

к Муниципальному контракту № 144 от « 27 » 12 2024 г. Приложение № 2



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «Нигма»  
Л.Р. Гильфанова



СОГЛАСОВАНО  
Руководитель образования  
Л.Р. Гильфанова

**Двухнедельное меню для организации питания детей  
в возрасте с 1 до 3 лет и с 3-7 лет  
г. Агрызского муниципального района РТ  
с 10,5 часовым пребыванием в 2025 году.**

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
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>													
<b>1 ДЕНЬ</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Итого за 'Завтрак' 10:00</b>		<b>470</b>	<b>405</b>	<b>11,3</b>	<b>9,46</b>	<b>14,91</b>	<b>13,73</b>	<b>66,07</b>	<b>56,27</b>	<b>443,656</b>	<b>386,9139</b>	<b>8</b>	<b>7,8</b>
297	Кефир	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	58,3	58,3	0,7	0,7
<b>Итого за '10:00' Обед</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>58,3</b>	<b>58,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>
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

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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>675</b>	<b>550</b>	<b>24,38</b>	<b>19,28</b>	<b>20,23</b>	<b>15,84</b>	<b>84,31</b>	<b>66,43</b>	<b>590,347</b>	<b>464,1971</b>	<b>32,2</b>	<b>29,1</b>
	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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>426</b>	<b>376</b>	<b>14,15</b>	<b>11,56</b>	<b>17,01</b>	<b>13,51</b>	<b>72,48</b>	<b>65,91</b>	<b>493,8838</b>	<b>426,3617</b>	<b>15,1</b>	<b>12,7</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>52,73</b>	<b>43,2</b>	<b>55,35</b>	<b>46,28</b>	<b>226,86</b>	<b>192,61</b>	<b>1586,1868</b>	<b>1335,773</b>	<b>56</b>	<b>50,3</b>

2 ДЕНЬ

Завтрак

302/04	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	150/5	6,33	5,28	6,67	6,23	35,44	29,54	221,95	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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>477</b>	<b>410</b>	<b>13,98</b>	<b>11,56</b>	<b>15,34</b>	<b>13,86</b>	<b>71,19</b>	<b>60,54</b>	<b>470,293</b>	<b>405,7887</b>	<b>43</b>	<b>42,8</b>
297	Ряженка	100	100	3,01	3,01	3,52	3,52	3,64	3,64	57,544	57,544	0,1	0,1
	<b>Итого за '10:00'</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>3,01</b>	<b>3,01</b>	<b>3,52</b>	<b>3,52</b>	<b>3,64</b>	<b>3,64</b>	<b>57,54</b>	<b>57,54</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>

Обед

7/03	Икра кабачковая	50	30	0,68	0,41	2,4	1,44	4,42	2,65	39,996	23,9978	3,3	2
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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>645</b>	<b>520</b>	<b>36,87</b>	<b>29,3</b>	<b>37,43</b>	<b>30,01</b>	<b>84,27</b>	<b>66,94</b>	<b>807,826</b>	<b>643,7916</b>	<b>9,2</b>	<b>6,9</b>
	Усиленный полдник												

Печенье

-	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

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
<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>383</b>	<b>328</b>	<b>24,33</b>	<b>20,61</b>	<b>17,08</b>	<b>14,49</b>	<b>68,41</b>	<b>63,17</b>	<b>523,7211</b>	<b>465,8989</b>	<b>2,8</b>	<b>2,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>78,19</b>	<b>64,48</b>	<b>73,37</b>	<b>61,88</b>	<b>227,51</b>	<b>194,29</b>	<b>1859,3801</b>	<b>1573,019</b>	<b>55,1</b>	<b>52,2</b>

### 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 полусливочный	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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>470</b>	<b>405</b>	<b>9,44</b>	<b>8,15</b>	<b>10,87</b>	<b>10,47</b>	<b>61,84</b>	<b>54,21</b>	<b>435,877</b>	<b>331,1941</b>	<b>4</b>	<b>3,9</b>
	10:00												

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

#### 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 томатно сметанном 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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>690</b>	<b>565</b>	<b>19,97</b>	<b>15,87</b>	<b>16,61</b>	<b>13,31</b>	<b>87,58</b>	<b>69,33</b>	<b>562,086</b>	<b>447,218</b>	<b>18,7</b>	<b>15,6</b>

#### 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	6,5	5,66	16,25	14,05	130	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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>480</b>	<b>410</b>	<b>22,57</b>	<b>18,21</b>	<b>23,83</b>	<b>19,74</b>	<b>72,02</b>	<b>66,18</b>	<b>586,9697</b>	<b>510,6339</b>	<b>8,1</b>	<b>7</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>57,62</b>	<b>47,87</b>	<b>53,77</b>	<b>45,98</b>	<b>224,72</b>	<b>193</b>	<b>1642,1127</b>	<b>1346,226</b>	<b>30,8</b>	<b>26,5</b>

### 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>472</b>	<b>405</b>	<b>10,75</b>	<b>8,8</b>	<b>12,89</b>	<b>11,17</b>	<b>48,76</b>	<b>41,78</b>	<b>355,096</b>	<b>304,1695</b>	<b>8</b>	<b>7,8</b>
10:00													
297	Кефир	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	58,3	58,3	0,7	0,7
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>58,3</b>	<b>58,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>690</b>	<b>580</b>	<b>33,93</b>	<b>30,01</b>	<b>28,61</b>	<b>23,97</b>	<b>90,92</b>	<b>75,87</b>	<b>726,541</b>	<b>613,5659</b>	<b>10,7</b>	<b>8,5</b>
Усиленный полдник													
27/10	Чай полусладкий	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 гущеным 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
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>331</b>	<b>286</b>	<b>16,93</b>	<b>13,85</b>	<b>10,15</b>	<b>8,2</b>	<b>58,94</b>	<b>52,86</b>	<b>389,1308</b>	<b>335,4147</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>
<b>Итого за день</b>				<b>64,51</b>	<b>55,56</b>	<b>54,85</b>	<b>46,54</b>	<b>202,62</b>	<b>174,51</b>	<b>1529,0678</b>	<b>1311,45</b>	<b>19,6</b>	<b>17,1</b>

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	44,4	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>470</b>	<b>405</b>	<b>13,03</b>	<b>10,98</b>	<b>15,96</b>	<b>14,6</b>	<b>68,71</b>	<b>58,48</b>	<b>463,123</b>	<b>402,7365</b>	<b>42,7</b>	<b>42,6</b>
10:00													
-	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,3	10,3	43,24	43,24	2	2
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Обед													
7/03	Икра кабачковая	50	30	0,68	0,41	2,4	1,44	4,42	2,65	39,996	23,9978	3,3	2
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	2,58	2,23	6,5	5,66	16	14,05	129	112,9775	7,8	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>695</b>	<b>560</b>	<b>21,94</b>	<b>16,96</b>	<b>23,78</b>	<b>18,52</b>	<b>73,4</b>	<b>57,28</b>	<b>578,919</b>	<b>451,375</b>	<b>13,3</b>	<b>10,6</b>

Усиленный полдник

87/10	Плюшка 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
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>430</b>	<b>410</b>	<b>19,6</b>	<b>17,98</b>	<b>16,16</b>	<b>14,61</b>	<b>80,09</b>	<b>78,13</b>	<b>541,5066</b>	<b>513,4331</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>

Итого за день

		<b>55,07</b>	<b>46,42</b>	<b>56</b>	<b>47,83</b>	<b>232,5</b>	<b>204,19</b>	<b>1626,7886</b>	<b>1410,785</b>	<b>61,5</b>	<b>58,7</b>
--	--	--------------	--------------	-----------	--------------	--------------	---------------	------------------	-----------------	-------------	-------------

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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>427</b>	<b>360</b>	<b>14,55</b>	<b>12,31</b>	<b>17,65</b>	<b>16,12</b>	<b>52,03</b>	<b>43,39</b>	<b>423,765</b>	<b>366,8237</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>

10:00

297	качк	100	100	5,64	5,64	2,46	2,46	3,28	3,28	57,1848	57,1848	0	0
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>5,64</b>	<b>5,64</b>	<b>2,46</b>	<b>2,46</b>	<b>3,28</b>	<b>3,28</b>	<b>57,18</b>	<b>57,18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>680</b>	<b>555</b>	<b>19,84</b>	<b>15,69</b>	<b>19,29</b>	<b>15,26</b>	<b>81,2</b>	<b>64,32</b>	<b>562,047</b>	<b>445,3168</b>	<b>18,9</b>	<b>15,5</b>

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 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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>530</b>	<b>480</b>	<b>19,45</b>	<b>18,97</b>	<b>15,16</b>	<b>14,49</b>	<b>67,06</b>	<b>64,53</b>	<b>477,3598</b>	<b>460,7031</b>	<b>31,6</b>	<b>28,3</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>59,48</b>	<b>52,61</b>	<b>54,56</b>	<b>48,33</b>	<b>203,57</b>	<b>175,52</b>	<b>1520,3518</b>	<b>1330,024</b>	<b>50,9</b>	<b>44,2</b>

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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>465</b>	<b>400</b>	<b>9,9</b>	<b>8,36</b>	<b>10,71</b>	<b>9,55</b>	<b>50,07</b>	<b>42,92</b>	<b>332,456</b>	<b>287,7448</b>	<b>43</b>	<b>42,8</b>
	<b>10:00</b>												

Кефир

297	Кефир	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	58,3	58,3	0,7	0,7
	<b>Итого за '10:00'</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>58,3</b>	<b>58,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>

Обед

7/03	Икра кабачковая	50	30	0,68	0,41	2,4	1,44	4,42	2,65	39,996	23,9978	3,3	2
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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>645</b>	<b>540</b>	<b>20,4</b>	<b>18,56</b>	<b>16,16</b>	<b>14,65</b>	<b>69,8</b>	<b>56,18</b>	<b>492,253</b>	<b>419,3828</b>	<b>12,6</b>	<b>10,2</b>

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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>383</b>	<b>323</b>	<b>27,11</b>	<b>21,77</b>	<b>18,82</b>	<b>15,06</b>	<b>96,66</b>	<b>86,64</b>	<b>653,9601</b>	<b>559,9222</b>	<b>72,4</b>	<b>60,3</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>60,31</b>	<b>51,59</b>	<b>48,89</b>	<b>42,46</b>	<b>220,53</b>	<b>189,74</b>	<b>1536,9691</b>	<b>1325,35</b>	<b>128,7</b>	<b>114</b>

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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>477</b>	<b>410</b>	<b>12,82</b>	<b>10,54</b>	<b>16,12</b>	<b>14,54</b>	<b>65,95</b>	<b>56,5</b>	<b>518,757</b>	<b>391,556</b>	<b>4,5</b>	<b>4,3</b>
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
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>3,01</b>	<b>3,01</b>	<b>3,52</b>	<b>3,52</b>	<b>3,64</b>	<b>3,64</b>	<b>57,54</b>	<b>57,54</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>
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	5,2	5	6	5,6	7,9	6,6	103	94	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>695</b>	<b>630</b>	<b>23,19</b>	<b>18,76</b>	<b>21</b>	<b>17,27</b>	<b>76,93</b>	<b>62,34</b>	<b>573,825</b>	<b>467,3639</b>	<b>11,7</b>	<b>9,6</b>
Усиленный полдник													

738/04	Пирожки печеные с капустой	50	50	3,44	3,44	4,08	4,08	19,3	19,3	125,838	125,838	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
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>380</b>	<b>370</b>	<b>21,78</b>	<b>19,02</b>	<b>16,78</b>	<b>14,85</b>	<b>62,76</b>	<b>62,71</b>	<b>485,8283</b>	<b>457,3136</b>	<b>7,4</b>	<b>7,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>60,8</b>	<b>51,33</b>	<b>57,42</b>	<b>50,18</b>	<b>209,28</b>	<b>185,19</b>	<b>1635,9503</b>	<b>1373,773</b>	<b>23,7</b>	<b>21,4</b>		

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	36,65396	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>420</b>	<b>380</b>	<b>20,24</b>	<b>18,99</b>	<b>27,22</b>	<b>26,21</b>	<b>29,84</b>	<b>26,31</b>	<b>448,541</b>	<b>420,51</b>	<b>7,4</b>	<b>7,4</b>
10:00													
297	катык	100	100	5,64	5,64	2,46	2,46	3,28	3,28	57,1848	57,1848	0	0
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>5,64</b>	<b>5,64</b>	<b>2,46</b>	<b>2,46</b>	<b>3,28</b>	<b>3,28</b>	<b>57,18</b>	<b>57,18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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
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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>675</b>	<b>565</b>	<b>32,76</b>	<b>28,09</b>	<b>31,26</b>	<b>27,16</b>	<b>77,16</b>	<b>62,58</b>	<b>697,236</b>	<b>587,6502</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>
	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 стухенным 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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>346</b>	<b>291</b>	<b>24,62</b>	<b>19,44</b>	<b>6,05</b>	<b>5,14</b>	<b>62,93</b>	<b>56,8</b>	<b>400,9908</b>	<b>347,45</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>83,26</b>	<b>72,16</b>	<b>66,99</b>	<b>60,97</b>	<b>173,21</b>	<b>148,97</b>	<b>1603,9478</b>	<b>1412,79</b>	<b>15,3</b>	<b>13,8</b>

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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>427</b>	<b>360</b>	<b>16,78</b>	<b>14,18</b>	<b>20,04</b>	<b>18,12</b>	<b>61,13</b>	<b>50,97</b>	<b>487,46</b>	<b>419,8971</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>

10:00

297	Кефир	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	58,3	58,3	0,7	0,7
	<b>Итого за '10:00'</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>58,3</b>	<b>58,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>

Обед

7/03	Икра кабачковая	50	30	0,68	0,41	2,4	1,44	4,42	2,65	39,996	23,9978	3,3	2
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	6,5	5,66	16,25	14,05	130	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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>700</b>	<b>560</b>	<b>21,45</b>	<b>16,8</b>	<b>23,07</b>	<b>18,57</b>	<b>75,54</b>	<b>58,49</b>	<b>580,516</b>	<b>455,4052</b>	<b>17</b>	<b>13,6</b>

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	Котлеты рыбные	70	60	8,11	6,95	5,42	4,65	9,59	8,22	119,35	102,2988	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	15,45	15,45	64,86	64,86	3	3



-	Хлеб пшеничный	30	1,98	1,98	0,2	14,07	14,07	67,1703	67,1703	0	0
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>500</b>	<b>18,76</b>	<b>17,4</b>	<b>11,15</b>	<b>10,06</b>	<b>92,32</b>	<b>89,5</b>	<b>541,6024</b>	<b>54,1</b>	<b>53,4</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>59,89</b>	<b>51,28</b>	<b>49,95</b>	<b>232,99</b>	<b>202,96</b>	<b>1667,8784</b>	<b>1448,753</b>	<b>72,5</b>	<b>68,3</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>631,86</b>	<b>536,5</b>	<b>578,66</b>	<b>500,4</b>	<b>2153,79</b>	<b>1860,98</b>	<b>16208,633</b>	<b>514,1</b>	<b>466,5</b>
	<b>Среднее за 1 день</b>		<b>63,186</b>	<b>53,65</b>	<b>57,866</b>	<b>50,04</b>	<b>215,379</b>	<b>186,098</b>	<b>1620,8633</b>	<b>51,41</b>	<b>46,65</b>

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 рецептов 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 рецептов 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 ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГУУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.
5. Сборник технических нормативов –Сборник рецептов 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 рецептов 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