

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования



Двухнедельное меню для организации питания детей

в возрасте с 1 до 3 лет и с 3-7 лет

г. Агрыз Агрызского муниципального района РТ
с 10,5 часовым пребыванием в 2025 году.

ПЕРИОД: ОСЕНЬ - ЗИМА

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г		Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г		ЭЦ, ккал		Витамин С, мг	
		дет. сад	ясли	дет. сад	ясли	дет. сад	ясли	дет. сад	ясли	дет. сад	ясли	дет. сад	ясли

1 НЕДЕЛЯ
1 ДЕНЬ

Завтрак

311/04	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	180/5	150/5	5,7	4,74	7,8	7,16	31,1	25,98	216	186,0148	0,5	0,4
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	3	2,5	2,93	2,44	13,93	11,6	91,54	76,28117	0,5	0,4
1/13	Бутерброд с маслом	30/5	25/5	2,32	1,94	3,9	3,85	14,14	11,79	102,04	90,542	0	0
386/16	Яблоки	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,9	6,9	34,076	34,076	7	7
Итого за 'Завтрак' 10:00		470	405	11,3	9,46	14,91	13,73	66,07	56,27	443,656	386,9139	8	7,8
297	Кефир	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	58,3	58,3	0,7	0,7
Итого за '10:00' Обед		100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	58,3	58,3	0,7	0,7
42/16	Салат из моркови с сахаром	50	30	0,43	0,26	1,78	1,07	3,73	2,23	41,67	20,01	11,2	6,72

16/2	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикадельками	180/15	150/15	6,68	6,05	5,37	4,7	16	13,36	135,18	116,7763	3,3	2,8
451/04	Биточки из говядины	70	50	9,87	7,05	7,07	5,05	11,52	8,23	148,83	106,3076	0	0
534/04	Капуста тушеная	130	120	2,92	2,7	4,16	3,84	14,97	13,82	102,6	94,70879	27,6	25,5
6/10	Напиток из сухофруктов	180	150	0,92	0,76	0,05	0,04	16,46	13,72	62,115	51,76212	0,3	0,2
-	Хлеб ржаной	50	35	3,3	2,31	0,6	0,42	20,85	14,6	96,69	67,683	0	0
Итого за 'Обед'		675	550	24,12	19,13	19,03	15,12	83,53	65,96	587,085	457,2479	42,4	35,22
Усиленный полдник													
-	Сок	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15,45	15,45	64,86	64,86	3	3
	Вафли	16	16	0,42	0,42	0,46	0,46	11,71	11,71	50,1135	50,1135	0	0
285	Пудинг рыбный	80	60	7,94	5,96	5,15	3,86	6,32	4,74	103,51	77,63377	0	0
216/04	Картофель тушеный	150	120	3,06	2,45	11,05	8,84	24,93	19,94	208,23	166,5841	12,1	9,7
-	Хлеб пшеничный	30	30	1,98	1,98	0,2	0,2	14,07	14,07	67,1703	67,1703	0	0
Итого за 'Полдник'		426	376	14,15	11,56	17,01	13,51	72,48	65,91	493,8838	426,3617	15,1	12,7
Итого за день				52,47	43,05	54,15	45,56	226,08	192,14	1582,9248	1328,823	66,2	56,42

2 ДЕНЬ

Завтрак

302/04	Каша яичная молочная с маслом сливочным	180/5	150/5	6,33	5,28	7,3	6,23	35,44	29,54	227	191,0661	0,5	0,4
36/10	Какао с молоком	180	150	2,86	2,39	2,77	2,31	14,4	12	90,617	75,51457	0,5	0,4
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	25/5/5	4,16	3,26	5,76	5,18	14,14	11,79	126,59	108,072	0	0
386/16	Апельсины	70	70	0,63	0,63	0,14	0,14	7,21	7,21	31,136	31,136	42	42
Итого за 'Завтрак'		477	410	13,98	11,56	15,97	13,86	71,19	60,54	475,343	405,7887	43	42,8
10:00													
297	Ряженка	100	100	3,01	3,01	3,52	3,52	3,64	3,64	57,544	57,544	0,1	0,1
Итого за '10:00'		100	100	3,01	3,01	3,52	3,52	3,64	3,64	57,54	57,54	0,1	0,1
Обед													

7/03	Икра кабачковая	50	30	0,9	0,6	4	2,4	4,7	2,8	56	34	1,2	0,7
110/04	Борщ с капустой и картофелем на м/б со сметаной	180/5	150/5	16,1	13	17,3	14,2	10,3	8,62	258	211	5,7	4,8
278/02	Плов из отварной говядины	180	150	16,79	13,58	17,13	13,95	34,4	29,11	358,14	295,6716	0,2	0,1
648/04	Кисель	180	150	0	0	0	0	14,3	11,96	55	45,43927	0	0
-	Хлеб ржаной	50	35	3,3	2,31	0,6	0,42	20,85	14,6	96,69	67,683	0	0
Итого за 'Обед'		645	520	37,09	29,49	39,03	30,97	84,55	67,09	823,83	653,7938	7,1	5,6
Усиленный полдник													

-	Печенье	23	23	1,73	1,73	2,25	2,25	17,64	17,64	97,1198	97,1198	0	0
20/5	Суфле творожное с молоком стуженным	130/20	105/20	20,38	16,7	14,58	12	27,27	23,6	321,5	270	0,3	0,3

412/16	Чай с лимоном	180	150	0,24	0,2	0,05	0,04	9,43	7,86	37,931	31,60875	2,5	2,1
-	Хлеб пшеничный	30	30	1,98	1,98	0,2	0,2	14,07	14,07	67,1703	67,1703	0	0
Итого за 'Полдник'		383	328	24,33	20,61	17,08	14,49	68,41	63,17	523,7211	465,8989	2,8	2,4
Итого за день				78,41	64,67	75,6	62,84	227,79	194,44	1880,4341	1583,021	53	50,9

3 ДЕНЬ

Завтрак

311/04	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	150/5	6,66	5,78	6,72	6,37	34	29,47	213,64	190,0382	0,5	0,4
27/10	Чай полусладкий	180	150	0,18	0,15	0,04	0,04	4,53	3,78	18,157	15,13091	0	0
1/13	Бутерброд с маслом	30/5	25/5	2,32	1,94	3,9	3,85	14,14	11,79	102,04	90,542	0	0
386/16	Груши	70	70	0,28	0,28	0,21	0,21	9,17	9,17	102,04	35,483	3,5	3,5
Итого за 'Завтрак'		470	405	9,44	8,15	10,87	10,47	61,84	54,21	435,877	331,1941	4	3,9
10:00													
297	катык	100	100	5,64	5,64	2,46	2,46	3,28	3,28	57,1848	57,1848	0	0
Итого за '10:00'		100	100	5,64	5,64	2,46	2,46	3,28	3,28	57,18	57,18	0	0

Обед

40/04	Салат витаминный	50	30	0,74	0,44	2,27	1,36	6,42	3,85	46,714	28,02865	3,2	1,9
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	180/15	150/15	4,92	4,58	3,48	3,14	15,73	13,14	112,48	97,85353	4,8	4
394/04	Тефтели рыбные в сметанно -томатном соусе	70/15	50/15	7,68	5,53	6,05	4,51	11,46	8,46	129,86	95,73025	1,5	1,2
510/04	Картофельное пюре	130	120	2,64	2,44	4,17	3,85	18,79	17,34	122,23	112,8293	9	8,3
10/10	Напиток из кураги	180	150	0,69	0,57	0,04	0,03	14,33	11,94	54,112	45,09327	0,2	0,2
-	Хлеб ржаной	50	35	3,3	2,31	0,6	0,42	20,85	14,6	96,69	67,683	0	0
Итого за 'Обед'		690	565	19,97	15,87	16,61	13,31	87,58	69,33	562,086	447,218	18,7	15,6

Усиленный полдник

452	Булочка домашняя	50	50	3,44	3,44	5,18	5,18	26,19	26,19	163,8744	163,8744	0	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	50	13,09	9,35	10,49	7,49	8,91	6,37	181,94	129,9578	0	0
224/04	Рагу из овощей	150	130	2,6	2,23	10,2	5,66	16,25	14,05	163	112,9775	7,9	6,8
31/10	Чай с молоком	180	150	1,46	1,21	1,46	1,21	6,6	5,5	43,985	36,65396	0,2	0,2
-	Хлеб пшеничный	30	30	1,98	1,98	0,2	0,2	14,07	14,07	67,1703	67,1703	0	0
Итого за 'Полдник'		480	410	22,57	18,21	27,53	19,74	72,02	66,18	619,9697	510,6339	8,1	7
Итого за день				57,62	47,87	57,47	45,98	224,72	193	1675,1127	1346,226	30,8	26,5

4 ДЕНЬ

Завтрак

26/2	Суп молочный с крупой	180	150	3,31	2,76	3,92	3,27	13,79	11,49	102,89	85,74035	0,5	0,4
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	3	2,5	2,93	2,44	13,93	11,6	91,54	76,28117	0,5	0,4

3/13	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	25/5/5	4,16	3,26	5,76	5,18	14,14	11,79	126,59	108,072	0	0
386/16	Яблоки	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,9	6,9	34,076	34,076	7	7
Итого за 'Завтрак'		472	405	10,75	8,8	12,89	11,17	48,76	41,78	355,096	304,1695	8	7,8
10:00													

297	Кефир	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	58,3	58,3	0,7	0,7
Итого за '10:00'		100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	58,3	58,3	0,7	0,7
Обед													

25/04	Салат "Степной"	50	30	0,82	0,49	6,68	4,01	4,72	2,83	80,706	48,42367	1,5	0,9
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с куриными фрикадельками со сметаной	180/15/5	150/15/5	5,1	4,9	7,2	6,6	7,8	6,6	114	103	8,7	7,2
246/04	Гуляш из отварной говядины	40/40	35/40	10,72	9,48	10,74	9,82	3,5	3,42	152	138,6686	0,2	0,2
107/01	Пюре гороховое	130	120	13,07	12,07	3,34	3,08	37,59	34,7	221,03	204,0285	0	0
6/10	Напиток из сухофруктов	180	150	0,92	0,76	0,05	0,04	16,46	13,72	62,115	51,76212	0,3	0,2
-	Хлеб ржаной	50	35	3,3	2,31	0,6	0,42	20,85	14,6	96,69	67,683	0	0
Итого за 'Обед'		690	580	33,93	30,01	28,61	23,97	90,92	75,87	726,541	613,5659	10,7	8,5
Усиленный полдник													

27/10	Чай полуслизкий	180	150	0,18	0,15	0,04	0,04	4,53	3,78	18,157	15,13091	0	0
	Вафли	16	16	0,42	0,42	0,46	0,46	11,71	11,71	50,1135	50,1135	0	0
18/5	Пудинг из творога с изюмом с густенным молоком	90/15	70/15	14,35	11,3	9,45	7,5	28,63	23,3	253,69	203	0,2	0,1
-	Хлеб пшеничный	30	30	1,98	1,98	0,2	0,2	14,07	14,07	67,1703	67,1703	0	0
Итого за 'Полдник'		331	286	16,93	13,85	10,15	8,2	58,94	52,86	389,1308	335,4147	0,2	0,1
Итого за день				64,51	55,56	54,85	46,54	202,62	174,51	1529,0678	1311,45	19,6	17,1

5 ДЕНЬ

Завтрак

302/04	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом сливочным	180/5	150/5	7,22	6,02	9,15	8,3	32,96	27,48	239,33	205,5439	0,2	0,2
36/10	Какао с молоком	180	150	2,86	2,39	2,77	2,31	14,4	12	90,617	75,51457	0,5	0,4
1/13	Бутерброд с маслом	30/5	25/5	2,32	1,94	3,9	3,85	14,14	11,79	102,04	90,542	0	0
386/16	Апельсины	70	70	0,63	0,63	0,14	0,14	7,21	7,21	31,136	31,136	42	42
Итого за 'Завтрак'		470	405	13,03	10,98	15,96	14,6	68,71	58,48	463,123	402,7365	42,7	42,6
10:00													
-	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,3	10,3	43,24	43,24	2	2
Итого за '10:00'		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,3	10,3	43,24	43,24	2	2
Обед													

46	Винегрет овощной	50	30	0,66	0,4	3,51	2,11	4,97	2,98	52,565	31,53906	4,9	3
148/04	Суп- лапша домашняя с мясными фрикадельками	180/15	150/15	4,61	4,31	4,89	4,28	9,2	7,69	98,28	85,72455	0,5	0,4

163/03	Котлета "Здоровье"	70	50	10,63	7,59	9,26	6,61	6,87	4,91	152,36	108,831	0,3	0,2
224/04	Рагу из овощей	150	130	2,6	2,23	10,2	5,66	16,25	14,05	163	112,9775	7,9	6,8
631/04	Напиток из свежих плодов	180	150	0,14	0,11	0,13	0,11	16,06	13,38	62,593	52,16114	1,4	1,2
-	Хлеб ржаной	50	35	3,3	2,31	0,6	0,42	20,85	14,6	96,69	67,683	0	0
Итого за 'Обед'		695	560	21,94	16,95	28,59	19,19	74,2	57,61	625,488	458,9162	15	11,6
Усиленный полдник													
87/10	Плошка новомосковская	50	50	3,9	3,9	2,94	2,94	26,7	26,7	148,0563	148,0563	0	0
208/02	Суфле рыбное	70	60	9,41	8,06	8,38	7,18	1,96	1,68	120,81	103,5547	0	0
205/01	Макаронные изделия, отварные с овощами	130	120	3,56	3,29	4,49	4,14	21,91	20,23	140,61	129,7918	0,5	0,5
-	Сок	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15,45	15,45	64,86	64,86	3	3
-	Хлеб пшеничный	30	30	1,98	1,98	0,2	0,2	14,07	14,07	67,1703	67,1703	0	0
Итого за 'Полдник'		430	410	19,6	17,98	16,16	14,61	80,09	78,13	541,5066	513,4331	3,5	3,5
Итого за день				55,07	46,41	60,81	48,5	233,3	204,52	1673,3576	1418,326	63,2	59,7

2 НЕДЕЛЯ
1 ДЕНЬ

Завтрак

311/04	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/5	150/5	6,53	5,44	8,23	7,53	31,19	26	223,19	192,0977	0,2	0,2
209/15	Яйцо отварное	20	20	2,4	2,4	2,2	2,2	0,1	0,1	30	30	0	0
31/10	Чай с молоком	180	150	1,46	1,21	1,46	1,21	6,6	5,5	43,985	36,65396	0,2	0,2
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	25/5/5	4,16	3,26	5,76	5,18	14,14	11,79	126,59	108,072	0	0
Итого за 'Завтрак'		427	360	14,55	12,31	17,65	16,12	52,03	43,39	423,765	366,8237	0,4	0,4
10:00													
297	катык	100	100	5,64	5,64	2,46	2,46	3,28	3,28	57,1848	57,1848	0	0
Итого за '10:00'		100	100	5,64	5,64	2,46	2,46	3,28	3,28	57,18	57,18	0	0

Обед

№ 49	Салат "Летний"	50	30	0,95	0,57	2,6	1,6	5,1	3,1	47	28,2	30	18
132/04	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками со сметаной	180/15/5	150/15/5	4,44	4,18	5,55	4,98	12,67	10,61	117,1	102,9232	4,8	4
388/04	Биточки рыбные	70	50	8,11	5,79	5,42	3,87	9,59	6,85	119,35	85,249	0	0
520/04	Картофельное пюре	130	120	2,64	2,44	4,17	3,85	18,79	17,34	122,23	112,8293	9	8,3
10/10	Напиток из кураги	180	150	0,69	0,57	0,04	0,03	14,33	11,94	54,112	45,09327	0,2	0,2
-	Хлеб ржаной	50	35	3,3	2,31	0,6	0,42	20,85	14,6	96,69	67,683	0	0
Итого за 'Обед'		680	555	20,13	15,86	18,38	14,75	81,33	64,44	556,482	441,9778	44	30,5
Усиленный полдник													
773/04	Булочка "Веснушка"	50	50	3,91	3,91	2,84	2,84	27,96	27,96	151,9565	151,9565	0	0
386/16	Яблоки	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,9	6,9	34,076	34,076	7	7

463	Капуста, тушенная с мясным фаршем	200	180	13,1	12,65	11,8	11,13	13,6	11,82	206	192,3694	24,6	21,3
27/10	Чай полуслизкий	180	150	0,18	0,15	0,04	0,04	4,53	3,78	18,157	15,13091	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	30	1,98	1,98	0,2	0,2	14,07	14,07	67,1703	67,1703	0	0
Итого за 'Полдник'		530	480	19,45	18,97	15,16	14,49	67,06	64,53	477,3598	460,7031	31,6	28,3
Итого за день				59,77	52,78	53,65	47,82	203,7	175,64	1514,7868	1326,685	76	59,2

2 ДЕНЬ

Завтрак

160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	180	150	3,95	3,29	3,74	3,12	14,79	12,32	107,74	89,78567	0,5	0,4
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	3	2,5	2,93	2,44	13,93	11,6	91,54	76,28117	0,5	0,4
1/13	Бутерброд с маслом	30/5	25/5	2,32	1,94	3,9	3,85	14,14	11,79	102,04	90,542	0	0
386/16	Апельсины	70	70	0,63	0,63	0,14	0,14	7,21	7,21	31,136	31,136	42	42
Итого за 'Завтрак'		465	400	9,9	8,36	10,71	9,55	50,07	42,92	332,456	287,7448	43	42,8
10:00													
297	Кефир	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	58,3	58,3	0,7	0,7
Итого за '10:00'		100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	58,3	58,3	0,7	0,7

Обед

7/03	Икра кабачковая	50	30	0,9	0,6	4	2,4	4,7	2,8	56	34	1,2	0,7
138/04	Суп картофельный с крупой с рыбными фрикадельками	180/15	150/15	3,63	3,24	2,1	1,73	12,64	10,77	82,567	70,3941	4,8	4
6/8	Рагу овощное с мясом	130/40	120/40	12,79	12,6	11,06	11,06	17,59	16,2	218	211,8686	4,5	4,2
648/04	Кисель	180	150	0	0	0	0	14,3	11,96	55	45,43927	0	0
-	Хлеб ржаной	50	35	3,3	2,31	0,6	0,42	20,85	14,6	96,69	67,683	0	0
Итого за 'Обед'		645	540	20,62	18,75	17,76	15,61	70,08	56,33	508,257	429,385	10,5	8,9

Усиленный полдник

705/04	Напиток из плодов шиповника	180	150	0,6	0,5	0,25	0,21	30,06	25,05	114,72	95,60109	72	60
-	Печенье	23	23	1,73	1,73	2,25	2,25	17,64	17,64	97,1198	97,1198	0	0
366/04	Запеканка из творога с повидлом	130/20	100/20	22,8	17,56	16,12	12,4	34,89	29,88	374,95	300,031	0,4	0,3
-	Хлеб пшеничный	30	30	1,98	1,98	0,2	0,2	14,07	14,07	67,1703	67,1703	0	0
Итого за 'Полдник'		383	323	27,11	21,77	18,82	15,06	96,66	86,64	653,9601	559,9222	72,4	60,3
Итого за день				60,53	51,78	50,49	43,42	220,81	189,89	1552,9731	1335,352	126,6	112,7

3 ДЕНЬ

Завтрак

311/04	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	150/5	5,52	4,61	7,38	6,84	28,24	23,54	199,51	172,4864	0,5	0,4
36/10	Какао с молоком	180	150	2,86	2,39	2,77	2,31	14,4	12	90,617	75,51457	0,5	0,4
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	25/5/5	4,16	3,26	5,76	5,18	14,14	11,79	126,59	108,072	0	0

386/16	Груши	70	70	0,28	0,28	0,21	0,21	9,17	9,17	102,04	35,483	3,5	3,5
Итого за 'Завтрак'		477	410	12,82	10,54	16,12	14,54	65,95	56,5	518,757	391,556	4,5	4,3
10:00													

297	Ряженка	100	100	3,01	3,01	3,52	3,52	3,64	3,64	57,544	57,544	0,1	0,1
Итого за '10:00'		100	100	3,01	3,01	3,52	3,52	3,64	3,64	57,54	57,54	0,1	0,1
Обед													

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	30	0,69	0,41	2,98	1,79	4,51	2,7	44,932	26,95924	1	0,6
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с куриными фрикадельками со сметаной	180/15/5	150/15/5	5,1	4,9	7,2	6,6	7,8	6,6	114	103	8,7	7,2
217/08	Фрикадельки куриные, тушеные в соусе	55/30	40/30	10,3	7,64	6,8	5,21	5,7	4,83	126	96,76867	0,1	0,1
205/01	Макаронные изделия, отварные с овощами	130	120	3,56	3,29	4,49	4,14	21,91	20,23	140,61	129,7918	0,5	0,5
631/04	Напиток из свежих плодов	180	150	0,14	0,11	0,13	0,11	16,06	13,38	62,593	52,16114	1,4	1,2
-	Хлеб ржаной	50	35	3,3	2,31	0,6	0,42	20,85	14,6	96,69	67,683	0	0
Итого за 'Обед'		695	630	23,09	18,66	22,2	18,27	76,83	62,34	584,825	476,3639	11,7	9,6
Усиленный полдник													

738/04	Пирожки печеные с капустой	50	50	3,44	3,44	4,08	4,08	19,3	19,3	127,838	127,838	1,6	1,6
259	Жаркое из мяса птицы	50/100	40/100	15,61	12,85	12,35	10,42	13,94	13,89	227,96	199,4453	2,8	2,8
-	Сок	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15,45	15,45	64,86	64,86	3	3
-	Хлеб пшеничный	30	30	1,98	1,98	0,2	0,2	14,07	14,07	67,1703	67,1703	0	0
Итого за 'Полдник'		380	370	21,78	19,02	16,78	14,85	62,76	62,71	487,8283	459,3136	7,4	7,4
Итого за день				60,7	51,23	58,62	51,18	209,18	185,19	1648,9503	1384,773	23,7	21,4

4 ДЕНЬ

Завтрак

4/6	Омлет с сыром	130/5	125/5	16,18	15,56	21,58	20,87	2,2	2,12	268,44	259,238	0,2	0,2
31/10	Чай с молоком	180	150	1,46	1,21	1,46	1,21	6,6	5,5	43,985	36,6396	0,2	0,2
1/13	Бутерброд с маслом	30/5	25/5	2,32	1,94	3,9	3,85	14,14	11,79	102,04	90,542	0	0
386/16	Яблоки	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,9	6,9	34,076	34,076	7	7
Итого за 'Завтрак'		420	380	20,24	18,99	27,22	26,21	29,84	26,31	448,541	420,51	7,4	7,4
10:00													

297	катык	100	100	5,64	5,64	2,46	2,46	3,28	3,28	57,1848	57,1848	0	0
Итого за '10:00'		100	100	5,64	5,64	2,46	2,46	3,28	3,28	57,18	57,18	0	0
Обед													

25/04	Салат "Степной"	50	30	0,82	0,49	6,68	4,01	4,72	2,83	80,706	48,42367	1,5	0,9
135/04	Суп из овощей на м/б со сметаной	180/5	150/5	13,2	11,5	14,8	12,9	9,2	7,8	221	192	6,1	5,1

246/04	Гуляш из отварной говядины	40/40	35/40	10,7	9,44	10,7	9,82	3,15	3,15	151	137,4163	0,2	0,2
3/4	Каша гречневая вязкая	130	120	4,03	3,72	2,83	2,61	21,07	19,45	120,5	111,23	0	0
6/10	Напиток из сухофруктов	180	150	0,92	0,76	0,05	0,04	16,46	13,72	62,115	51,76212	0,3	0,2
-	Хлеб ржаной	50	35	3,3	2,31	0,6	0,42	20,85	14,6	96,69	67,683	0	0
Итого за 'Обед'		675	565	32,97	28,22	35,66	29,8	75,45	61,55	732,011	608,5151	8,1	6,4
Усиленный полдник													
	Вафли	16	16	0,42	0,42	0,46	0,46	11,71	11,71	50,1135	50,1135	0	0
27/10	Сырники из творога со стуженным молоком	100/20	75/20	22,04	16,89	5,35	4,44	32,62	27,24	265,55	215,0353	0,4	0,4
27/10	Чай полусладкий	180	150	0,18	0,15	0,04	0,04	4,53	3,78	18,157	15,13091	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	30	1,98	1,98	0,2	0,2	14,07	14,07	67,1703	67,1703	0	0
Итого за 'Полдник'		346	291	24,62	19,44	6,05	5,14	62,93	56,8	400,9908	347,45	0,4	0,4
Итого за день				83,47	72,29	71,39	63,61	171,5	147,94	1638,7228	1433,655	15,9	14,2

5 ДЕНЬ

Завтрак

302/04	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом сливочным	180/5	150/5	7,22	6,02	9,15	8,3	32,96	27,48	239,33	205,5439	0,2	0,2
209/15	Яйцо отварное	20	20	2,4	2,4	2,2	2,2	0,1	0,1	30	30	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	3	2,5	2,93	2,44	13,93	11,6	91,54	76,28117	0,5	0,4
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	25/5/5	4,16	3,26	5,76	5,18	14,14	11,79	126,59	108,072	0	0
Итого за 'Завтрак'		427	360	16,78	14,18	20,04	18,12	61,13	50,97	487,46	419,8971	0,7	0,6
10:00													

297	Кефир	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	58,3	58,3	0,7	0,7
Итого за '10:00'		100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	58,3	58,3	0,7	0,7
Обед													

31/03	Салат "Пестрый"	50	30	0,61	0,36	2,28	1,37	6,43	3,86	45,931	27,55878	0,9	0,5
134/04	Суп крестьянский с куриными фрикадельками со сметаной	180/15/5	150/15/5	5	4,8	6,5	6	8,2	7	110	99	5,8	4,8
451/04	Биточки из говядины	70	50	9,87	7,05	7,07	5,05	11,52	8,23	148,83	106,3076	0	0
224/04	Рагу из овощей	150	130	2,6	2,23	10,2	5,66	16,25	14,05	163	112,9775	7,9	6,8
648/04	Кисель	180	150	0	0	0	0	14,3	11,96	55	45,43927	0	0
-	Хлеб ржаной	50	35	3,3	2,31	0,6	0,42	20,85	14,6	96,69	67,683	0	0
Итого за 'Обед'		700	560	21,38	16,75	26,65	18,5	77,55	59,7	619,451	458,9661	14,6	12,1
Усиленный полдник													

779/04	Булочка молочная	50	50	4,65	4,65	1,07	1,07	27,21	27,21	136,8561	136,8561	0,1	0,1
388/04	Биточки рыбные	70	50	8,11	5,79	5,42	3,87	9,59	6,85	119,35	85,249	0	0
520/04	Картофельное пюре	130	120	2,64	2,44	4,17	3,85	18,79	17,34	122,23	112,8293	9	8,3
386/16	Апельсины	70	70	0,63	0,63	0,14	0,14	7,21	7,21	31,136	31,136	42	42

-	Сок	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	0,15	15,45	15,45	64,86	64,86	3	3
-	Хлеб пшеничный	30	30	1,98	1,98	0,2	0,2	0,2	14,07	14,07	67,1703	67,1703	0	0
Итого за 'Полдник'		500	480	18,76	16,24	11,15	9,28	88,13	92,32	541,6024	498,1007	54,1	53,4	
Итого за день				59,82	50,07	61,04	49,1	202,8	235	1706,8134	1435,264	70,1	66,8	
Итого за 10 дней				632,37	535,71	598,07	504,55	2154,7	1860,07	16403,143	13903,58	545,1	484,92	
Среднее за 1 день				63,237	53,571	59,807	50,455	215,47	186,007	1640,3143	1390,358	54,51	48,492	

Примечание: при составлении меню использованы

1. СанПиН 2.3.2.4.3590 - 20 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016.
3. Сборник технических нормативов –Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2004.
4. Сборник технических нормативов –Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.
5. Сборник технических нормативов –Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2015 г.
6. Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений часть 2. Пермь, 2001
7. Технико-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"

конт.тел.:8(8552) 707107