

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 до 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ, В СООТВЕТСТВИИ 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 повидлом 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	Кисломолочный продукт	Фрукт (в ассортименте)	Компот из свежих ягод	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 Хлеб пшеничный	Салат «Здоровье» Суп Крестьянский 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	Салат из свежих помидоров и огурцов Борщ с капустой и картофелем со сметаной Котлета рыбная Рис отварной Соус белый основной Хлеб пшеничный Хлеб ржанопшеничный	Салат из белокачанной капусты Суп картофельный на курином бульоне со сметаной Котлета мясная Горошница Хлеб пшеничный Хлеб ржанопшеничный Компот из	Салат из моркови со свежим яблоком Свекольник со сметаной Рыба под маринадом Макаронные отварные с маслом Хлеб пшеничный Хлеб ржанопшеничный Компот из	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 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 с витамином

	ничный Хлеб ржано-пшеничный Компот из сухофруктов с витамином С	Компот из свежих ягод с витамином С	Соус красный основной Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Компот из изюма	С	пшеничный Компот из кураги с витамином С	сухофруктов с витамином С	изюма с витамином С	Хлеб ржано-пшеничный Компот из сухофруктов с витамином С	ничный Хлеб ржано-пшеничный Компот из кураги с витамином С	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 гороховый на курином бульоне Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Суп молочный с макаронными изделиями Хлеб пшеничный Чай с сахаром и лимоном	Суп молочный с крупой Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне Хлеб пшеничный Чай с лимоном и сахаром	Макаронные отварные 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	Макаронные отварные с сыром Хлеб пшеничный Чай с сахаром Конфета	Суп молочный с крупой Хлеб пшеничный Кисель ягодный	Суп картофельный с рыбой 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	P, мг	Fe мг			
ЗАВТРАК																
Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес» на сухом молоке с маслом	180	6,1	8,4	24,3	197,3	0,1	0,4	31,1	0,1	119	47,2	161	1,2	54-29к	1	
Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	40/12	4,04	4,06	16,5	111,8	0,18	0,07	0	0,13	11,6	16,7	43,1	1,8	4	2	
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	10	50,9	0,01	0,3	6,9	0,07	57	9,9	46	0,7	54-4ГН	1	
Итого за прием пищи:	432	11,74	13,56	50,8	360	0,29	0,77	38	0,3	187,6	73,8	250,1	3,7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20%															
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Компот из свежих яблок	200	0,5	0	26,9	90	0	0,02	15	0	50	2,1	4,3	0,09	282	2	
Итого за прием пищи:	200	0,5	0	26,9	90	0	0,02	15	0	50	2,1	4,3	0,09			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5%															
ОБЕД																
Салат отварной моркови	50	0,6	2,25	3,8	38	0	0,9	0,25	0	15,8	9,1	18,1	0,5	53-13з	1	
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	8,3	8,6	1,8	241,7	0	0,2	0,1	1,7	60,4	9,3	114,7	1,2	58	2	
Гуляш из мяса птицы	70	17,42	12,96	6,78	129,79	0	2,26	0,8	3,33	40,9	36,9	190	3,06	141	2	
Каша перловая рассыпчатая с маслом	130	4	5	30	162,2	0	0	20	0	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	180	0,5	0	19,8	72,9	0	0,02	15	0	50	2,1	4,3	0,09	54-1хн	1	
Итого за прием пищи:	640	34,32	29,3	68,5	728,59	0,1	3,38	36,15	6,13	196,1	83,9	513,6	7,85			

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40,4%														
ПОЛДНИК															
Булочка домашняя	60	4,8	6,8	32,8	211,3	0	0,17	0	0,68	9,7	5,8	0	0,5	258	3
Напиток из шиповника	190	0,5	0,19	14,3	61,9	0,01	0,05	72	88,2	10,4	2,8	2,7	0,48	54-13хн	1
Итого за прием пищи:	250	5,3	6,99	47,1	273,2	0,01	0,22	72	88,8	20,1	8,6	2,7	0,98		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15,1%														
УЖИН															
Суп гороховый на курином бульоне	200	19,6	22,3	14,9	270,12	0,13	3,8	121	5,5	27,4	30,2	85,5	4,74	54-25с	1
Хлеб пшеничный	50	5	0,75	10,87	137	0,12	0	0	1,25	14,4	20,6	52,2	1,25	пром.	
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	43,56	0	0,04	0,27	0,01	4,05	3,42	6,48	0,65	54-2Гн	1
Итого за прием пищи:	450	24,8	23,05	39,5	450,68	0,25	3,84	121,3	6,76	45,8	54,22	144,2	6,64		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25%														
Всего за день:	1902,47														

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	Мg, мг	Р, мг	Fe мг			
ЗАВТРАК																
Каша пшеничная вязкая на цельном молоке с маслом	150	4,4	4,8	20,2	138,2	0,1	0,4	20	0,1	93	25	132	1,3	54-23к	1	
Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	45/8	4,5	0,6	18,5	130,4	4,2	9,3	166	0,01	15,1	17,7	48,5	1,01	1	2	
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,4	3,3	19,8	105	0,02	0.16	12	0,14	121	32	111	1,1	54-22гн	1	
Итого за прием пищи:	403	9,3	8,7	58,5	373,6	4,32	9,86	198	0,25	229,1	74,7	291,5	3,41			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20,7%															
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Кисломолочный продукт	160	4,4	3,9	17,1	90	0	0,4	0	0	163,2	17,9	121,6	0	401	4	
Итого за прием пищи:	160	4,4	3,9	17,1	90	0	0,4	0	0	163,2	17,9	121,6	0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5%															
ОБЕД																
Салат «Здоровье»	50	2	5	12,2	74,3	0	3,6	0,8	2,8	37,1	26,7	51,2	1,1	29	3	
Суп Крестьянский с крупой со сметаной	180	4,6	5,2	9,6	104	0,03	5,7	92,8	0,03	24,8	13,4	47,1	0,4	54-10с	1	
Рыба под маринадом	70	11,3	12,8	8,68	137,2	0,1	4,2	0,8	6,58	36,4	25,2	148	1,12	77	3	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7.13	5,4	31,2	202,54	0,21	0	19,2	0,12	15	120	181	4,04	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	180	0,27	0,09	7,5	31,8	0,01	18	16,2	0,01	8,6	7,2	7,7	0,32	54-7 хн	1	

С															
Итого за прием пищи:	640	28,8	28,99	74,96	633,84	1,35	31,5	129,8	10,64	130,9	202	297,5	8,98		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35,2%														
ПОЛДНИК															
Печенье	60	1,99	26,2	16,3	180	14,3	0	0,06	12,8	7,8	0,2	0	1,8	пром.	
Компот из кураги	200	1	0,1	22,8	90	0,01	0,32	70	0,03	28	18	25	0,58	54-2хн	1
Итого за прием пищи:	260	2,99	26,3	39,1	270	14,31	0,32	70,06	12,83	35,8	18,2	25	2,38		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15%														
УЖИН															
Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,4	9,9	32	274,2	0,06	0,72	23,8	0,16	147	19,4	122	0,35	54-19к	1
Хлеб пшеничный	50	5	0,75	10,8	137	0,12	0	0	1,25	14,4	20,6	52,2	1,25	пром.	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	13,5	43,6	0	1,16	0,38	0,01	6,9	4,6	8,5	0,77	54-3гн	1
Итого за прием пищи:	450	13,7	10,6	56,3	454,8	0,18	1,88	24,18	1,42	168,3	44,6	182,7	2,37		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25,2%														
Всего за день:	1822,24%														

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	Р, мг	Fe мг			
ЗАВТРАК																
Каша кукурузная на цельном молоке с маслом	150	5,4	6,9	33	215,9	0,06	0,39	38,6	0,12	91	20	102	1,12	54-2к	1	
Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	40/12	4,04	4,06	16,5	111,8	0,18	0,07	0	0,13	11,6	16,7	43,1	1,8	4	2	
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	10	50,9	0,01	0,3	6,9	0,07	57	9,9	46	0,77	54-4ГН	1	
Итого за прием пищи:	402	11	12,1	59,5	378,6	0,25	0,76	45,5	0,32	159,6	46,6	191,1	3,69			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21%															
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Фрукт (в ассортименте)	100	0,5	0	22,4	90	0	0,02	11,3	0	50	2,1	4,3	0,09	пром		
Итого за прием пищи:	100	0,5	0	22,4	90	0	0,02	11,3	0	50	2,1	4,3	0,09			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5%															
ОБЕД																
Салат отварной моркови	50	0,6	5	3	60,3	0,01	14,4	201	0,01	18,3	9,1	15,8	0,46	54-9з	1	
Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне со сметаной	180	0,66	5,22	12,2	112,96	0,05	4,9	93,6	0,04	18,9	17,8	46,2	0,63	54-3с	1	
Котлета из курицы	70	13,4	2,9	9,4	117,6	0,09	0,46	4,38	0,09	20,5	44,8	100	0,93	54-5м	1	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0,03	12	7,2	41	0,73	54-1г	1	
Соус красный основной	30	0,42	0,6	2,58	17,46	0	0,8	38,4	0	2,76	3,6	7,2	0,15	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	180	0,36	0,09	16,5	68,2	0,01	0	0,64	0,01	12,6	6,5	19,8	0,48	54-4ХН	1	

Итого за прием пищи:	690	24,34	19,2	82,1	657,32	0,32	20,56	356,4	1,28	94,06	98,5	273,5	5,38		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36,5%														
ПОЛДНИК															
Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем	70	5,2	6	43,5	187,2	0,1	2	0	1,1	23	13,7	68,8	0,8	242	3
Кисель ягодный	200	0	0	13,8	82,8	0,01	22,2	3,3	0,01	10,6	9	9,1	0,4	265	3
Итого за прием пищи:	270	5,2	6	57,3	270	0,11	24,2	3,3	1,11	33,6	22,7	77,8	1,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15%														
УЖИН															
Суп молочный с крупой	200	5,3	4,9	22,1	268,34	0,05	0,73	23,8	0,17	150	24	131	0,27	54-18к	1
Хлеб пшеничный	50	5	0,75	10,87	137	0,12	0	0	1,25	14,4	20,6	52,2	1,25	пром.	
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	48,4	0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2ГН	1
Итого за прием пищи:	450	10,5	5,65	46,67	453,74	0,17	0,77	24,1	1,43	168,9	48,4	190,4	2,25		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25,2%														
Всего за день:	1849,6														

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	160	4,8	5,16	22,8	139,7	0	0,42	21,9	0,1	109	13,8	79	0,3	54-27к	1
Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	40/15	7,04	1,06	16,5	118,1	3,8	8,3	148	0,01	13,5	15,8	43,2	0,9	3	2
Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,3	22,3	113,6	0,02	0,13	10,8	0,15	107	26	95	0,85	54-22гн	1
Итого за прием пищи:	415	15,3	9,52	61,6	371,4	3,82	8,85	180,7	0,26	229,5	55,6	217,2	2,05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточ- ного рациона, %	20,6%														
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Компот из свежих ягод	200	0,5	0	26,9	90	0	0,02	15	0	50	2,1	4,3	0,09	54-7 хн	1
Итого за прием пищи:	200	0,5	0	26,9	90	0	0,02	15	0	50	2,1	4,3	0,09		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточ- ного рациона, %	5%														
ОБЕД															
Икра кабачковая	50	0,8	3,2	3,7	45,5	0,02	7,5	0,02	0,03	13,5	10,3	2,6	0	пром.	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5,4	5,76	11,6	121,4	0,5	13,9	105	0,5	4,1	21,1	51,2	17,2	54-1с	1
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0	146	0,08	20	108	233	40	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	180	0,5	0	19,8	72,9	0	0,02	15	0	50	2,1	4,3	0,09	54-1хн	1
Итого за прием пищи:	660	37,5	17,6	73,9	638,4	0,7	21,42	266	1,71	96,6	151	334,6	59,29		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточ-	35,4%														

ного рациона, %															
ПОЛДНИК															
Булочка «Веснушка»	60	4,8	6,8	32,8	210	0	0,17	0	0,68	9,17	5,8	0	0,51	256	3
Напиток и шиповника	190	0,52	0,19	14,3	62	0,01	0,05	76	93,1	10,4	2,8	2,8	0,5	54-13хн	1
Итого за прием пищи:	250	5,32	6,99	47,1	272	0,01	0,22	76	93,78	19,57	8,6	2,8	1,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15,1%														
УЖИН															
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	93,5	53,7	75,9	278	0,03	2,1	104	5,52	16,1	14,6	43,2	3,7	54-11с	1
Хлеб пшеничный	50	5	0,75	10,87	137	0,12	0	0	1,25	14,4	20,6	52,2	1,25	пром.	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	13,5	43,6	0	1,16	0,38	0,01	6,9	4,6	8,5	0,77	54-3ГН	1
Итого за прием пищи:	450	98,8	4,5	100,2	458,6	0,15	3,26	104,4	6,46	37,4	39,8	103,9	5,72		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25,4%														
Всего за день:	1830,4														

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	Р, мг	Fe мг		
ЗАВТРАК															
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	150	6,3	7,6	28,2	172,9	0,14	0,41	31,2	0,11	95	37	140	0,99	54-6к	1
Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	40/12	4,04	4,06	16,5	111,8	0,18	0,07	0	0,13	11,6	16,7	43,1	1,8	4	2
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,5	3,3	22,3	113,3	0,02	0,16	12	0,14	121	32	111	1,1	54-22гн	1
Итого за прием пищи:	402	13,8	14,9	67	398	0,34	0,64	43,2	0,38	227,6	85,7	294,1	2,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22,1 %														
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Напиток из шиповника	180	0,4	0,64	19,6	90	0	66	0,13	0,38	17	4,1	1,8	0,38	415	4
Итого за прием пищи:	180	0,4	0,64	19,6	90	0	66	0,13	0,38	17	4,1	1,8	0,38		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5%														
ОБЕД															
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	6,5	5,1	1,6	56,4	0,03	11,5	64,4	0,03	17	10	18	0,47	54-5з	1
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,9	10,2	110,5	0,03	6,7	134	0,04	19,2	42,6	0,87	17,2	54-2с	1
Котлета рыбная	80	11,2	2	6,8	91,3	0	0	8,8	0	32	28,7	150	0,6	110	1
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,4	203,5	0,3	0	18,3	0,3	6,9	24	72,9	0,48	54-6г	1
Соус белый основной	30	8,1	0,11	1,09	18,7	0	0,2	4,35	0	2,5	0,7	2,85	0,09	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	200	1	0,1	15,5	66,8	0	0,3	70	0	31	20	27,7	0,64	54-2хн	1

Итого за прием пищи:	750	38,7	17,5	77,2	631,2	0,46	18,7	299,8	1,47	117	135	315,8	21,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35%														
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	200	0,5	0	26,9	90	0	0,02	15	0	50	2,1	4,3	0,09	54-7 хн	1
Итого за прием пищи:	250	4,5	11,4	58,7	283	0,04	0,05	42	0,04	55,7	39,6	4,76	1,69		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15,7%														
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	50	5	0,75	10,87	137	0,12	0	0	1,25	14,4	20,6	52,2	1,25	пром.	
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	48,4	0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн	1
Конфета	50	0,36	8,1	17	56,9	0	0	0	0	3,4	4,2	8,1	0,5	пром.	
Итого за прием пищи:	450	13,46	15,65	70,1	450	0,17	0,08	34	1,31	148,3	39,6	167,5	3,25		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25%														
Всего за день:	1852,2														

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	Р, мг	Fe мг			
ЗАВТРАК																
Каша ячневая на сухом молоке вязкая	200	6,8	5,8	32,1	208,2	0,1	0,4	26	0,1	124	33,3	176	1,73	175	3	
Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	40/12	4,04	4,06	16,5	111,8	0,18	0,07	0	0,13	11,6	16,7	43,1	1,8	4	2	
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	10	50,9	0,01	0,3	6,9	0,07	57	9,9	46	0,7	54-4гн	1	
Итого за прием пищи:	452	12,4	11,5	58,6	370,9	0,29	0,77	32,9	0,3	192,6	59,9	265,1	4,23			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20,6%															
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Фруктовый сок	180	1	0,2	20,2	90	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	пром.		
Итого за прием пищи:	180	1	0,2	20,2	90	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5%															
ОБЕД																
Салат из белокочанной капусты	50	0,6	5	0,2	56	0,02	14,4	201	0,02	18,3	9,1	15,8	0,3	54-8з	1	
Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	180	4	2,5	13,4	93,7	0,07	6,4	102	0,05	17,1	20,5	50,9	0,7	54-17с	1	
Котлета мясная	70	12,8	12,5	11,5	206,5	0	0,1	19,3	0,1	35	23,3	161	2,2	54-4м	1	
Горошница	130	12,5	1	29,2	177,4	0,4	0	0,9	0	84,5	75,3	232	4,8	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	180	0,5	0	19,8	72,9	0	0,02	15	0	50	2,1	4,3	0,09	54-1хн	1	
Итого за прием пищи:	640	33,9	21	79,7	690,5	0,59	20,9	338	1,27	213,9	139,8	507,5	10,2			
Распределение энергетической	38,3%															

ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
ПОЛДНИК															
Ватрушка с творогом	50	11,6	12,4	18	222,8	0,03	0,07	45,3	0,09	55	8,8	80	0,35	54-1в	1
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	48,4	0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2ГН	1
Итого за прием пищи:	250	11,8	12,4	31,7	271,2	0,03	0,11	45,6	0,1	59,5	12,6	87,2	1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15%														
УЖИН															
Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,7	7,4	32,2	228,05	0,06	0,72	23,8	0,16	147	19,4	122	0,35	54-19к	1
Хлеб пшеничный	50	5	0,75	10,87	137	0,12	0	0	1,25	14,4	20,6	52,2	1,25	пром.	
Напиток из шиповника	200	0,4	0,64	19,6	90	0	66	0,13	0,38	17	4,1	1,8	0,38	415	4
Итого за прием пищи:	450	13,1	8,79	62,7	455,05	0,18	66,72	23,93	1,79	178,4	44,1	176	1,98		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25,2%														
Всего за день:	1877,65														

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	180	5,5	7,56	21,8	177,57	0,09	0,36	27,9	0,09	118	47,1	160	0,84	54-29к	1	
Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	40/8	4,04	0,6	16,5	120,4	3,8	8,3	148	0,01	13,5	15,8	43,2	0,9	1	2	
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	3,5	3,3	22,3	101,9	0,02	0,15	10,8	0,13	109	29	100	1,04	54-22ГН	1	
Итого за прием пищи:	408	13,04	11,46	60,6	399,8	3,91	8,81	186,7	0,23	240,5	91,9	303,2	2,78			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22,2%															
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Фрукт (в ассортименте)	100	0,5	0	26,9	90	0	0,02	15	0	50	2,1	4,3	0,09	пром.		
Итого за прием пищи:	100	0,5	0	26,9	90	0	0,02	15	0	50	2,1	4,3	0,09			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5%															
ОБЕД																
Салат из моркови со свежим яблоком	50	0,5	6	3,5	61,8	0,02	3	610	0,02	11,6	13,3	18,3	0,55	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	70	11,3	12,88	8,68	137,2	0,1	4,2	0,8	6,58	36,4	25,2	148	1,12	177	3	
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0,03	12	7,2	41	0,73	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	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0	0	0,72	0	14	7,3	22	0,54	54-4ХН	1	
Итого за прием пищи:	680	25,24	26,75	78,75	632,8	0,32	12,06	634,8	7,77	105,6	81,2	313,6	5,86			

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35,1%														
ПОЛДНИК															
Вафля	60	1,99	26,2	16,3	226,44	14,3	0	0,06	12,8	7,8	0,2	0	1,8	пром.	
Кисель ягодный	200	0,1	0	14,1	56,8	0	1,2	0	0	4,8	2,6	5,9	0,13	54-29к	1
Итого за прием пищи:	260	2	26,2	30,4	283,24	14,3	1,2	0,06	12,8	12,6	2,8	5,9	1,93		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15,7%														
УЖИН															
Суп гороховый на курином бульоне	200	19,6	22,3	14,9	270,12	0,13	3,8	121	5,5	27,4	30,2	85,5	4,74	54-25с	1
Хлеб пшеничный	50	5	0,75	10,87	137	0,12	0	0	1,25	14,4	20,6	52,2	1,25	пром.	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	13,5	43,6	0	1,16	0,38	0,01	6,9	4,6	8,5	0,77	54-3гн	1
Итого за прием пищи:	450	24,9	23,05	39,2	450,72	0,25	4,96	121,38	6,76	48,7	55,4	146,2	6,76		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25%														
Всего за день:	1852,92														

8 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 «Дружба» на цельном молоке с маслом	200	4	4,4	18,1	197,3	0,05	0,4	20,4	0,09	87	20	93	0,4	54-16к	1	
Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	40/12	4,04	4,06	16,5	111,8	0,18	0,07	0	0,13	11,6	16,7	43,1	1,8	4	2	
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	10	50,9	0,01	0,3	6,9	0,07	57	9,9	46	0,7	54-4гн	1	
Итого за прием пищи:	452	9,64	9,56	44,6	360	0,24	0,77	27,3	0,29	155,6	46,6	182,1	2,9			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20%															
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Напиток из шиповника	200	0,4	0,64	19,6	90	0	66	0,13	0,38	17	4,1	1,8	0,38	415	4	
Итого за прием пищи:	200	0,4	0,64	19,6	90	0	66	0,13	0,38	17	4,1	1,8	0,38	415	4	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5%															
ОБЕД																
Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,28	11,4	93,54	0,4	3,7	101	0	10,4	12,8	36	0,5	54-6с	1	
Гуляш из мяса птицы	70	17,42	12,9	6,78	129,76	0	2,26	0,8	3,33	40,9	36,9	190	3,06	141	2	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,13	5,4	31,2	202,54	0,21	0	19,2	0,12	15	120	181	4,04	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	200	0,5	0	22,4	90	0	0,02	11,3	0	50	2,1	4,3	0,09	54-1хн	1	
Итого за прием пищи:	680	33,77	24,3	81,2	645,44	0,71	6,68	132,5	4,55	138,4	188,8	469,8	10,09			

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35,8%														
ПОЛДНИК															
Булочка сахарная	60	5,7	8	38,3	245	0	0,2	0	0,8	10,7	6,8	0	0,6	258	3
Компот из свежих ягод	200	0,5	0	26,9	90	0	0,02	15	0	50	2,1	4,3	0,09	54-7 хн	1
Итого за прием пищи:	260	6,2	8	65,2	335	0	0,22	15	0,8	60,7	8,9	4,3	0,69		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18,6%														
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	50	5	0,75	10,87	137	0,12	0	0	1,25	14,4	20,6	52,2	1,25	пром.	
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	48,4	0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн	1
Конфета	50	0,36	8,1	17	56,9	0	0	0	0	3,4	4,2	8,1	0,5	пром.	
Итого за прием пищи:	450	13,5	15,6	70,17	450	0,17	0,08	34	1,31	148,3	39,6	167,5	3,25		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25%														
Всего за день:	1880,44														

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	Мg, мг	Р, мг	Fe мг			
ЗАВТРАК																
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	150	6,3	7,6	28,2	172,9	0,14	0,41	31,2	0,11	95	37	140	0,99	54-6к	1	
Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	40/15	7,04	1,06	16,5	118,1	3,8	8,3	148	0,01	13,5	15,8	43,2	0,9	3	2	
Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,3	22,3	113,6	0,02	0,13	10,8	0,15	107	26	95	0,85	54-22гн	1	
Итого за прием пищи:	405	16,8	11,9	67	404,6	3,96	8,84	190	0,27	215,5	78,8	278,2	2,74			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22,4%															
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0	22,4	95,6	0	0,02	11,3	0	50	2,1	4,3	0,09	54-1хн	1	
Итого за прием пищи:	200	0,5	0	22,4	95,6	0	0,02	11,3	0	50	2,1	4,3	0,09			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5,3%															
ОБЕД																
Салат из отварной свеклы	50	0,6	2,25	3,8	45,6	0	0,7	0,2	0	13,1	7,5	15	0,4	53-13з	1	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	4,8	5,1	10,4	109,2	0,05	0,69	95	0,04	36,9	19	0,7	0,7	54-1с	1	
Тефтели рыбные	80	10,3	6,4	10,1	139	0,1	0,64	17,2	0,09	36	30	139	0,77	54-11р	1	
Макаронные отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0,03	12	7,2	41	0,73	54-1г	1	
Соус белый основной	30	8,1	0,11	1,09	18,7	0	0,2	4,35	0	2,5	0,7	2,85	0,09	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	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0,03	28	18	25	0,58	54-2хн	1	
Итого за прием пищи:	720	33,7	19,4	79,5	660,2	0,32	2,73	205	1,29	137,5	91,9	267	5,27			

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36,6%														
ПОЛДНИК															
Пирожок печеный из дрожжевого теста со свежими яблоками	60	3	3,9	37,8	221,6	0	2,16	0	0	16,2	6,72	33,1	1,44	237	3
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	48,4	0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2ГН	1
Итого за прием пищи:	260	3,2	3,9	51,5	270	0	2,2	0,3	0,01	20,7	10,52	40,3	2,17		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15%														
УЖИН															
Суп молочный с крупой	200	6,3	8,16	20,44	244	0,05	0,73	23,8	0,17	150	24	131	0,27	54-18к	1
Хлеб пшеничный	50	5	0,75	10,87	137	0,12	0	0	1,25	14,4	20,6	52,2	1,25	пром.	
Кисель ягодный	200	0,1	0	14,1	74,6	0	1,2	0	0	4,8	2,6	5,9	0,13	285	3
Итого за прием пищи:	450	11,4	8,9	45,4	455,6	0,17	1,93	23,8	1,42	169,2	47,2	189,1	1,65		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25,3%														
Всего за день:	1886														

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	Mg, мг	Р, мг	Fe мг		
ЗАВТРАК															
Каша манная молочная вязкая с мас- лом	200	6	6,45	28,5	174,62	0	0,52	27,3	0,1	136	17,2	98,7	0,37	183	3
Бутерброд с повидлом (хлеб пшенич- ный)	40/12	4,04	4,06	16,5	111,8	0,18	0,07	0	0,13	11,6	16,7	43,1	1,8	4	2
Чай с молоком и сахаром	180	2,25	1,98	8,28	77,58	0	0,45	0	0	90,9	12,3	61,6	0,45	394	4
Итого за прием пищи:	412	12,3	12,5	53,3	364	0,18	1,04	27,3	0,23	238,5	46,2	203,4	2,62		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточ- ного рациона, %	20,2%														
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Компот из свежих ягод	200	0,5	0	26,9	90	0	0,02	15	0	50	2,1	4,3	0,09	54-7 хн	1
Итого за прием пищи:	200	0,5	0	26,9	90	0	0,02	15	0	50	2,1	4,3	0,09		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточ- ного рациона, %	5%														
ОБЕД															
Салат «Здоровье»	60	2,4	6	14,6	89,2	0	3,6	0,8	2,8	37,1	26,7	51,2	1,1	29	3
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	7,4	7,7	0,7	178,5	0	0,18	0,09	1,5	54,4	8,3	102	1,2	58	2
Голубцы ленивые	150	12,5	11,4	9,5	192,5	0	16,5	13,6	0	48,7	28,1	138	2	315	4
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 смеси сухофруктов с вита- мином С	200	0,5	0	22,4	95,6	0	0,02	11,3	0	50	2,1	4,3	0,09	54-1хн	1
Итого за прием пищи:	620	26,3	25,6	52,8	639,8	0,17	26,3	30	8,12	188	91,9	343,2	6,37		
Распределение энергетической	35,5%														

ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
ПОЛДНИК															
Коржик молочный	50	4	11,4	31,8	193	0,04	0,03	27	0,04	5,7	37,5	0,46	1,6	54-2в	1
Компот из кураги	200	1	0,1	22,8	90	0	0,2	63	0	25	16	22,5	0,5	54-2хн	1
Итого за прием пищи:	250	5	11,5	54,6	283	0,04	0,23	90	0,04	30,7	53,5	22,96	2,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15,7%														
УЖИН															
Суп картофельный с рыбой	200	11	5,9	14,9	271,4	0,1	19,4	1,2	2,0	71,2	54,5	115,7	2,3	68	3
Хлеб пшеничный	50	5	0,75	10,87	137	0,12	0	0	1,25	14,4	20,6	52,2	1,25	пром.	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	13,5	43,6	0	1,16	0,38	0,01	6,9	4,6	8,5	0,77	54-3гн	1
Итого за прием пищи:	450	16,3	6,65	39,3	452	0,22	20,6	1,58	3,26	92,5	79,7	176,4	4,32		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25,1%														
Всего за день:	1828,8														

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152755

Владелец Шульмина Оксана Геннадьевна

Действителен с 17.06.2026 по 17.06.2027