


УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Подсинский д/с «Радуга»
 О.Г. Шульмина
Приказ № 20 от «15» апреля 2025 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 до 3 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ
С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ, В СООТВЕТСТВИЕ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ
НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
(ВЕСНА - ЛЕТО)

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 до 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ, В СООТВЕТСТВИЕ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (ВЕСНА - ЛЕТО)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес» на сухом молоке с маслом Бутерброд с повидлом Чай с молоком и сахаром	Каша пшеничная вязкая на цельном молоке с маслом Бутерброд с маслом Кофейный напиток со сгущенным молоком	Каша кукурузная на цельном молоке с маслом Бутерброд с повидлом Чай с молоком и сахаром	Каша манная молочная вязкая с маслом Бутерброд с сыром Какао со сгущенным молоком	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом Бутерброд с повидлом Кофейный напиток со сгущенным молоком	Каша ячневая на сухом молоке вязкая Бутерброд с повидлом Чай с молоком и сахаром	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес» на цельном молоке с маслом Бутерброд с маслом Кофейный напиток со сгущенным молоком	Каша «Дружба» на цельном молоке с маслом Бутерброд с повидлом Чай с молоком и сахаром	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом Бутерброд с сыром Какао со сгущенным молоком	Каша манная молочная вязкая с маслом Бутерброд с повидлом Чай с молоком и сахаром
Второй завтрак	Компот из свежих яблок	Компот из свежих ягод	Фрукт (в ассортименте)	Кисломолочный продукт	Напиток из шиповника	Фруктовый сок	Фрукт (в ассортименте)	Напиток из шиповника	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	Компот из свежих ягод
Обед	Салат из отварной моркови Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне Гуляш из мяса птицы Каша перловая рассыпчатая с маслом	Салат «Здоровье» Суп Крестянский с крупой со сметаной Рыба под маринадом Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный Хлеб ржанопшеничный	Салат из белокачанной капусты со свежим яблоком Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне со сметаной Котлета из курицы Макаронные отварные с маслом	Икра кабачковая Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Плов с курицей Хлеб пшеничный Хлеб ржанопшеничный Компот из сухофруктов с витамином С	Салат из свежих помидоров и огурцов Борщ с капустой и картофелем со сметаной Котлета рыбная Рис отварной Соус белый основной Хлеб пшеничный	Салат из белокачанной капусты Суп картофельный на курином бульоне со сметаной Котлета мясная Горошница Хлеб пшеничный Хлеб ржанопшеничный	Салат из моркови со свежим яблоком Свекольник со сметаной Рыба под маринадом Макаронные отварные с маслом Хлеб пшеничный Хлеб ржанопшеничный	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами Суп картофельный с клецками Гуляш из мяса птицы Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный	Салат из отварной свеклы Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Тефтели Гуляш из рыбные Макаронные отварные с маслом Соус белый основной Хлеб пшеничный	Салат «Здоровье» Суп картофельный с макаронными изделиями Голубцы ленивые Хлеб пшеничный Хлеб ржанопшеничный Компот из сухофруктов

	Хлеб пшеничный Хлеб ржанопшеничный Компот из сухофруктов с витамином С	Компот из свежих ягод с витамином С	Соус красный основной Хлеб пшеничный Хлеб ржанопшеничный Компот из изюма		Хлеб ржанопшеничный Компот из кураги с витамином С	Компот из сухофруктов с витамином С	Компот из изюма с витамином С	Хлеб ржанопшеничный Компот из сухофруктов с витамином С	Хлеб ржанопшеничный Компот из кураги с витамином С	с витамином С
Полдник	Булочка домашняя Напиток из шиповника	Печенье Компот из кураги	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем Кисель ягодный	Булочка «Веснушка» Напиток и шиповника	Печенье песочное Компот из свежих ягод	Ватрушка с творогом Чай с сахаром	Вафля Кисель ягодный	Булочка сахарная Компот из свежих ягод	Пирожок печеный из дрожжевого теста со свежим яблоком Чай с сахаром	Коржик молочный Компот из кураги
Ужин	Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Вареники ленивые с творогом и сливочным маслом Хлеб пшеничный Чай с сахаром и лимоном	Суп молочный с крупой Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Суп гороховый на курином бульоне Хлеб пшеничный Чай с лимоном и сахаром	Макаронотварные с сыром Хлеб пшеничный Чай с сахаром Конфета	Суп молочный с макаронными изделиями Хлеб пшеничный Напиток из шиповника	Суп гороховый на курином бульоне Хлеб пшеничный Чай с лимоном и сахаром	Макаронотварные с сыром Хлеб пшеничный Чай с сахаром Конфета	Суп молочный с крупой Хлеб пшеничный Кисель ягодный	Суп картофельный с рыбой // суп с рыбными консервами Хлеб пшеничный Чай с лимоном и сахаром

Используемые сборники рецептов

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. - Новосибирск, 2022
2. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания: издание пятое, переработанное и дополненное. – Уфа: ООО «Партнер», 2015 г.
3. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания: издание четвертое, переработанное и дополненное. – Уфа: ООО «Партнер», 2014 г.
4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe мг			
ЗАВТРАК																
Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес» на сухом молоке с маслом	150	4,9	6,7	19,4	157,8	0,1	0,3	24,9	0,1	95,0	37,8	129	0,9	54-29к	1	
Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0,3	0,45	13	91,3	0,14	0,07	0	0,81	8,7	12,5	31,6	1,4	4	2	
Чай с молоком и сахаром	160	1,7	0,8	8	40,6	0	0,2	5,4	0	45,5	5,8	36,8	0,5	54-4гн	1	
Итого за прием пищи:	350	6,9	7,95	40,4	289,7	0,24	0,57	30,3	0,91	149,2	56,1	197,4	2,8			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20,6%															
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Компот из свежих яблок	150	0,4	0	19,1	70	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	282	2	
Итого за прием пищи:	150	0,4	0	19,1	70	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5%															
ОБЕД																
Салат из отварной моркови	30	0,4	1,4	2,3	22,8	0	1	0,2	0	9,6	5,5	11	0,4	53-13з	1	
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	160	7	6,6	1,4	67,4	0	0,1	0,1	1,3	46,6	7,0	85,6	0,9	58	2	
Гуляш из мяса птицы	60	15,6	11,6	6,1	108,4	0	2	0,7	3	19,2	16,8	136	0,76	141	2	
Каша перловая рассыпчатая с маслом	120	3,5	4,2	24,4	149,7	0,04	0	16,2	0,02	20	17	143	1	54-5г	1	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.		
Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,4	0	14,9	60,8	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	54-1хн	1	
Итого за прием пищи:	550	30,4	24,3	54,7	493,1	0,14	3,1	28,5	5,42	141,4	57,4	422,3	5,13			

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35,2%														
ПОЛДНИК															
Булочка домашняя	50	4	5,6	27,3	175	0	0,14	0	0,56	8	4,8	0	0,4	258	3
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49	0,01	60	73,5	0,04	8	2,2	2,2	0,41	54-13хн	1
Итого за прием пищи:	200	4,5	5,8	38,7	224	0,01	60,14	73,5	0,6	16	7	2,2	0,81		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16%														
УЖИН															
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	180	84,1	9,6	13,6	250,2	0,02	1,8	93,6	4,96	14,4	13,1	38,8	3,3	54-11с	1
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,3	43,56	0	0,04	0,27	0,01	4,05	3,42	6,48	0,65	54-2гн	1
Итого за прием пищи:	400	88,28	10,2	34,5	403,36	0,11	3,84	93,87	5,97	29,85	32,92	87,28	4,95		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28,8%														
Всего за день:	1480,16														

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe мг			
ЗАВТРАК																
Каша пшеничная вязкая на цельном молоке с маслом	150	4,1	3,9	19,2	130,2	0,1	0,4	20	0,1	93	25	132	1,3	54-23к	1	
Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	35/5	0,3	0,5	14,8	102	0,1	0,3	18	0,1	11,8	13,1	36	0,8	1	2	
Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	2,7	2,6	17,8	90,6	0,02	0,11	8,6	0,1	78,9	21,3	113	1,7	54-22ГН	1	
Итого за прием пищи:	350	7,1	7	51,8	322,8	0,22	0,81	46,6	0,3	183	59,4	281	3,8			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23%															
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	19,1	71,4	0	0,02	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	54-1хн	1	
Итого за прием пищи:	150	0,4	0	19,1	71,4	0	0,02	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5,1%															
ОБЕД																
Салат «Здоровье»	30	1,5	3,7	9,1	55,7	0	2,7	0,6	2,1	27,7	20,0	38,6	0,9	29	3	
Суп Крестьянский с крупой со сметаной	150	3,8	4,3	8	86,68	0,02	4,7	77,3	0,02	20,6	11,1	39,2	0,4	54-10с	1	
Рыба под маринадом	50	8,2	9,2	6,7	98	0,1	4,2	0,8	6,58	36,4	25,2	148	1,12	77	3	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	6	4,5	26,4	144,6	0,17	0	15,7	0,1	12	96	145	3,23	54-4г	1	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.		
Компот из свежих ягод с витамином С	150	0,2	0,1	6,3	26,6	0,01	18	16,2	0,01	8,6	7,2	7,7	0,32	54-7 хн	1	
Итого за прием пищи:	520	23,2	22,3	62,1	495,58	0,4	29,6	111	9,91	114	169	422	7,97			

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35,3%														
ПОЛДНИК															
Печенье	40	1,32	17,4	10,8	129	9,5	0	0,04	8,5	5,2	0,1	0	1,2	пром.	
Компот из кураги	180	0,9	0,01	20,5	81	0	0,2	63	0	25	16	22,5	0,5	54-2ХН	1
Итого за прием пищи:	220	2,22	17,4	31,3	210	9,5	0,2	63,04	8,5	30,2	16,1	22,5	1,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15%														
УЖИН															
Вареники ленивые	180	26,55	16,2	25,6	321,7	0,07	0,27	211	0,35	211	31,5	430	0,98	355	3
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Чай с сахаром и лимоном	180	0,3	0	5,6	19,1	0	1,04	0,34	0,01	6,21	4,14	7,65	0,68	54-3ГН	1
Итого за прием пищи:	400	30,85	16,8	39,8	450,4	0,16	1,31	211,3	1,37	228,6	52	479,6	2,66		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32,4%														
Всего за день:	1550,1														

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe мг		
ЗАВТРАК															
Каша кукурузная на цельном молоке с маслом	130	5	5,9	28,6	150,5	0,05	0,31	30,9	0,1	73	16	81	0,89	54-2к	1
Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0,3	0,45	13	91,3	0,14	0,07	0	0,81	8,7	12,5	31,6	1,4	4	2
Чай с молоком и сахаром	180	1,4	0,9	9	43,1	0	0,2	5,8	0	48,4	8,4	39,1	0,65	54-4гн	1
Итого за прием пищи:	350	6,7	7,25	50,6	284,9	0,19	0,58	36,7	0,91	130	36,9	152	2,94		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20,3%														
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0	19,1	70	0	0,02	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	пром	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0	19,1	70	0	0,02	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5%														
ОБЕД															
Салат из белокочанной капусты со свежим яблоком	30,0	0,4	3,0	1,8	36,2	0	0	121	0	18,3	9,1	15,8	0,46	54-9з	1
Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне со сметаной	150	0,55	4,3	10,1	94,1	0,04	4	78	0,03	15,7	14,8	38,5	0,52	54-3с	1
Котлета из курицы	50	9,5	2,1	6,7	84,25	0	0	3,1	0,75	15	31,6	71,6	0,6	54-5м	1
Макаронны отварные с маслом	110	3,9	3,5	24	144,2	0,04	0	13,4	0,01	8,5	5,3	30,2	0,53	54-1г	1
Соус красный основной	20	0,28	0,4	1,72	11,6	0	0,5	25,6	0	1,84	2,4	4,8	0,1	54-3 соус	1
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.	

Компот из изюма	150	0,3	0,1	13,8	56,9	0,01	0	0,54	0,01	11	5,5	17	0,41	54-4хн	1
Итого за прием пищи:	540	18,4	13,9	63,7	511,25	0,19	4,5	241,6	1,9	79,3	78,2	221	4,62		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36,5%														
ПОЛДНИК															
Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем	60	5,2	6	43,5	160,5	0,1	2	0	1,1	23	13,7	68,8	0,8	242	3
Кисель ягодный	150	0	0	10	62,2	0,01	16	2,3	0,01	7,2	6,1	6,5	0,27	265	3
Итого за прием пищи:	210	5,2	6	53,5	222,7	0,11	18	2,3	1,11	30,2	19,8	75,3	1,07		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15,9%														
УЖИН															
Суп молочный с крупой	180	4,77	4,41	19,8	241,5	0,45	0,65	21,4	0,15	135	21,6	118	0,24	54-18к	1
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,3	43,56	0	0,04	0,27	0,01	4,05	3,42	6,48	0,65	54-2гн	1
Итого за прием пищи:	400	8,95	5	40,7	394,6	0,54	0,69	21,67	1,16	30,4	44,5	166	1,89		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28%														
Всего за день:	1483,45														

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe мг		
ЗАВТРАК															
Каша манная молочная вязкая с мас- лом	130	3,4	3,7	16,4	113,3	0	0,36	18,9	0,1	94,4	11,9	68,4	0,3	54-27к	1
Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	0,3	0,45	13	85,8	2,8	6	108	0,01	10,4	11,5	31,5	0,7	3	2
Какао со сгущенным молоком	180	3,24	3	20	102,7	0,02	0,13	10,6	0,1	96	24	85,2	0,76	54-22гн	1
Итого за прием пищи:	350	6,94	7,24	49,4	301,8	2,82	6,49	137	0,21	201	27,4	185	1,76		
Распределение энергетической цен- ности (калорийности) от суточного рациона, %	21,5%														
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Кисломолочный продукт	130	3,6	3,2	13,9	70	0,4	0	0	163	17,9	121	0	3,6	401	4
Итого за прием пищи:	130	3,6	3,2	13,9	70	0,4	0	0	163	17,9	121	0	3,6		
Распределение энергетической цен- ности (калорийности) от суточного рациона, %	5%														
ОБЕД															
Икра кабачковая	30	0,48	1,9	2,2	27,3	0,01	4,5	0,01	0,01	8,1	6,18	1,5	0	пром.	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	170	4,5	4,89	9,86	103,1	0,4	11,4	89,2	0,4	3,4	17,9	43,5	14,6	54-1с	1
Плов с курицей	140	19,1	5,6	23,2	220,2	0,07	0	136	0,07	18,6	100	217	37,3	54-12м	1
Хлеб ржано-пшеничный, обогащен- ный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.	
Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,4	0	14,9	60,8	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	54-1хн	1
Итого за прием пищи:	520	27,9	12,9	55,7	495,4	0,58	15,9	236	1,58	76,1	135	308	53,6		
Распределение энергетической цен- ности (калорийности) от суточного	35,3%														

рациона, %															
ПОЛДНИК															
Булочка «Веснушка»	50	3,6	5,9	27	175	0	0,2	0	0,7	7,6	4,8	0	0,5	258	3
Напиток и шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49	0,01	60	73,5	0,04	8	2,2	2,2	0,41	54-13хн	1
Итого за прием пищи:	200	4,1	6,1	38,4	224	0,01	60,2	73,5	0,74	15,6	7	2,2	0,91		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16%														
УЖИН															
Суп гороховый на курином бульоне	180	17,6	20	13,4	243,1	0,13	3,8	121	5,5	27,4	30,2	85,5	4,74	54-25с	1
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0	10,9	39,2	0	1	0,34	0	6,2	4,1	7,6	0,69	54-3Гн	1
Итого за прием пищи:	400	21,87	20,6	32,9	391,9	0,22	4,8	121,34	6,5	42,9	50,7	135,1	6,43		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27,9%														
Всего за день:	1483,1														

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe мг			
ЗАВТРАК																
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	130	5,4	6,6	24,4	132	0,11	0,34	27	0,09	82	31	121	0,85	54-6к	1	
Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0,3	0,45	13	91,3	0,14	0,07	0	0,81	8,7	12,5	31,6	1,4	4	2	
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	3,12	3	20	102	0,02	0,13	9,73	0,1	88,8	24	127	1,3	54-22гн	1	
Итого за прием пищи:	350	8,82	10	57,4	325,3	0,27	0,54	36,7	1	179	67,5	279	3,55			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23,2 %															
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Напиток из шиповника	180	0,3	0,5	15,3	70	0	52	0,1	0,3	13,3	3,2	1,4	0,3	415	4	
Итого за прием пищи:	180	0,3	0,5	15,3	70	0	52	0,1	0,3	13,3	3,2	1,4	0,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5%															
ОБЕД																
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	3,25	2,55	0,8	28,2	0,02	5,5	32,2	0,02	8,5	5	9	0,2	54-5з	1	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	3,6	7,5	82,75	0	5	100	0	14,3	31,9	0,65	13,1	54-2с	1	
Котлета рыбная	50	87	1,6	5,1	57,1	0	0,1	11,7	0,1	24	25	113	0,5	110	1	
Рис отварной	110	2,7	1,3	22,2	149,2	0,19	0	12	0,19	4,5	15,8	48,2	0,31	54-6г	1	
Соус белый основной	20	5,4	0,07	0,72	12,4	0	0,13	2,9	0	1,6	0,46	1,9	0,06	54-2соус	1	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.		
Компот из кураги с витамином С	150	0,8	0,1	11,8	50,2	0,01	0,24	52,5	0,02	21	14	19	0,44	54-2хн	1	

Итого за прием пищи:	540	106,1	9,72	53,7	463,85	0,22	10,9	211	1,43	82,9	101	235	16,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33,1%														
ПОЛДНИК															
Печенье песочное	50	4	11,4	31,8	193	0,04	0,03	27	0,04	5,7	37,5	0,46	1,6	488	4
Компот из свежих ягод	150	0,2	0,1	6,3	26,6	0,01	18	16,2	0,01	8,6	7,2	7,7	0,32	54-7 хн	1
Итого за прием пищи:	200	4,2	11,5	38,1	219,6	0,05	0,21	43,2	0,05	14,3	44,7	8,16	1,92		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15,6%														
УЖИН															
Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	0,05	0,04	33,7	0,05	126	11	100	0,77	54-3г	1
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,3	43,56	0	0,04	0,27	0,01	4,05	3,42	6,48	0,65	54-2гн	1
Конфета	30	0,27	0,09	12	30,14	0	0	0	0	0,24	4,8	4,8	0,24	пром.	
Итого за прием пищи:	400	12,35	7,49	61,5	391										
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27,9%														
Всего за день:	1496,75														

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe мг			
ЗАВТРАК																
Каша ячневая на сухом молоке вязкая	160	5,4	4,69	25,7	166,6	0,1	0,5	21,3	0,1	99,2	26,6	141	1,4	175	3	
Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0,3	0,45	13	91,3	0,14	0,07	0	0,81	8,7	12,5	31,6	1,4	4	2	
Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,8	7,5	38,1	0	0,2	5,1	0	42,7	5,5	34,5	0,5	54-4ГН	1	
Итого за прием пищи:	350	6,9	5,94	46,2	296	0,24	0,77	26,4	0,91	151	44,6	207	3,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21,1%															
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Фруктовый сок	150	0,75	0,16	16,8	70	0	1,3	0	0	10,5	6	10,5	2	пром.		
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,16	16,8	70	0	1,3	0	0	10,5	6	10,5	2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5%															
ОБЕД																
Салат из белокочанной капусты	30	0,4	3	1,2	33,6	0	0,9	0,2	0	9,6	5,5	11	0,4	54-8з	1	
Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	150	3,3	2	11,1	78	0,05	5,3	85	0,04	14,2	17,4	42,4	0,58	54-17с	1	
Котлета мясная	50	9,1	8,7	8,2	147,5	0	0,08	11	0,08	20	13,3	91,6	1,3	54-4м	1	
Горошница	110	10,6	0,9	24,7	125	0,2	0	0,66	0,06	56,8	51,3	17,4	3,2	54-21Г	1	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.		
Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,4	0	14,9	60,8	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	54-1хн	1	
Итого за прием пищи:	520	27,3	15,1	65,7	528,9	0,35	6,28	108	1,28	146	98,6	209	7,55			

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37,7%														
ПОЛДНИК															
Ватрушка с творогом	50	8,3	10,4	15	185,7	0,03	0,07	45,3	0,09	55	8,8	80	0,35	54-1В	1
Чай с сахаром	170	0,17	0	11,6	41,14	0	0,03	0,25	0	3,82	3,23	6,1	0,61	54-2ГН	1
Итого за прием пищи:	220	8,47	10,4	26,6	226,84	0,03	0,1	45,55	0,09	58,82	12	86,1	0,96		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16%														
УЖИН															
Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,9	6,72	28,9	205,25	0,05	0,64	21,4	0,14	132	17,4	110	0,31	180	1
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Напиток из шиповника	180	0,3	0,5	15,3	70	0	52	0,1	0,3	13,3	3,2	1,4	0,3	415	4
Итого за прием пищи:	400	11,2	7,82	52,8	384,85	0,14	52,64	21,5	1,44	156,7	36,6	153	1,61		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27%														
Всего за день:	1505														

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe мг			
ЗАВТРАК																
Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес» на цельном молоке с маслом	130	4,3	6	17,5	142,4	0,06	0,2	22,4	0,06	85,8	34	116	0,6	54-29к	1	
Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	35/5	0,3	0,5	14,8	102	0,1	0,3	18	0,1	11,8	13,1	36	0,8	1	2	
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	3,12	3	20	102	0,02	0,13	9,73	0,1	88,8	24	127	1,3	54-22Гн	1	
Итого за прием пищи:	350	7,72	9,5	52,3	346,4	0,18	0,63	50,1	0,26	186	71,1	279	2,7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24,7%															
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Фрукт (в ассортименте)	150	0,4	0	19,1	70	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	пром		
Итого за прием пищи:	150	0,4	0	19,1	70	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5%															
ОБЕД																
Салат из моркови со свежим яблоком	30	0,3	3,6	2,1	37	0,01	1,8	365	0,01	6,96	7,98	10,9	0,33	54-11з	1	
Свекольник со сметаной	180	4,14	2,37	9,77	77,2	0,04	4,86	4,93	0,04	22,6	18,7	40,8	0,92	54-18с	1	
Рыба под маринадом	50	8,2	9,2	6,7	98	0,1	4,2	0,8	6,58	36,4	25,2	148	1,12	177	3	
Макаронны отварные с маслом	110	3,9	3,5	24	144,2	0,04	0	13,4	0,01	8,5	5,3	30,2	0,53	54-1Г	1	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.		
Компот из изюма с витамином С	150	0,3	0,1	13,8	56,9	0	0	0,54	0	11	5,5	17	0,41	54-4Хн	1	
Итого за прием пищи:	550	20,3	19,3	61,9	497,3	0,29	10,8	385	7,74	94,5	72,2	290	5,31			

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35,5%														
ПОЛДНИК															
Вафля	50	1,8	19,6	12,2	169,83	10,7	0	0,04	9,6	5,8	0,1	0	1,3	пром.	
Кисель ягодный	150	0,1	0	10,6	42,6	0	0,9	0	0	3,6	2	4,4	0,1	54-29к	1
Итого за прием пищи:	200	1,9	19,6	22,8	212,43	0,03	.97	45,3	0,09	58,6	10,8	84,4	0,45		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	115,2%														
УЖИН															
Суп гороховый на курином бульоне	180	17,6	20	13,4	213,3	0,11	3,4	108	4,9	24,6	27,1	76,9	4,2	54-25с	1
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Чай с сахаром и лимоном	180	21,8	0	10,9	39,2	0	1	0,34	0	6,2	4,1	7,6	0,69	54-3гн	1
Итого за прием пищи:		43,4	20,6	32,9	362,1										
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25,8%														
Всего за день:	1488,23														

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe мг			
ЗАВТРАК																
Каша «Дружба» на цельном молоке с маслом	150	4	4,4	23,1	147,9	0,05	0,4	20,4	0,09	87	20	93	0,4	54-16к	1	
Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0,3	0,45	13	91,3	0,14	0,07	0	0,81	8,7	12,5	31,6	1,4	4	2	
Чай с молоком и сахаром	180	1,4	0,96	9	45,72	0	0,24	6,1	0	51,2	6,6	41,4	0,	54-4гн	1	
Итого за прием пищи:	370	5,7	5,81	45,1	284,9	0,19	0,71	26,5	0,9	146,9	39,1	166	1,8			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20,3%															
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Напиток из шиповника	180	0,3	0,5	15,3	70	0	52	0,1	0,3	13,3	3,2	1,4	0,3	415	4	
Итого за прием пищи:	180	0,3	0,5	15,3	70	0	52	0,1	0,3	13,3	3,2	1,4	0,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5%															
ОБЕД																
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	30	0,4	1,4	2,3	22,8	0	0,1	0,3	0	9,6	5,5	11	0,4	37	3	
Суп картофельный с клецками	150	3,4	2,4	10,2	70,1	0,3	2,7	75,7	0	7,8	9,8	27	0,3	54-6с	1	
Гуляш из мяса птицы	60	15,6	11,6	6,1	108,3	0	2	0,7	3	368	33,3	171	2,7	141	2	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	6	4,5	26,4	144,6	0,17	0	15,7	0,1	12	96	145	3,23	54-4г	1	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.		
Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,4	0	14,9	60,8	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	54-1хн	1	
Итого за прием пищи:	530	24,4	20,4	65,5	490,6	0,57	4,8	104	4,2	443	156	401	8,7			

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35%														
ПОЛДНИК															
Булочка сахарная	45	4	6,6	30,3	183,6	0	0,1	0	0,54	8	5	0	0,45	258	3
Компот из свежих ягод	155	0,2	0,1	6,5	27,4	0,01	18,6	16,7	0,01	8,8	7,4	7,9	0,33	54-7 хн	1
Итого за прием пищи:	200	4,2	6,7	36,8	211	0,01	18,7	16,7	0,55	16,8	12,4	7,9	0,78		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15%														
УЖИН															
Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	0,05	0,04	33,7	0,05	126	11	100	0,77	54-3г	1
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,3	43,56	0	0,04	0,27	0,01	4,05	3,42	6,48	0,65	54-2Гн	1
Конфета	30	0,27	0,09	12	30,14	0	0	0	0	0,24	4,8	4,8	0,24	пром.	
Итого за прием пищи:	400	12,4	7,49	61,5	364	0,14	0,08	34,4	1,06	142	35,6	153	2,66		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26%														
Всего за день:	1420,5														

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe мг		
ЗАВТРАК															
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	130	5,4	6,6	24,4	132,7	0,11	0,34	27	0,09	82	31	121	0,85	54-6к	1
Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	0,3	0,45	13	85,8	2,8	6	108	0,01	10,4	11,5	31,5	0,7	3	2
Какао со сгущенным молоком	180	3,24	3	20	102,7	0,02	0,13	10,6	0,1	96	24	85,2	0,76	54-22гн	1
Итого за прием пищи:	350	8,94	10	57,4	321,2	2,93	6,47	145	0,2	188	66,5	237	2,13		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22,9%														
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,4	0	19,1	71,4	0	0,02	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	54-1хн	1
Итого за прием пищи:	150	0,4	0	19,1	71,4	0	0,02	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5,1%														
ОБЕД															
Салат из отварной свеклы	30	0,4	1,4	2,3	22,8	0	1,1	0,3	0	9,6	5,5	11	0,4	53-13з	1
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	4	4,25	8,6	91	0,04	0,57	79,1	0,03	30,7	15,8	0,58	0,58	54-1с	1
Тефтели рыбные	50	6,4	4	6,3	86,5	0,04	0,35	6,7	0,02	22,5	19,1	86,6	0,48	54-11р	1
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,9	3,5	24	144,2	0,04	0	13,4	0,01	8,5	5,3	30,2	0,53	54-1г	1
Соус белый основной	20	5,4	0,07	0,72	12,4	0	0,13	2,9	0	1,6	0,46	1,9	0,06	54-2соус	1
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.	
Компот из кураги с витамином С	150	0,8	0,1	11,8	50,2	0,01	0,24	52,5	0,02	21	14	19	0,44	54-2хн	1
Итого за прием пищи:	540	24,4	13,8	59,3	491,1	0,23	2,39	155	1,18	103	69,7	193	4,49		

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35%														
ПОЛДНИК															
Пирожок печеный из дрожжевого теста со свежими яблоками	50	2,5	3,3	31,5	184	0	1,8	0	0,8	13,5	5,6	27,6	1,2	237	3
Чай с сахаром	150	0,2	0	9,1	27,4	0	0,03	0,23	0,01	3,4	2,9	5,4	0,55	54-2ГН	1
Итого за прием пищи:	200	2,7	3,3	40,6	211,4	0	1,83	0,23	0,81	16,7	8,5	33	1,75		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15,1%														
УЖИН															
Суп молочный с крупой	180	5,7	7,3	18,3	219,6	0,45	0,65	21,4	0,15	135	21,6	118	0,24	54-18к	1
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Кисель ягодный	180	0,1	0	12	67,1	0	0,1	0	0	4,3	2,3	5,3	0,13	285	3
Итого за прием пищи:	400	9,8	7,9	38,9	396,3	0,54	0,75	21,4	1,15	151	40,3	165	1,37		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28,3%														
Всего за день:	1491,4														

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe мг		
ЗАВТРАК															
Каша манная молочная вязкая с маслом	150	4	4,3	24,6	150,1	0	0,3	16,5	0,1	107	13	77	0,3	183	3
Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0,3	0,45	13	91,3	0,14	0,07	0	0,81	8,7	12,5	31,6	1,4	4	2
Чай с молоком и сахаром	160	2	1,76	7,36	68,8	0	0,4	0	0	80,8	10,9	54,7	0,4	54-2гн	1
Итого за прием пищи:	350	6,3	6,51	45,36	310,2	0,14	0,77	16,5	0,91	196	36,4	163	2,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22.1%														
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Компот из свежих ягод	150	0,4	0	19,1	70	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	282	2
Итого за прием пищи:	150	0,4	0	19,1	70	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5%														
ОБЕД															
Салат «Здоровье»	30	1,5	3,7	9,1	55,7	0	2,7	0,6	2,1	27,7	20,0	38,6	0,9	29	3
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	6,6	6,2	1,4	148,7	0	0,1	0,1	1,3	46,6	7,0	85,6	0,9	58	2
Голубцы ленивые	120	10,8	9,8	8,2	153,9	0	14,3	11,7	0	42,2	24,3	119	1,7	315	4
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.	
Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,4	0	14,9	60,8	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	54-1хн	1
Итого за прием пищи:	480	22,8	20,2	39,2	503,1	0,14	17,1	23,14	4,5	70	62,4	290	5,57		

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35,9%														
ПОЛДНИК															
Коржик молочный	40	2,7	7,6	21,2	154,5	0,03	0,02	18	0,03	10	3,8	25	0,31	54-2в	1
Компот из кураги	160	0,8	0,1	17	72	0,01	0,25	56	0,02	22,4	14,9	20	0,46	54-2хн	1
Итого за прием пищи:	200	3,5	7,7	38,2	226,5	0,04	0,27	74	0,05	32,4	18,7	45	0,77		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16,1 %														
УЖИН															
Суп картофельный с рыбой	180	3,6	7,6	22,5	237,1	0,1	17,4	1	1,8	64	49	104,1	2	68	3
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	10,9	39,2	0	1	0,34	0	6,2	4,1	7,6	0,69	54-3гн	1
Итого за прием пищи:	400	7,87	8,2	42	385,9	0,19	18,4	1,34	2,8	81,6	69,5	154	3,69		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27,5%														
Всего за день:	1495,7														
УЖИН (вариант 2)															
Суп с рыбными консервами	180	3,6	7,6	22,5	244,6	0,1	17,4	1	1,8	64	49	104,1	2	54-12	1
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	10,9	39,2	0	1	0,34	0	6,2	4,1	7,6	0,69	54-3гн	1
Итого за прием пищи:	400	7,87	8,2	42	393,4	0,19	18,4	1,34	2,8	81,6	69,5	154	3,69		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28,1%														
Всего за день:	1503,2														

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152755

Владелец Шульмина Оксана Геннадьевна

Действителен с 17.06.2026 по 17.06.2027