



Приложение № 2  
к контракту № 2023.752  
от 23.12.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заказчик:   
О.С.Карасева

### Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных учреждениях

с 12ч - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	180/5					
Горячий напиток	180/6					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30/5					
<b>Итого:</b>	<b>406</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	100					
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашеные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	60					
Суп (заправочный или картофельный с овощами,или с крупой,или с бобовыми,или с макаронными изделиями)	180/11					
Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	70					
Блюдо из круп,или овощей,или картофеля,или макаронных изделий,или бобовых	133					
Третье блюдо	180/6					
Хлеб пшеничный	25					

<b>Итого:</b>	<b>704</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	180/3					
Кондитерское или хлебобулочное изделие	20					
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>УЖИН</b>						
Основные горячие блюда из рыбы, или мяса или птицы)	70					
Блюдо из круп, или овощей, или картофеля, или макаронных изделий, или бобовых	140					
Горячий напиток или третье блюдо	180/6					
Хлеб пшеничный	30					
<b>Итого:</b>	<b>426</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1836,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>День 2- ой</b>						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп, или овощное или яичное, или творожное блюдо	180/3					
Горячий напиток	180/6					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30/5/5					
<b>Итого:</b>	<b>409</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	180					
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи, включая соленые и квашеные, или бутерброды, или гастрономические товары(порциями)	60					

Суп (заправочный или картофельный с овощами,или с крупой,или с бобовыми,или с макаронными изделиями)	180/11/7					
Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	50/25					
Блюдо из круп,или овощей,или картофеля,или макаронных изделий,или бобовых	130/3					
Третье блюдо	180/6					
Хлеб пшеничный	25					
Хлеб ржаной	45					
<b>Итого:</b>	<b>716</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	180					
Кондитерское или хлебобулочное изделие	50					
<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>УЖИН</b>						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	120/30					
Горячий напиток или третье блюдо	180/6/7					
<b>Итого:</b>	<b>343</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1878,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>День 3 - ий</b>						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	180/5					
Горячий напиток	180/6					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30/5					
<b>Итого:</b>	<b>406</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	100					
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						

Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи, включая соленые и квашеные, или бутерброды, или гастрономические товары (порциями)	60					
Суп (заправочный или картофельный с овощами, или с крупой, или с бобовыми, или с макаронными изделиями)	180/10					
Основное горячее блюдо с рыбой, или мясом, или птицей, с крупой, или овощами, или картофелем	200					
Третье блюдо	180/6					
Хлеб пшеничный	20					
Хлеб ржаной	45					
<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	180					
Кондитерское или хлебобулочное изделие	20					
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>УЖИН</b>						
Основные горячие блюда из рыбы, или мяса или птицы)	70					
Блюдо из круп, или овощей, или картофеля, или макаронных изделий, или бобовых	140					
Горячий напиток или третье блюдо	180/6					
Хлеб пшеничный	30					
<b>Итого:</b>	<b>426</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1827</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
,						
<b>День 4 - ый</b>						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп, или овощное или яичное, или творожное блюдо	180/3					
Горячий напиток	180/6					

Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30/5/10					
<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	180					
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашеные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	60					
Суп (заправочный или картофельный с овощами,или с крупой,или с бобовыми,или с макаронными изделиями)	180/10					
Основное горячее блюдо с рыбой,или мясом,или птицей,с крупой,или овощами,или картофелем	200					
Третье блюдо	180/6					
Хлеб пшеничный	25					
Хлеб ржаной	45					
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	180					
Кондитерское или хлебобулочное изделие	20					
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>УЖИН</b>						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	150					
Горячий напиток или третье блюдо	180/6					
Хлеб пшеничный	30					
<b>Итого:</b>	<b>366</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1860</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>День 5 - ый</b>						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры , сборник

		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо или молочный суп	200					
Горячий напиток	180/6					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30/5/5					
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	100					
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашеные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	60					
Суп (заправочный или картофельный с овощами,или с крупой,или с бобовыми,или с макаронными изделиями)	180/11/5					
Основное горячее блюдо с рыбой,или мясом,или птицей,с крупой,или овощами,или картофелем	150/30					
Третье блюдо	180 /6					
Хлеб ржаной	45					
<b>Итого:</b>	<b>661</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	180					
Кондитерское или хлебобулочное изделие	20					
<b>Итого:</b>	<b>200,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>УЖИН</b>						
Кулинарное изделие с мясом	100					
Горячий напиток или третье блюдо	180/6/7					
<b>Итого:</b>	<b>293</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1674,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

<b>День 6 - ый</b>						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	180/3					
Горячий напиток	180/6					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	35					
<b>Итого:</b>	<b>404</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	180					
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашеные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	50					
Суп (заправочный или картофельный с овощами,или с крупой,или с бобовыми,или с макаронными изделиями)	180/11/7					
Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	50/25					
Блюдо из круп,или овощей,или картофеля,или макаронных изделий,или бобовых	130					
Третье блюдо	180/6					
Хлеб ржаной	45					
<b>Итого:</b>	<b>678</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	180					
Кондитерское или хлебобулочное изделие	50					
	<b>230</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>УЖИН</b>						

Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	120/30					
Горячий напиток или третье блюдо	180/6					
<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1828</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>День 7- ой</b>						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	180/5					
Горячий напиток	180//6					
Бутерброды	30/5					
гастрономические товары(порциями)	10					
<b>Итого:</b>	<b>416</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	100					
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашеные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	50					
Суп (заправочный или картофельный с овощами,или с крупой,или с бобовыми,или с макаронными изделиями)	180/10					
Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	40/40					
Блюдо из круп,или овощей,или картофеля,или макаронных изделий,или бобовых	140					
Третье блюдо	180/6					
Хлеб ржаной	45					
<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						

Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	180/3					
Кондитерское или хлебобулочное изделие	15					
<b>Итого:</b>	<b>195</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>УЖИН</b>						
Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	70					
Блюдо из круп,или овощей,или картофеля,или макаронных изделий,или бобовых	130/3					
Горячий напиток или третье блюдо	160/6/7					
Хлеб пшеничный	30					
<b>Итого:</b>	<b>406</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1802</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>День 8 - ой</b>						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	180/5					
Горячий напиток	180/6					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30/5					
<b>Итого:</b>	<b>406</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	180					
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашеные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	60					
Суп (заправочный или картофельный с овощами,или с крупой,или с бобовыми,или с макаронными изделиями)	180/11/7					

Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	70					
Блюдо из круп,или овощей,или картофеля,или макаронных изделий,или бобовых	130/2					
Третье блюдо	180/6					
Хлеб ржаной	45					
<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	180					
Кондитерское или хлебобулочное изделие	20					
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>УЖИН</b>						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	150					
Горячий напиток или третье блюдо	180/6					
Хлеб пшеничный	30					
<b>Итого:</b>	<b>366</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1837</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>День 9- ый</b>						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	180/3					
Горячий напиток	180/6					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30/5/5					
<b>Итого:</b>	<b>409</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	100					
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						

Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашеные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	60					
Суп (заправочный или картофельный с овощами,или с крупой,или с бобовыми,или с макаронными изделиями)	180/10					
Основное горячее блюдо с рыбой,или мясом,или птицей,с крупой,или овощами,или картофелем	180					
Третье блюдо	180 /6					
Хлеб ржаной	45					
<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	180					
Кондитерское или хлебобулочное изделие	20					
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>УЖИН</b>						
Кулинарное изделие	90					
Горячий напиток или третье блюдо	180/6/7					
<b>Итого:</b>	<b>283</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1647</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>День 10 - ый</b>						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	180/5					
Горячий напиток	180/6					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30/5					
<b>Итого:</b>	<b>406</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	180					
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

<b>ОБЕД</b>						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи, включая соленые и квашеные, или бутерброды, или гастрономические товары (порциями)	60					
Основное горячее блюдо с рыбой, или мясом, или птицей, с крупой, или овощами, или картофелем	180/10/7					
Основное горячее блюдо из рыбы, мяса, или птицы, с крупой, или овощами, или картофелем	70					
Блюдо из круп, или овощей, или картофеля, или макаронных изделий, или бобовых	130					
Третье блюдо	180/6					
Хлеб ржаной	45					
<b>Итого:</b>	<b>683</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сладкие блюда, или напитки, или молоко, или кисломолочные напитки	180					
Кондитерское или хлебобулочное изделие	20					
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>УЖИН</b>						
Основное горячее блюдо с рыбой, или мясом, или птицей, с крупой, или овощами, или картофелем	180					
Горячий напиток или третье блюдо	180/6					
Хлеб пшеничный	30					
<b>Итого:</b>	<b>396</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1865</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней:</b>	<b>18054,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ИТОГО в среднем за 1 день на 1 ребенка:</b>	<b>1805,4</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	