2          | 3,2          | 36.0          | 36.0          | 1/1        |
|   | Суп картофельный с рыбой                       | 150         | 180        | 5.4         | 6.5         | 3           | 3.7         | 9.7          | 11.6         | 89.2          | 107.1         | 19/2       |
|   | Макаронные изделия отварные                    | 100         | 130        | 3.5         | 4.6         | 2.5         | 3.2         | 21.6         | 28           | 125.3         | 162.9         | 43/3       |
|   | Котлета из мяса говядины                       | 60          | 80         | 8.53        | 11.38       | 8.32        | 11.1        | 3.86         | 5.15         | 124.5         | 166           | 14/8       |
|   | Компот из сухофруктов (сад)                    |             | 180        |             | 0.4         |             | 0.02        |              | 16.4         |               | 64.8          | 6/10       |
|   | Компот лимонный (ясли)                         | 150         |            | 0.17        |             | 0           |             | 12.51        |              | 53.2          |               | 8/10       |
|   | Хлеб дарницкий обогащ (валитек-8)              | 30          | 37         | 2.04        | 2.51        | 0.27        | 0.33        | 14           | 17.2         | 67.8          | 83.6          | 1/14       |
|   | Хлеб пшеничный обогащ(валитек-8)               | 15          | 20         | 0.6         | 0.8         | 0.16        | 0.22        | 4.1          | 5.5          | 20.5          | 27.3          | 1/15       |
| <b>Итого за обед</b>                      |  | <b>555</b>  | <b>677</b> | <b>21.8</b> | <b>27.7</b> | <b>16.1</b> | <b>20.4</b> | <b>69.0</b>  | <b>83.9</b>  | <b>516.5</b>  | <b>647.7</b>  |            |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |  | <b>450</b>  | <b>600</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| <b>Полдник</b>                            |  |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| 15.25 - 15.35                             | Пирожки печеные др теста с капустой и яйцом    | 60          | 70         | 3.7         | 4.3         | 4.22        | 4.9         | 20           | 23.4         | 133           | 155           | 1/12+19/12 |
|   | Чай с молоком                                  | 150         | 200        | 1           | 1.4         | 1           | 1.42        | 8.4          | 11.2         | 45.7          | 61            | 12/10      |
|   | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>210</b>  | <b>270</b> | <b>4.7</b>  | <b>5.7</b>  | <b>5.22</b> | <b>6.32</b> | <b>28.4</b>  | <b>34.6</b>  | <b>178.7</b>  | <b>216</b>    |            |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |  | <b>200</b>  | <b>250</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |            |
| <b>Итого за весь день</b>                 |  |             |            | <b>37.6</b> | <b>48.5</b> | <b>30.0</b> | <b>38.3</b> | <b>148.1</b> | <b>205.1</b> | <b>1112.6</b> | <b>1377.7</b> |            |

**2 неделя, 7 день**

| Приём пищи | Наименование | Выход блюда |     | Белки |   | Жиры |   | Углеводы |   | К/кал |   | № рецепт |
|------------|--------------|-------------|-----|-------|---|------|---|----------|---|-------|---|----------|
| я/с        |              | ясли        | сад | я     | с | я    | с | я        | с | я     | с |          |

| я/с                                       | Наименование                                    | ясли       | сад         | я           | с           | я           | с           | я            | с            | я             | с             |       |
|---|---|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|
| <b>Завтрак</b>                            |   |            |             |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| 8.00 - 8.25                               | Пудинг из творога с морковью                    | 120        | 150         | 14.45       | 18.06       | 11.1        | 13.87       | 18.76        | 23.45        | 234           | 292.5         | 18/5  |
|   | Соус молочный сладкий                           | 50         | 50          | 1.2         | 1.2         | 2.3         | 2.3         | 7.4          | 7.4          | 54.8          | 54.8          | 2/11  |
|   | Батон обогащ (валитек-8) с маслом сливочным     | 30         | 40          | 1.76        | 2.59        | 7.81        | 8.09        | 11.5         | 17.1         | 124.7         | 154.04        | 1/13  |
|   | Кофейный напиток с молоком                      | 180        | 200         | 2.7         | 3           | 2.59        | 3           | 12           | 13.4         | 80.1          | 89            | 13/10 |
|   | <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>380</b> | <b>440</b>  | <b>20.1</b> | <b>24.9</b> | <b>23.8</b> | <b>27.3</b> | <b>49.7</b>  | <b>61.4</b>  | <b>493.6</b>  | <b>590.3</b>  |       |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |   | <b>350</b> | <b>400</b>  |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| <b>II завтрак</b>                         |   |            |             |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| 10.00                                     | Фрукты свежие порционно (банан)                 | 100        | 100         | 0.4         | 0.4         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 9.8          | 47            | 47            | 11/1  |
| <b>Итого за II завтрак</b>                |   |            |             | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>  | <b>9.8</b>   | <b>9.8</b>   | <b>47</b>     | <b>47</b>     |       |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |   |            |             |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| <b>Обед</b>                               |   |            |             |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| 11.45 - 12.45                             | Салат из отварной свеклы с растит./маслом       | 30         | 60          | 0.41        | 0.8         | 2.48        | 5           | 2.04         | 4.1          | 32            | 64            | 20/1  |
|   | Щи из свежей капусты со сметаной                | 150        | 180         | 1.2         | 1.4         | 1.9         | 2.3         | 4.9          | 5.9          | 42            | 50.4          | 6/2   |
|   | Плов из мяса кур                                | 180        | 200         | 17.2        | 19.1        | 15.7        | 17.4        | 29.6         | 32.9         | 331.2         | 368           | 4/9   |
|   | Кисель (сад)                                    |            | 180         |             | 1.36        |             | 0           |              | 29           |               | 116.1         | 8/6   |
|   | Компот из шиповника (ясли)                      | 150        |             | 0.17        |             | 0           |             | 12.51        |              | 53.35         |               | 15/10 |
|   | Хлеб пшеничный обогащ(валитек-8)                | 15         | 20          | 0.6         | 0.8         | 0.16        | 0.22        | 4.1          | 5.5          | 20.5          | 27.3          | 1/15  |
|   | Хлеб дарницкий обогащ (валитек-8)               | 30         | 37          | 2.04        | 2.51        | 0.27        | 0.33        | 14           | 17.2         | 67.8          | 83.6          | 1/14  |
| <b>Итого за обед</b>                      | <b>555</b>                                      | <b>677</b> | <b>21.6</b> | <b>26.0</b> | <b>20.5</b> | <b>25.3</b> | <b>67.2</b> | <b>94.6</b>  | <b>546.9</b> | <b>709.4</b>  |               |       |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |   | <b>450</b> | <b>600</b>  |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| <b>Полдник</b>                            |   |            |             |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| 15.25 - 15.35                             | Шаньги печеные из дрожжевого теста с картофелем | 65         | 70          | 5.6         | 6.13        | 5.84        | 6.29        | 34.8         | 37.52        | 214.2         | 221.82        | 4/12  |
|   | Чай с лимоном                                   | 150        | 200         | 0.06        | 0.08        | 0.01        | 0.01        | 6.8          | 9.2          | 27.0          | 36.0          | 11/10 |
|   | <b>Итого за полдник</b>                         | <b>215</b> | <b>270</b>  | <b>5.7</b>  | <b>6.2</b>  | <b>5.9</b>  | <b>6.3</b>  | <b>41.6</b>  | <b>46.8</b>  | <b>241.2</b>  | <b>257.8</b>  |       |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |   | <b>200</b> | <b>250</b>  |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| <b>Итого за весь день</b>                 |   |            |             | <b>47.8</b> | <b>57.4</b> | <b>50.6</b> | <b>59.2</b> | <b>168.2</b> | <b>212.5</b> | <b>1328.7</b> | <b>1604.6</b> |       |

**2 неделя, 8 день**

| Приём пищи | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | К/кал | № рецепт |
|------------|-------------|-------|------|----------|-------|----------|
|------------|-------------|-------|------|----------|-------|----------|

| я/с           | Наименование   | ясли              | сад        | я           | с           | я           | с           | я            | с            | я             | с             |       |
|---------------|--|-------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|
|               |  | <b>Завтрак</b>    |            |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| 8.00 - 8.25   | Суп молочный с макаронными изделиями                         | 150               | 200        | 4.18        | 5.5         | 4.5         | 6.1         | 14.7         | 19.7         | 117           | 156           | 2/10  |
|               | Чай с молоком  | 150               | 200        | 1           | 1.4         | 1           | 1.42        | 8.4          | 11.2         | 45.7          | 61            | 12/10 |
|               | Батон обогащ ( <i>валитек-8</i> ) с маслом сливочным и яйцом | 45                | 55         | 4           | 4.9         | 5           | 6.2         | 11.6         | 14.2         | 108.8         | 133           | 2/13  |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                                      | <b>345</b>        | <b>455</b> | <b>9.2</b>  | <b>11.8</b> | <b>10.5</b> | <b>13.7</b> | <b>34.7</b>  | <b>45.1</b>  | <b>271.5</b>  | <b>350.0</b>  |       |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>                    | <b>350</b>        | <b>400</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
|               |  | <b>II завтрак</b> |            |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| 10.00         | Сок фруктовый ( <i>индивидуальная упаковка</i> )             | 200               | 200        | 0           | 0           | 0           | 0           | 23           | 23           | 92            | 92            | 8/12  |
|               | <b>Итого за II завтрак</b>                                   |                   |            | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>23</b>    | <b>23</b>    | <b>92</b>     | <b>92</b>     |       |
|               |  | <b>Обед</b>       |            |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| 11.45 - 12.45 | Салат из свежих огурцов с растит./маслом                     | 30                | 60         | 0.2         | 0.4         | 2.9         | 5.9         | 0.6          | 1.4          | 30            | 60            | 14/1  |
|               | Суп картофельный с крупой и сметаной на кур бульоне          | 150               | 180        | 9.86        | 13.15       | 10.68       | 13.15       | 14.87        | 22.48        | 186.5         | 248.7         | 16/2  |
|               | Картофельное пюре  | 100               | 130        | 2           | 2.6         | 2.8         | 3.6         | 13.7         | 17.8         | 90            | 117           | 3/3   |
|               | Биточки рыбные   | 70                | 80         | 9.62        | 11          | 1.4         | 1.6         | 5.6          | 6.4          | 73.5          | 84            | 2,7   |
|               | Компот из свежих фруктов (сад)                               |                   | 180        |             | 6.9         |             | 6.9         |              | 16           |               | 62.4          | 27    |
|               | Компот лимонный (ясли)                                       | 150               |            | 0.17        |             | 0           |             | 12.51        |              | 53.2          |               | 8/10  |
|               | Хлеб дарницкий обогащ ( <i>валитек-8</i> )                   | 30                | 37         | 2.04        | 2.51        | 0.27        | 0.33        | 14           | 17.2         | 67.8          | 83.6          | 1/14  |
|               | <b>Итого за обед</b>   | <b>530</b>        | <b>667</b> | <b>23.9</b> | <b>36.6</b> | <b>18.1</b> | <b>31.5</b> | <b>61.3</b>  | <b>81.3</b>  | <b>501.0</b>  | <b>655.7</b>  |       |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>                    | <b>450</b>        | <b>600</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
|               |  | <b>Полдник</b>    |            |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
| 15.25 - 15.35 | Пирожки печенные из дрожжевого теста с повидлом              | 60                | 70         | 3.6         | 4.2         | 2.9         | 3.4         | 23.3         | 32.3         | 183           | 213.5         | 9/6   |
|               | Чай  | 150               | 200        | 0.03        | 0.04        | 0.01        | 0.01        | 6.82         | 9.1          | 26.2          | 35.0          | 10/10 |
|               | <b>Итого за полдник</b>                                      | <b>210</b>        | <b>270</b> | <b>3.6</b>  | <b>4.2</b>  | <b>2.9</b>  | <b>3.4</b>  | <b>30.1</b>  | <b>41.4</b>  | <b>209.2</b>  | <b>248.5</b>  |       |
|               | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>                    | <b>200</b>        | <b>250</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |       |
|               | <b>Итого за весь день</b>                                    |                   |            | <b>36.7</b> | <b>52.6</b> | <b>31.5</b> | <b>48.6</b> | <b>149.1</b> | <b>190.8</b> | <b>1073.7</b> | <b>1346.2</b> |       |

2 неделя, 9 день

| Приём пищи        | Наименование   | Выход блюда |            | Белки       |             | Жиры        |             | Углеводы     |              | К/кал         |               | № рецепт |
|-------------------|--|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
|                   |  | ясли        | сад        | я           | с           | я           | с           | я            | с            | я             | с             |          |
| <b>Завтрак</b>    |  |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |          |
| 8.00 - 8.25       | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным           | 180         | 200        | 5.88        | 6.5         | 5.37        | 6           | 28.11        | 31.2         | 135.6         | 169.5         | 13/4     |
|                   | Батон обогащ ( <i>валитек-8</i> ) с маслом сливочным | 30          | 40         | 1.7         | 2.5         | 7.8         | 8           | 11.5         | 17.1         | 124.7         | 154           | 1/13     |
|                   | Какао с молоком                                      | 150         | 200        | 2.09        | 3.87        | 2.61        | 3.48        | 17.18        | 22.9         | 101.2         | 135           | 14/10    |
|                   | <b>Итого за завтрак</b>                              | <b>360</b>  | <b>440</b> | <b>9.7</b>  | <b>12.9</b> | <b>15.8</b> | <b>17.5</b> | <b>56.8</b>  | <b>71.2</b>  | <b>361.5</b>  | <b>458.5</b>  |          |
|                   | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>            | <b>350</b>  | <b>400</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |          |
| <b>II завтрак</b> |  |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |          |
| 10.00             | Фркты свежие порционно (яблоко)                      | 100         | 100        | 0.4         | 0.4         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 9.8          | 47            | 47            | 11/1     |
|                   | <b>Итого за II завтрак</b>                           |             |            | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>  | <b>9.8</b>   | <b>9.8</b>   | <b>47</b>     | <b>47</b>     |          |
|                   |  |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |          |
| <b>Обед</b>       |  |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |          |
| 11.45 - 12.45     | Салат из белокочанной капусты и моркови с р/маслом   | 30          | 60         | 0.5         | 1.01        | 1.99        | 3.97        | 2.96         | 5.4          | 31.5          | 63            | 1/2      |
|                   | Рассольник со сметаной (на мясном бульоне)           | 150         | 180        | 1.3         | 1.6         | 3.3         | 4           | 9.3          | 11.2         | 74.2          | 89.2          | 11/2     |
|                   | Печень по-строгановски                               | 50          | 80         | 6.2         | 10          | 6.5         | 10.5        | 1.26         | 2            | 90            | 144           | 11/1     |
|                   | Макаронные изделия отварные                          | 100         | 130        | 3.5         | 4.6         | 2.5         | 3.2         | 21.6         | 28           | 125.3         | 162.9         | 43/3     |
|                   | Компот лимонный (ясли)                               | 150         |            | 0.17        |             | 0           |             | 12.51        |              | 53.2          |               | 8/10     |
|                   | Компот из сухофруктов (сад)                          |             | 180        |             | 0.4         |             | 0.02        |              | 16.4         |               | 64.8          | 6/10     |
|                   | Хлеб дарницкий обогащ ( <i>валитек-8</i> )           | 30          | 37         | 2.04        | 2.51        | 0.27        | 0.33        | 14           | 17.2         | 67.8          | 83.6          | 1/14     |
|                   | Хлеб пшеничный обогащ( <i>валитек-8</i> )            | 15          | 20         | 0.6         | 0.8         | 0.16        | 0.22        | 4.1          | 5.5          | 20.5          | 27.3          | 1/15     |
|                   | <b>Итого за обед</b>                                 | <b>525</b>  | <b>687</b> | <b>14.3</b> | <b>20.9</b> | <b>14.7</b> | <b>22.2</b> | <b>65.7</b>  | <b>85.7</b>  | <b>462.5</b>  | <b>634.8</b>  |          |
|                   | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>            | <b>450</b>  | <b>600</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |          |
| <b>Полдник</b>    |  |             |            |             |             |             |             |              |              |               |               |          |
| 15.25 - 15.35     | Суфле творожное                                      | 120         | 150        | 17.6        | 22          | 14.5        | 18.1        | 16.4         | 20.5         | 268.8         | 336           | 6/3      |
|                   | Соус фруктовый                                       | 20          | 30         | 1           | 1.2         | 1.41        | 2.35        | 4.45         | 7.4          | 43.88         | 54.85         | 8/11     |
|                   | Молоко кипяченое                                     | 150         | 200        | 5.2         | 5.8         | 5.3         | 5.9         | 8.1          | 9            | 100           | 111           | 8/7      |
|                   | <b>Итого за полдник</b>                              | <b>290</b>  | <b>380</b> | <b>23.8</b> | <b>29.0</b> | <b>21.2</b> | <b>26.4</b> | <b>29.0</b>  | <b>36.9</b>  | <b>412.7</b>  | <b>501.9</b>  |          |
|                   | <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>            | <b>200</b>  | <b>250</b> |             |             |             |             |              |              |               |               |          |
|                   | <b>Итого за весь день</b>                            |             |            | <b>48.2</b> | <b>63.2</b> | <b>52.1</b> | <b>66.5</b> | <b>161.3</b> | <b>203.6</b> | <b>1283.7</b> | <b>1642.2</b> |          |

**2 неделя, 10 день**

| Приём пищи                                | Наименование                                     | Выход блюда |            | Белки        |              | Жиры         |              | Углеводы     |              | К/кал         |               | № рецепт |
|---|--|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
|   |  | ясли        | сад        | я            | с            | я            | с            | я            | с            | я             | с             |          |
| <b>Завтрак</b>                            |  |             |            |              |              |              |              |              |              |               |               |          |
| 8.00 - 8.25                               | Каша мол ассорти (рис + греча) с маслом слив.    | 150         | 200        | 3.8          | 5.1          | 4.4          | 5.8          | 185          | 24.6         | 129           | 172           | 18/4     |
|   | Батон обогащ(валитек-8) с сыром                  | 30          | 40         | 3.6          | 4.9          | 2.1          | 2.9          | 10.5         | 14           | 78            | 104           | 3/13     |
|   | Кофейный напиток с молоком                       | 180         | 200        | 2.7          | 3            | 5.9          | 2.9          | 12           | 13.4         | 80.1          | 89            | 13/10    |
|   | <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>360</b>  | <b>440</b> | <b>10.1</b>  | <b>13.0</b>  | <b>12.4</b>  | <b>11.6</b>  | <b>207.5</b> | <b>52.0</b>  | <b>287.1</b>  | <b>365.0</b>  |          |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |  | <b>350</b>  | <b>400</b> |              |              |              |              |              |              |               |               |          |
| <b>II завтрак</b>                         |  |             |            |              |              |              |              |              |              |               |               |          |
| 10.00                                     | Компот из шиповника                              | 180         | 180        | 0.17         | 0.2          | 0.07         | 0.08         | 12.51        | 15.01        | 66.75         | 80.1          | 15/10    |
|   | <b>Итого за II завтрак</b>                       |             |            | <b>0.17</b>  | <b>0.2</b>   | <b>0.07</b>  | <b>0.08</b>  | <b>12.51</b> | <b>15.01</b> | <b>66.75</b>  | <b>80.1</b>   |          |
| <b>Обед</b>                               |  |             |            |              |              |              |              |              |              |               |               |          |
| 11.45 - 12.45                             | Огурец свежий порционно                          | 30          | 60         | 0.4          | 0.45         | 0.05         | 0.06         | 1.25         | 1.5          | 7.05          | 8.46          | 1/12     |
|   | Суп картофельный с бобовыми                      | 150         | 180        | 3.19         | 3.8          | 3            | 3.6          | 11.8         | 14.2         | 88.5          | 106.2         | 17/2     |
|   | Мясо говядины тушеное с овощами                  | 150         | 180        | 11.7         | 14.1         | 11.7         | 14           | 14.8         | 17.8         | 213.7         | 256.5         | 3/8      |
|   | Компот из яблок и изюма                          | 150         | 180        | 0.21         | 0.25         | 0.01         | 0.01         | 13.86        | 16.6         | 53.25         | 63.9          | 2/10     |
|   | Хлеб дарницкий обогащ (валитек-8)                | 30          | 37         | 2.04         | 2.51         | 0.27         | 0.33         | 14           | 17.2         | 67.8          | 83.6          | 1/14     |
|   | Хлеб пшеничный обогащ(валитек-8)                 | 15          | 20         | 0.6          | 0.8          | 0.16         | 0.22         | 4.1          | 5.5          | 20.5          | 27.3          | 1/15     |
|   | <b>Итого за обед</b>                             | <b>525</b>  | <b>657</b> | <b>18.14</b> | <b>21.91</b> | <b>15.19</b> | <b>18.22</b> | <b>59.81</b> | <b>72.8</b>  | <b>450.8</b>  | <b>545.96</b> |          |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |  | <b>450</b>  | <b>600</b> |              |              |              |              |              |              |               |               |          |
| <b>Полдник</b>                            |  |             |            |              |              |              |              |              |              |               |               |          |
| 15.25 - 15.35                             | Ватрушки печеные из дрожжевого теста со сметаной | 65          | 65         | 5.6          | 5.6          | 8.4          | 8.4          | 30.7         | 30.7         | 223           | 223           | 6/12     |
|   | Чай  | 150         | 200        | 0.03         | 0.04         | 0.01         | 0.01         | 6.8          | 9.1          | 26.2          | 35.0          | 8/10     |
|   | <b>Итого за полдник</b>                          | <b>215</b>  | <b>265</b> | <b>5.6</b>   | <b>5.6</b>   | <b>8.4</b>   | <b>8.4</b>   | <b>37.5</b>  | <b>39.8</b>  | <b>249.2</b>  | <b>258.0</b>  |          |
| <b>Суммарные объемы порций (не менее)</b> |  | <b>200</b>  | <b>250</b> |              |              |              |              |              |              |               |               |          |
| <b>Итого за весь день</b>                 |  |             |            | <b>34.0</b>  | <b>40.8</b>  | <b>36.1</b>  | <b>38.3</b>  | <b>317.3</b> | <b>179.6</b> | <b>1053.9</b> | <b>1249.1</b> |          |
|   |  |             |            |              |              |              |              |              |              |               |               |          |
|   |  |             |            |              |              |              |              |              |              |               |               |          |
|   |  |             |            |              |              |              |              |              |              |               |               |          |

|                       |  |  | Я    | С    | Я    | С    | Я     | С     | Я      | С      |
|-----------------------|--|--|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|
| фактически в день     |  |  | 41.5 | 52.5 | 42.0 | 52.1 | 174.5 | 199.8 | 1176.1 | 1458.4 |
| физиологические нормы |  |  | 31.5 | 40.5 | 47.0 | 60.0 | 152.2 | 195.7 | 1050.0 | 1350.0 |
| % выполнения норм     |  |  | 132  | 130  | 89   | 87   | 115   | 102   | 112    | 108    |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402762

Владелец Захарова Ольга Юрьевна

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026