Приложение №2

к Контракту №2022ДОУ/103-1

от «\_\_\_» декабря 2021г.

|  |
| --- |
| Примерное 10-дневное меню рационов |
| питания воспитанников дошкольных образовательных организаций |
| на 2022 календарный год |
|  |
| Стоимость питания на 1 ребёнка в день: с 3 до 7 лет - 126,79 рублей |
| с 1,5 до 3 лет - 100,66 рублей |
|  |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г. | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | Углеводы | C |
| Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли |
| 1 день |   |   | 60,9 | 47,2 | 56,6 | 48,7 | 223,4 | 175,5 | 1646,7 | 1328,7 | 72,1 | 52,8 |
| Завтрак |   |   | 10,53 | 8,10 | 12,62 | 11,19 | 47,78 | 34,58 | 346,86 | 271,51 | 3,96 | 2,98 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 30/5/5 | 20/5/5 | 3,7 | 3,0 | 5,9 | 5,6 | 15,5 | 10,4 | 130,1 | 104,0 | 0,0 | 0,0 |
| Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом | 200/3 | 150/3 | 6,6 | 5,0 | 6,7 | 5,5 | 26,5 | 19,9 | 192,5 | 149,3 | 1,4 | 1,0 |
| Чай с красной смородиной полусладкий | 200 | 150 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 5,8 | 4,4 | 24,2 | 18,2 | 2,6 | 1,9 |
| Второй завтрак |   |   | 0,85 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 17,17 | 13,13 | 72,08 | 55,12 | 4,08 | 3,12 |
| Сок фруктовый разливной | 170 | 130 | 0,9 | 0,7 |   |   | 17,2 | 13,1 | 72,1 | 55,1 | 4,1 | 3,1 |
| Обед |   |   | 15,03 | 13,70 | 27,44 | 24,82 | 88,40 | 76,16 | 660,65 | 582,87 | 48,07 | 37,22 |
| Салат из отварной свеклы | 50 | 40 | 0,9 | 0,7 | 5,1 | 4,0 | 5,1 | 4,1 | 69,5 | 55,6 | 5,8 | 4,7 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 150/5 | 1,8 | 1,4 | 3,8 | 3,0 | 6,5 | 4,9 | 67,2 | 52,4 | 38,6 | 28,9 |
| Фрикадельки мясные с соусом томатным | 50/50 | 50/50 | 5,4 | 5,4 | 14,3 | 14,3 | 8,8 | 8,8 | 185,4 | 185,4 | 3,5 | 3,5 |
| Каша перловая вязкая | 130 | 100 | 2,6 | 2,0 | 3,6 | 2,8 | 20,7 | 15,9 | 125,7 | 96,7 |   |   |
| Компот из кураги | 200 | 150 | 0,5 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 19,4 | 14,5 | 80,2 | 60,2 | 0,2 | 0,1 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| Хлеб ржаной | 1/41,43 | 1/41,43 | 2,3 | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 17,9 | 17,9 | 85,1 | 85,1 |   |   |
| Полдник |   |   | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 5,06 | 5,06 | 56,23 | 56,23 | 1,37 | 1,37 |
| Молоко кипяченое | 100 | 100 | 3,1 | 3,1 | 2,6 | 2,6 | 5,1 | 5,1 | 56,2 | 56,2 | 1,4 | 1,4 |
| Ужин |   |   | 31,44 | 21,64 | 13,90 | 10,00 | 65,02 | 46,59 | 510,92 | 362,93 | 14,57 | 8,12 |
| Десерт фруктовый  | 130 | 70 | 0,5 | 0,3 | 0,5 | 0,3 | 11,7 | 6,3 | 53,6 | 28,8 | 13,0 | 7,0 |
| Запеканка творожная с соусом сметанным  | 150/15 | 100/15 | 27,8 | 18,6 | 11,9 | 8,6 | 35,9 | 24,8 | 361,8 | 250,5 | 0,8 | 0,6 |
| Чай полусладкий с молоком | 200 | 150 | 1,7 | 1,2 | 1,3 | 1,0 | 7,5 | 5,6 | 48,2 | 36,1 | 0,8 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| 2 день |   |   | 53,9 | 41,6 | 58,9 | 47,4 | 208,6 | 170,9 | 1580,5 | 1276,7 | 71,4 | 54,2 |
| Завтрак |   |   | 13,2 | 10,4 | 14,1 | 12,5 | 66,5 | 49,9 | 445,1 | 353,4 | 5,0 | 4,1 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 30/5/5 | 20/5/5 | 3,7 | 3,0 | 5,9 | 5,6 | 15,5 | 10,4 | 130,1 | 104,0 | 0,0 | 0,0 |
| Каша молочная из смеси круп жидкая с маслом | 200/3 | 150/3 | 6,4 | 4,8 | 5,6 | 4,7 | 35,2 | 26,4 | 216,6 | 167,4 | 1,3 | 1,0 |
| Какао с молоком полусладкое | 180 | 150 | 3,1 | 2,6 | 2,6 | 2,1 | 15,7 | 13,1 | 98,4 | 82,0 | 3,6 | 3,0 |
| Второй завтрак |   |   | 4,5 | 3,0 | 4,1 | 2,7 | 6,5 | 4,3 | 80,5 | 53,7 | 1,3 | 0,9 |
| Ацидофилин | 100 | 100 | 3,0 | 3,0 | 2,7 | 2,7 | 4,3 | 4,3 | 53,7 | 53,7 | 0,9 | 0,9 |
| Обед |   |   | 22,7 | 15,0 | 19,6 | 13,0 | 82,4 | 67,5 | 596,3 | 447,0 | 61,5 | 47,1 |
| Салат из квашеной капусты | 50 | 40 | 1,1 | 0,9 | 2,5 | 2,0 | 4,7 | 3,8 | 46,0 | 36,8 | 18,0 | 14,4 |
| Суп картофельный с бобовыми  | 200 | 150 | 4,7 | 3,5 | 3,2 | 2,4 | 13,4 | 10,1 | 101,7 | 76,3 | 12,2 | 9,2 |
| Биточки рыбные  | 75 | 50 | 10,0 | 4,4 | 9,2 | 4,9 | 5,5 | 2,4 | 144,5 | 71,0 | 1,4 | 0,6 |
| Пюре картофельное | 130 | 100 | 2,6 | 2,0 | 4,0 | 3,1 | 11,4 | 8,8 | 91,6 | 70,5 | 29,9 | 23,0 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 150 | 0,5 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 14,6 | 79,9 | 59,9 | 0,0 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| Хлеб ржаной | 1/41,43 | 1/41,43 | 2,3 | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 17,9 | 17,9 | 85,1 | 85,1 |   |   |
| Полдник |   |   | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 5,06 | 5,06 | 56,23 | 56,23 | 1,37 | 1,37 |
| Молоко кипяченое | 100 | 100 | 3,1 | 3,1 | 2,6 | 2,6 | 5,1 | 5,1 | 56,2 | 56,2 | 1,4 | 1,4 |
| Ужин |   |   | 13,4 | 13,1 | 21,3 | 19,3 | 53,3 | 49,2 | 458,6 | 422,5 | 3,6 | 2,2 |
| Салат (морковь свежая, яблоки свежик) | 50 | 30 | 0,6 | 0,4 | 5,1 | 3,1 | 7,1 | 4,3 | 76,7 | 46,0 | 3,5 | 2,1 |
| Яйцо вареное | 1 | 1 | 5,5 | 5,5 | 5,0 | 5,0 |   |   | 67,4 | 67,4 |   |   |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 130/5 | 130/5 | 4,1 | 4,1 | 7,8 | 7,8 | 21,6 | 21,6 | 172,5 | 172,5 |   |   |
| Чай полусладкий с печеньем сахарным | 200/20 | 150/20 | 1,7 | 1,7 | 3,2 | 3,2 | 14,7 | 13,4 | 94,5 | 89,1 | 0,1 | 0,1 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| 3 день |   |   | 70,7 | 56,9 | 53,5 | 44,1 | 212,1 | 174,4 | 1613,0 | 1322,3 | 84,4 | 67,3 |
| Завтрак |   |   | 11,0 | 8,3 | 11,3 | 10,0 | 68,3 | 52,6 | 418,2 | 332,9 | 2,2 | 1,8 |
| Бутерброд с повидлом | 30/10/5 | 20/10/5 | 2,3 | 1,5 | 4,5 | 4,2 | 21,4 | 16,2 | 134,9 | 108,8 | 0,1 | 0,1 |
| Каша молочная манная (жидкая) с маслом | 200/3 | 150/3 | 6,2 | 4,6 | 5,1 | 4,4 | 33,0 | 24,7 | 202,7 | 157,0 | 1,4 | 1,0 |
| Кофейный напиток полусладкий | 180 | 150 | 2,5 | 2,1 | 1,6 | 1,4 | 13,9 | 11,6 | 80,6 | 67,2 | 0,8 | 0,6 |
| Второй завтрак |   |   | 4,9 | 3,7 | 4,2 | 3,2 | 8,1 | 6,1 | 90,0 | 67,5 | 2,2 | 1,7 |
| Сок фруктовый разливной | 170 | 130 | 0,9 | 0,7 |   |   | 17,2 | 13,1 | 72,1 | 55,1 | 4,1 | 3,1 |
| Обед |   |   | 25,7 | 24,3 | 23,6 | 21,0 | 74,0 | 63,6 | 611,0 | 540,5 | 63,9 | 50,1 |
| Салат (свекла отварная, горошек зеленый, масло растительное) | 50 | 40 | 1,7 | 1,4 | 2,6 | 2,1 | 7,1 | 5,7 | 58,9 | 47,1 | 4,8 | 3,9 |
| Суп из овощей с пшеной со сметаной | 200/5 | 150/5 | 1,8 | 1,4 | 5,0 | 3,9 | 7,8 | 5,9 | 82,8 | 64,1 | 25,2 | 18,9 |
| Жаркое из говядины | 50/130 | 50/100 | 18,2 | 17,7 | 15,3 | 14,3 | 14,7 | 11,8 | 269,6 | 246,4 | 28,7 | 23,5 |
| Компот из красной смородины | 200 | 150 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 16,6 | 12,4 | 67,1 | 50,3 | 5,1 | 3,8 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| Хлеб ржаной | 1/41,43 | 1/41,43 | 2,3 | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 17,9 | 17,9 | 85,1 | 85,1 |   |   |
| Полдник |   |   | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 5,06 | 5,06 | 56,23 | 56,23 | 1,37 | 1,37 |
| Молоко кипяченое | 100 | 100 | 3,1 | 3,1 | 2,6 | 2,6 | 5,1 | 5,1 | 56,2 | 56,2 | 1,4 | 1,4 |
| Ужин |   |   | 29,2 | 20,7 | 14,5 | 10,0 | 61,8 | 52,1 | 493,8 | 381,4 | 16,1 | 13,8 |
| Десерт фруктовый | 90 | 90 | 1,4 | 1,4 |   |   | 18,9 | 18,9 | 81,0 | 81,0 | 9,0 | 9,0 |
| Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким | 150/15 | 100/15 | 24,7 | 16,6 | 13,0 | 8,9 | 25,5 | 17,7 | 317,2 | 216,8 | 6,3 | 4,3 |
| Чай полусладкий с молоком | 200 | 150 | 1,7 | 1,2 | 1,3 | 1,0 | 7,5 | 5,6 | 48,2 | 36,1 | 0,8 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| 4 день |   |   | 65,9 | 47,8 | 53,7 | 42,2 | 272,9 | 214,0 | 1838,6 | 1426,4 | 51,8 | 37,5 |
| Завтрак |   |   | 13,5 | 10,6 | 11,4 | 9,6 | 59,1 | 44,4 | 392,9 | 306,3 | 5,8 | 4,6 |
| Бутерброд с сыром | 30/5 | 20/5 | 3,7 | 3,0 | 2,2 | 2,0 | 15,4 | 10,3 | 96,6 | 70,9 | 0,0 | 0,0 |
| Каша молочная из пяти злаков (вязкая) с маслом | 200/3 | 150/3 | 6,8 | 5,1 | 6,6 | 5,5 | 28,0 | 21,0 | 197,9 | 153,3 | 2,1 | 1,6 |
| Какао с молоком полусладкое | 180 | 150 | 3,1 | 2,6 | 2,6 | 2,1 | 15,7 | 13,1 | 98,4 | 82,0 | 3,6 | 3,0 |
| Второй завтрак |   |   | 4,6 | 3,1 | 4,0 | 2,6 | 6,5 | 4,3 | 79,9 | 53,3 | 1,3 | 0,8 |
| Сок фруктовый разливной | 170 | 130 | 0,9 | 0,7 |   |   | 17,2 | 13,1 | 72,1 | 55,1 | 4,1 | 3,1 |
| Обед |   |   | 31,4 | 19,1 | 19,2 | 11,8 | 119,3 | 93,5 | 775,6 | 557,1 | 30,5 | 22,7 |
| Морковь тертая с сахаром | 50 | 40 | 0,7 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 8,9 | 7,1 | 39,1 | 31,3 | 2,9 | 2,3 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 200/5 | 150/5 | 1,8 | 1,4 | 3,8 | 3,0 | 10,7 | 8,1 | 83,9 | 64,9 | 23,3 | 17,4 |
| Плов из мякоти птицы | 50/150 | 20/100 | 24,9 | 13,2 | 14,7 | 8,1 | 40,4 | 26,9 | 393,7 | 233,6 | 3,4 | 2,3 |
| Кисель из концентрата | 200 | 150 | 0,1 | 0,1 |   |   | 31,5 | 23,6 | 126,2 | 94,7 | 1,0 | 0,7 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| Хлеб ржаной | 1/41,43 | 1/41,43 | 2,3 | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 17,9 | 17,9 | 85,1 | 85,1 |   |   |
| Полдник |   |   | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 5,06 | 5,06 | 56,23 | 56,23 | 1,37 | 1,37 |
| Молоко кипяченое | 100 | 100 | 3,1 | 3,1 | 2,6 | 2,6 | 5,1 | 5,1 | 56,2 | 56,2 | 1,4 | 1,4 |
| Ужин |   |   | 16,4 | 15,0 | 19,2 | 18,1 | 88,0 | 71,8 | 590,2 | 509,7 | 14,3 | 9,3 |
| Десерт фруктовый  | 120 | 70 | 0,5 | 0,3 | 0,5 | 0,3 | 10,8 | 6,3 | 49,4 | 28,8 | 12,0 | 7,0 |
| Тефтели мясные с соусом | 60/30 | 60/30 | 7,8 | 7,8 | 12,1 | 12,1 | 10,3 | 10,3 | 181,5 | 181,5 | 2,3 | 2,3 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 100 | 4,6 | 3,6 | 3,8 | 2,9 | 31,7 | 24,4 | 179,3 | 137,9 |   |   |
| Чай с красной смородиной полусладкий с печеньем | 200/16 | 150/16 | 2,0 | 1,8 | 2,6 | 2,6 | 25,3 | 20,9 | 132,5 | 114,0 | 0,1 | 0,1 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| 5 день |   |   | 55,03 | 46,56 | 65,08 | 55,65 | 234,33 | 196,00 | 1743,24 | 1470,80 | 174,94 | 144,61 |
| Завтрак |   |   | 11,1 | 8,3 | 11,3 | 10,0 | 69,3 | 51,9 | 423,1 | 330,7 | 2,1 | 1,6 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 20/5 | 2,3 | 1,5 | 4,5 | 4,2 | 15,5 | 10,4 | 111,5 | 85,4 |   |   |
| Каша молочная кукурузная с маслом | 200/3 | 150/3 | 6,3 | 4,7 | 5,2 | 4,4 | 39,8 | 29,9 | 231,0 | 178,2 | 1,3 | 1,0 |
| Кофейный напиток полусладкий | 180 | 150 | 2,5 | 2,1 | 1,6 | 1,4 | 13,9 | 11,6 | 80,6 | 67,2 | 0,8 | 0,6 |
| Второй завтрак |   |   | 3,00 | 3,00 | 2,60 | 2,59 | 4,10 | 4,14 | 51,90 | 51,85 | 0,70 | 0,72 |
| Кефир | 100 | 100 | 3,0 | 3,0 | 2,6 | 2,6 | 4,1 | 4,1 | 51,9 | 51,9 | 0,7 | 0,7 |
| Обед |   |   | 29,0 | 23,3 | 32,2 | 24,1 | 95,6 | 78,4 | 787,7 | 623,0 | 130,6 | 100,7 |
| Салат (картофель отварной, свекла отварная, морковь отварная, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное) | 50 | 40 | 1,0 | 0,8 | 3,6 | 2,8 | 4,1 | 3,3 | 52,4 | 42,0 | 9,3 | 7,5 |
| Суп лапша с мякотью птицы | 200/15 | 150/15 | 8,1 | 7,5 | 7,2 | 6,7 | 11,1 | 8,3 | 141,3 | 123,4 | 2,2 | 1,8 |
| Котлеты из рубленного мяса | 75 | 50 | 12,1 | 8,1 | 17,1 | 11,1 | 9,3 | 6,2 | 239,3 | 156,6 | 0,6 | 0,4 |
| Капуста тушеная | 130 | 100 | 3,8 | 3,0 | 3,5 | 2,7 | 15,1 | 11,6 | 107,5 | 82,7 | 114,0 | 87,7 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 150 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 28,0 | 21,0 | 114,5 | 85,9 | 4,5 | 3,4 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| Хлеб ржаной | 1/41,43 | 1/41,43 | 2,3 | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 17,9 | 17,9 | 85,1 | 85,1 |   |   |
| Полдник |   |   | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 5,06 | 5,06 | 56,23 | 56,23 | 1,37 | 1,37 |
| Молоко кипяченое | 100 | 100 | 3,1 | 3,1 | 2,6 | 2,6 | 5,1 | 5,1 | 56,2 | 56,2 | 1,4 | 1,4 |
| Ужин |   |   | 8,9 | 8,9 | 16,4 | 16,4 | 60,3 | 56,6 | 424,3 | 409,0 | 40,2 | 40,2 |
| Картофельное пюре запеченное с маслом | 150/5 | 150/5 | 4,0 | 4,0 | 10,9 | 10,9 | 14,3 | 14,3 | 170,9 | 170,9 | 36,9 | 36,9 |
| Оладьи с маслом | 50/3 | 50/3 | 3,1 | 3,1 | 5,3 | 5,3 | 20,9 | 20,9 | 143,2 | 143,2 |   |   |
| Чай с лимоном | 200/7 | 150/7 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 15,3 | 11,5 | 62,7 | 47,4 | 3,3 | 3,3 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| 6 день |   |   | 52,20 | 43,11 | 63,28 | 49,25 | 258,06 | 210,48 | 1810,41 | 1457,18 | 56,79 | 43,78 |
| Завтрак |   |   | 9,5 | 7,7 | 12,3 | 10,9 | 51,1 | 39,5 | 352,8 | 287,5 | 2,6 | 2,0 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 30/5/5 | 20/5/5 | 3,7 | 3,0 | 5,9 | 5,6 | 15,5 | 10,4 | 130,1 | 104,0 | 0,0 | 0,0 |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 150 | 5,6 | 4,6 | 6,3 | 5,3 | 29,8 | 24,8 | 198,4 | 165,3 |   |   |
| Чай с сухофруктами полусладкий | 200 | 150 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 5,8 | 4,4 | 24,2 | 18,2 | 2,6 | 1,9 |
| Второй завтрак |   |   | 0,85 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 17,17 | 13,13 | 72,08 | 55,12 | 4,08 | 3,12 |
| Сок фруктовый разливной | 170 | 130 | 0,9 | 0,7 |   |   | 17,2 | 13,1 | 72,1 | 55,1 | 4,1 | 3,1 |
| Обед |   |   | 27,16 | 20,66 | 34,02 | 22,19 | 105,82 | 85,91 | 838,00 | 625,65 | 47,60 | 36,43 |
| Салат (свекла отварная, капуста свежая, морковь свежая, масло растительное) | 50 | 40 | 1,0 | 0,8 | 5,1 | 4,0 | 3,6 | 2,9 | 63,6 | 50,8 | 21,5 | 17,2 |
| Суп картофельный с рыбными консервами  | 200/25 | 150/25 | 6,7 | 5,0 | 8,0 | 3,8 | 10,1 | 7,4 | 138,6 | 83,4 | 25,9 | 19,1 |
| Биточки из мякоти птицы | 75 | 50 | 10,6 | 7,1 | 16,5 | 10,8 | 13,2 | 8,9 | 243,7 | 160,7 |   |   |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 100 | 4,6 | 3,6 | 3,8 | 2,9 | 31,7 | 24,4 | 179,3 | 137,9 |   |   |
| Компот из кураги | 200 | 150 | 0,5 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 19,4 | 14,5 | 80,2 | 60,2 | 0,2 | 0,1 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| Хлеб ржаной | 1/41,43 | 1/41,43 | 2,3 | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 17,9 | 17,9 | 85,1 | 85,1 |   |   |
| Полдник |   |   | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 5,06 | 5,06 | 56,23 | 56,23 | 1,37 | 1,37 |
| Молоко кипяченое | 100 | 100 | 3,1 | 3,1 | 2,6 | 2,6 | 5,1 | 5,1 | 56,2 | 56,2 | 1,4 | 1,4 |
| Ужин |   |   | 11,68 | 11,00 | 14,33 | 13,49 | 78,93 | 66,85 | 491,33 | 432,67 | 1,15 | 0,91 |
| Омлет натуральный | 53 | 53 | 5,1 | 5,1 | 6,4 | 6,4 | 0,8 | 0,8 | 80,8 | 80,8 | 0,2 | 0,2 |
| Каша ячневая вязкая | 130 | 100 | 2,8 | 2,2 | 3,7 | 2,8 | 18,3 | 14,1 | 117,5 | 90,4 |   |   |
| Кисель из концентрата | 200 | 150 | 0,1 | 0,1 |   |   | 31,5 | 23,6 | 126,2 | 94,7 | 1,0 | 0,7 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| Булочка домашняя | 30 | 30 | 2,2 | 2,2 | 4,1 | 4,1 | 18,5 | 18,5 | 119,4 | 119,4 |   |   |
| 7 день |   |   | 70,90 | 53,18 | 63,31 | 50,19 | 216,78 | 172,07 | 1720,96 | 1352,56 | 138,40 | 102,13 |
| Завтрак |   |   | 11,0 | 8,3 | 11,3 | 10,0 | 68,3 | 52,6 | 418,2 | 332,9 | 2,2 | 1,8 |
| Бутерброд с сыром | 30/5 | 20/5 | 3,7 | 3,0 | 2,2 | 2,0 | 15,4 | 10,3 | 96,6 | 70,9 | 0,0 | 0,0 |
| Каша молочная манная (жидкая) с маслом | 200/3 | 150/3 | 6,2 | 4,6 | 5,1 | 4,4 | 33,0 | 24,7 | 202,7 | 157,0 | 1,4 | 1,0 |
| Кофейный напиток полусладкий | 180 | 150 | 2,5 | 2,1 | 1,6 | 1,4 | 13,9 | 11,6 | 80,6 | 67,2 | 0,8 | 0,6 |
| Второй завтрак |   |   | 3,10 | 3,06 | 2,60 | 2,64 | 4,30 | 4,33 | 53,30 | 53,28 | 0,80 | 0,84 |
| Простокваша  | 100 | 100 | 3,1 | 3,1 | 2,6 | 2,6 | 4,3 | 4,3 | 53,3 | 53,3 | 0,8 | 0,8 |
| Обед |   |   | 20,26 | 15,89 | 33,75 | 26,07 | 77,82 | 65,39 | 696,06 | 559,67 | 119,02 | 88,79 |
| Салат из свеклы с яблоком | 50 | 40 | 0,7 | 0,6 | 2,6 | 2,1 | 6,6 | 5,3 | 52,6 | 42,1 | 5,8 | 4,6 |
| Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 150/5 | 1,9 | 1,5 | 3,8 | 3,0 | 7,6 | 6,0 | 72,3 | 57,2 | 25,1 | 19,4 |
| Запеканка картоф с мясом с маслом | 180/5 | 130/5 | 13,6 | 9,8 | 26,7 | 20,3 | 19,5 | 14,1 | 372,6 | 278,4 | 47,1 | 34,0 |
| Компот из чёрной смородины | 200 | 150 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 16,2 | 12,2 | 65,9 | 49,4 | 41,0 | 30,8 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| Хлеб ржаной | 1/41,43 | 1/41,43 | 2,3 | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 17,9 | 17,9 | 85,1 | 85,1 |   |   |
| Полдник |   |   | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 5,06 | 5,06 | 56,23 | 56,23 | 1,37 | 1,37 |
| Молоко кипяченое | 100 | 100 | 3,1 | 3,1 | 2,6 | 2,6 | 5,1 | 5,1 | 56,2 | 56,2 | 1,4 | 1,4 |
| Ужин |   |   | 33,52 | 22,90 | 13,07 | 8,88 | 61,34 | 44,72 | 497,17 | 350,45 | 14,99 | 9,38 |
| Десерт фруктовый  | 120 | 70 | 0,5 | 0,3 | 0,5 | 0,3 | 10,8 | 6,3 | 49,4 | 28,8 | 12,0 | 7,0 |
| Сырники из творога с соусом сметанным | 150/15 | 100/15 | 31,4 | 21,0 | 12,4 | 8,4 | 35,4 | 24,1 | 378,5 | 256,0 | 0,7 | 0,5 |
| Чай с красной смородиной полусладкий | 180 | 150 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 5,2 | 4,4 | 21,8 | 18,2 | 2,3 | 1,9 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| 8 день |   |   | 56,88 | 48,79 | 50,36 | 45,34 | 264,79 | 226,41 | 1739,97 | 1508,72 | 74,39 | 61,67 |
| Завтрак |   |   | 11,95 | 9,05 | 13,67 | 11,84 | 63,13 | 48,83 | 423,43 | 338,14 | 2,64 | 2,11 |
| Бутерброд с повидлом | 30/10/5 | 20/10/5 | 2,3 | 1,5 | 4,5 | 4,2 | 21,4 | 16,2 | 134,9 | 108,8 | 0,1 | 0,1 |
| Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом | 200/3 | 150/3 | 6,6 | 5,0 | 6,7 | 5,5 | 26,5 | 19,9 | 192,5 | 149,3 | 1,4 | 1,0 |
| Какао с молоком полусладкое | 180 | 150 | 3,1 | 2,5 | 2,5 | 2,1 | 15,3 | 12,7 | 96,0 | 80,0 | 1,2 | 1,0 |
| Второй завтрак |   |   | 0,85 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 17,17 | 13,13 | 72,08 | 55,12 | 4,08 | 3,12 |
| Сок фруктовый разливной | 170 | 130 | 0,9 | 0,7 |   |   | 17,2 | 13,1 | 72,1 | 55,1 | 4,1 | 3,1 |
| Обед |   |   | 29,11 | 25,10 | 23,61 | 21,81 | 98,72 | 82,54 | 723,72 | 626,72 | 31,00 | 23,53 |
| Салат из моркови с сахаром | 50 | 40 | 0,8 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 6,6 | 5,3 | 30,2 | 24,2 | 3,0 | 2,4 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 200/5 | 150/5 | 1,8 | 1,4 | 3,8 | 3,0 | 10,6 | 8,0 | 83,4 | 64,6 | 23,0 | 17,2 |
| Зразы мясные с сыром | 60 | 60 | 7,8 | 7,8 | 14,7 | 14,7 | 2,1 | 2,1 | 171,6 | 171,6 | 0,5 | 0,5 |
| Пюре из бобовых  | 130 | 100 | 14,7 | 11,3 | 4,3 | 3,3 | 32,4 | 24,9 | 227,3 | 174,9 |   |   |
| Компот из свежих яблок  | 200 | 150 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 19,1 | 14,3 | 78,6 | 58,9 | 4,5 | 3,4 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| Хлеб ржаной | 1/41,43 | 1/41,43 | 2,3 | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 17,9 | 17,9 | 85,1 | 85,1 |   |   |
| Полдник |   |   | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 5,06 | 5,06 | 56,23 | 56,23 | 1,37 | 1,37 |
| Молоко кипяченое | 100 | 100 | 3,1 | 3,1 | 2,6 | 2,6 | 5,1 | 5,1 | 56,2 | 56,2 | 1,4 | 1,4 |
| Ужин |   |   | 11,91 | 10,93 | 10,44 | 9,05 | 80,71 | 76,85 | 464,51 | 432,51 | 35,30 | 31,54 |
| Картофель запечённый в сметанном соусе | 180 | 150 | 4,3 | 3,7 | 6,5 | 5,5 | 16,4 | 14,4 | 141,7 | 121,7 | 34,3 | 30,7 |
| Чай полусладкий с молоком | 200 | 150 | 1,7 | 1,2 | 1,3 | 1,0 | 7,5 | 5,6 | 48,2 | 36,1 | 0,8 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| Ватрушка с повидлом | 75 | 75 | 4,4 | 4,4 | 2,4 | 2,4 | 46,9 | 46,9 | 227,2 | 227,2 | 0,3 | 0,3 |
| 9 день |   |   | 60,76 | 46,48 | 48,50 | 38,17 | 241,15 | 187,15 | 1644,44 | 1277,80 | 20,99 | 17,53 |
| Завтрак |   |   | 13,81 | 9,30 | 13,56 | 10,63 | 66,90 | 50,08 | 444,96 | 333,17 | 2,10 | 1,60 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 30/5/5 |   | 3,7 |   | 5,9 |   | 15,5 |   | 130,1 |   | 0,0 |   |
| Бутерброд с маслом |   | 20/5 |   | 1,5 |   | 4,2 |   | 10,4 |   | 85,4 |   |   |
| Каша молочная пшенная с маслом | 200/3 | 150/3 | 7,6 | 5,7 | 6,0 | 5,1 | 37,5 | 28,1 | 234,2 | 180,6 | 1,3 | 1,0 |
| Кофейный напиток полусладкий | 180 | 150 | 2,5 | 2,1 | 1,6 | 1,4 | 13,9 | 11,6 | 80,6 | 67,2 | 0,8 | 0,6 |
| Второй завтрак |   |   | 3,00 | 3,02 | 2,70 | 2,70 | 4,30 | 4,32 | 53,70 | 53,68 | 0,90 | 0,86 |
| Ацидофилин | 100 | 100 | 3,0 | 3,0 | 2,7 | 2,7 | 4,3 | 4,3 | 53,7 | 53,7 | 0,9 | 0,9 |
| Обед |   |   | 35,07 | 26,12 | 21,36 | 16,40 | 118,57 | 89,88 | 806,85 | 611,44 | 13,32 | 10,43 |
| Салат (картофель отварной, свекла отварная, морковь отварная, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное) | 50 | 40 | 0,9 | 0,8 | 3,6 | 2,8 | 3,9 | 3,3 | 51,5 | 42,0 | 9,4 | 7,5 |
| Суп лапша с мякотью птицы | 200/15 | 150/15 | 8,1 | 7,5 | 7,2 | 6,7 | 11,1 | 8,3 | 141,3 | 123,4 | 2,2 | 1,8 |
| Каша гречневая с говядиной | 40/160 | 25/100 | 21,7 | 13,6 | 10,0 | 6,2 | 51,2 | 32,1 | 381,6 | 238,6 | 1,8 | 1,1 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 150 | 0,5 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 24,4 | 18,3 | 99,9 | 74,9 | 0,0 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| Хлеб ржаной | 1/41,43 | 1/41,43 | 2,3 | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 17,9 | 17,9 | 85,1 | 85,1 |   |   |
| Полдник |   |   | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 5,06 | 5,06 | 56,23 | 56,23 | 1,37 | 1,37 |
| Молоко кипяченое | 100 | 100 | 3,1 | 3,1 | 2,6 | 2,6 | 5,1 | 5,1 | 56,2 | 56,2 | 1,4 | 1,4 |
| Ужин |   |   | 5,82 | 4,98 | 8,24 | 5,80 | 46,32 | 37,81 | 282,70 | 223,28 | 3,30 | 3,27 |
| Котлеты из мякоти птицы | 75 | 50 |   | 0,1 | 4,2 | 2,6 |   | 0,1 | 37,8 | 24,8 |   |   |
| Каша пшеничная вязкая | 130 | 100 | 4,0 | 3,1 | 3,8 | 2,9 | 21,1 | 16,2 | 134,8 | 103,7 |   |   |
| Чай с лимоном | 200/7 | 150/7 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 15,3 | 11,5 | 62,7 | 47,4 | 3,3 | 3,3 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| 10 день |   |   | 55,32 | 43,94 | 49,31 | 41,20 | 233,37 | 186,13 | 1598,53 | 1290,91 | 101,47 | 76,90 |
| Завтрак |   |   | 10,55 | 8,36 | 12,21 | 10,56 | 46,51 | 34,89 | 338,12 | 268,00 | 2,51 | 2,00 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 30/5/5 | 20/5/5 | 3,7 | 3,0 | 5,9 | 5,6 | 15,5 | 10,4 | 130,1 | 104,0 | 0,0 | 0,0 |
| Суп молочный с рисом | 200 | 150 | 3,8 | 2,8 | 3,8 | 2,8 | 15,7 | 11,8 | 112,0 | 84,0 | 1,3 | 1,0 |
| Какао с молоком полусладкое | 180 | 150 | 3,1 | 2,5 | 2,5 | 2,1 | 15,3 | 12,7 | 96,0 | 80,0 | 1,2 | 1,0 |
| Второй завтрак |   |   | 0,85 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 17,17 | 13,13 | 72,08 | 55,12 | 4,08 | 3,12 |
| Сок фруктовый разливной | 170 | 130 | 0,9 | 0,7 |   |   | 17,2 | 13,1 | 72,1 | 55,1 | 4,1 | 3,1 |
| Обед |   |   | 13,78 | 12,73 | 17,66 | 15,48 | 90,08 | 76,64 | 574,35 | 496,72 | 80,04 | 62,40 |
| Салат из свежей капусты | 50 | 40 | 1,0 | 0,8 | 2,6 | 2,0 | 5,2 | 4,2 | 47,8 | 38,3 | 29,9 | 23,9 |
| Рассольник со сметаной | 200/5 | 150/5 | 2,1 | 1,8 | 3,8 | 3,0 | 9,8 | 7,9 | 81,7 | 66,3 | 17,7 | 13,2 |
| Фрикадельки рыбные с соусом томатным | 50/30 | 50/30 | 4,2 | 4,2 | 6,7 | 6,7 | 4,2 | 4,2 | 94,4 | 94,4 | 1,6 | 1,6 |
| Пюре картофельное | 130 | 100 | 2,6 | 2,0 | 4,0 | 3,1 | 11,4 | 8,8 | 91,6 | 70,5 | 29,9 | 23,0 |
| Кисель из концентрата | 200 | 150 | 0,1 | 0,1 |   |   | 31,5 | 23,6 | 126,2 | 94,7 | 1,0 | 0,7 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| Хлеб ржаной | 1/41,43 | 1/41,43 | 2,3 | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 17,9 | 17,9 | 85,1 | 85,1 |   |   |
| Полдник |   |   | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 5,06 | 5,06 | 56,23 | 56,23 | 1,37 | 1,37 |
| Молоко кипяченое | 100 | 100 | 3,1 | 3,1 | 2,6 | 2,6 | 5,1 | 5,1 | 56,2 | 56,2 | 1,4 | 1,4 |
| Ужин |   |   | 27,08 | 19,14 | 16,80 | 12,52 | 74,55 | 56,41 | 557,75 | 414,84 | 13,47 | 8,01 |
| Десерт фруктовый | 120 | 70 | 0,5 | 0,3 | 0,5 | 0,3 | 10,8 | 6,3 | 49,4 | 28,8 | 12,0 | 7,0 |
| Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 150/15 | 100/15 | 23,4 | 15,7 | 12,9 | 8,8 | 39,2 | 26,8 | 366,3 | 249,4 | 1,4 | 0,9 |
| Чай полусладкий с печеньем сахарным | 200/20 | 150/20 | 1,7 | 1,7 | 3,2 | 3,2 | 14,7 | 13,4 | 94,5 | 89,1 | 0,1 | 0,1 |
| Хлеб пшеничный | 1/20 | 1/20 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 9,9 | 47,5 | 47,5 |   |   |
| Итого |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г. | Энерг. Ценность, ккал | Витамины, мг. |
| Дет. сад | Ясли | Белки | Жиры | Углеводы | Дет. сад | Ясли | C |
| Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли |
| ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ: |   |   | 432,0 | 336,0 | 532,5 | 442,1 | 2349,0 | 1827,0 | 18012,2 | 14142,2 | 501,0 | 450,3 |
| В среднем в день: |   |   | 43,2 | 33,6 | 53,25 | 44,21 | 234,9 | 182,7 | 1801,22 | 1414,22 | 50,1 | 45,03 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| \* Разрешается производить замену блюд, согласно ассортимента продукции, реализуемой в пищеблоках дошкольных образовательных учреждений (п. 8.1.5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20). |