

3/2

Согласовано:  
Заведующий МАДОУ  
детский сад №3 «Аленушка»  
п.Приютово  
муниципального района  
Белебеевский район  
Республики Башкортостан  
 Л.Н.Кузьмина



Утверждаю:  
ИП Горбачевская Ирина Ивановна



**Примерное меню  
для организации горячего питания детей  
дошкольного возраста**

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

| Прием<br>пищи                 | Наименование блюда           | Вес блюда |      | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическая ценность |      | № рецепт./<br>год сборн.<br>№/г. |  |
|-------------------------------|------------------------------|-----------|------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-------------------------|------|----------------------------------|--|
|                               |                              |           |      | Белки            |       | Жиры  |       | Углеводы |        |                         |      |                                  |  |
| Неделя 1 День 1 (Понедельник) |                              |           |      |                  |       |       |       |          |        |                         |      |                                  |  |
|                               |                              | ясли      | сад  | ясли             | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли                    | сад  |                                  |  |
| Завтрак                       | Каша рисовая молочная вяз.   | 150       | 200  | 4,3              | 5,7   | 5,8   | 7,8   | 29,8     | 39,8   | 190                     | 253  | 302/2004                         |  |
|                               | Хлеб пшеничный               | 40        | 40   | 5                | 5     | 3     | 3     | 14,5     | 14,5   | 105                     | 106  | 1/2004                           |  |
|                               | Бутерброд с сыром            | 150       | 200  | 0,2              | 0,2   | 0,02  | 0,03  | 4,6      | 9,1    | 18                      | 25   | ТТК №12                          |  |
| Итого за завтрак              |                              | 340       | 440  | 9,5              | 10,9  | 8,82  | 10,83 | 48,9     | 63,4   | 313                     | 384  |                                  |  |
| II завтрак                    | Сок фрук./Витам.нап."Витоша" | 100       | 100  | 0                | 0     | 0     | 0     | 10       | 7,9    | 46                      | 30   | 425/2003                         |  |
| Итого за второй завтрак       |                              | 100       | 100  | 0                | 0     | 0     | 0     | 10       | 7,9    | 46                      | 30   |                                  |  |
| Обед                          | Салат из белокач.капусты     | 30        | 50   | 0,65             | 1,08  | 1,35  | 2,25  | 3,1      | 5,16   | 27                      | 45   | 43/1996                          |  |
|                               | Суп картофельный с макарон.  | 150       | 200  | 1,6              | 2,2   | 1,5   | 2,1   | 11,3     | 15,1   | 67                      | 89   | 140/2004                         |  |
|                               | Каша перловая                | 134       | 114  | 4,6              | 6,1   | 3,6   | 4,8   | 31,7     | 42,2   | 180                     | 240  | 297/2004                         |  |
|                               | Гуляш                        | 80        | 100  | 14,5             | 20,1  | 15,7  | 20,5  | 3,2      | 3,2    | 212                     | 277  | 437/2004                         |  |
|                               | Компот из смеси сухофруктов  | 150       | 200  | 0,7              | 1     | 0,04  | 0,05  | 20,6     | 27,5   | 67                      | 89   | 639/2004                         |  |
|                               | Хлеб ржаной                  | 35        | 40   | 2,8              | 3,2   | 0,35  | 0,4   | 16,1     | 18,4   | 77                      | 88   |                                  |  |
| Итого за обед                 |                              | 579       | 704  | 24,85            | 33,68 | 22,54 | 30,1  | 86       | 111,56 | 630                     | 828  |                                  |  |
| Полдник                       | Молоко кипяченое             | 150       | 200  | 4,8              | 5,5   | 4,9   | 5,6   | 7,5      | 8,6    | 92                      | 106  | 697/2004                         |  |
|                               | Вафли                        | 30        | 30   | 1,65             | 1,65  | 6,6   | 6,6   | 26       | 26     | 150                     | 150  |                                  |  |
| Итого за полдник              |                              | 180       | 230  | 6,45             | 7,15  | 11,5  | 12,2  | 33,5     | 34,6   | 242                     | 256  |                                  |  |
| Ужин                          | Омлет натуральный            | 63        | 94   | 5,8              | 8,7   | 9,5   | 13,8  | 1,1      | 1,6    | 113                     | 165  | 340/2004                         |  |
|                               | Чай с сахаром                | 150       | 200  | 0,2              | 0,2   | 0,02  | 0,03  | 4,6      | 9,1    | 18                      | 25   | ТТК №12                          |  |
|                               | Хлеб пшеничный               | 30        | 40   | 2,4              | 3,2   | 0,3   | 0,4   | 16,5     | 22     | 78                      | 104  |                                  |  |
| Итого за ужин                 |                              | 243       | 334  | 8,4              | 12,1  | 9,82  | 14,23 | 22,2     | 32,7   | 209                     | 294  |                                  |  |
| Итого за день                 |                              | 1442      | 1808 | 49,2             | 63,83 | 52,68 | 67,36 | 200,6    | 250,16 | 1440                    | 1792 |                                  |  |

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

| Прием пищи                  | Наименование блюда         | Вес блюда |      | Пищевые вещества |      |       |      |          |        | Энергетическая ценность | № рецепт./<br>год сборн.<br>№/г. |          |
|-----------------------------|----------------------------|-----------|------|------------------|------|-------|------|----------|--------|-------------------------|----------------------------------|----------|
|                             |                            |           |      | Белки            |      | Жиры  |      | Углеводы |        |                         |                                  |          |
| Неделя 1 День 2 ( вторник ) |                            |           |      |                  |      |       |      |          |        |                         |                                  |          |
|                             |                            | ясли      | сад  | ясли             | сад  | ясли  | сад  | ясли     | сад    | ясли                    | сад                              |          |
| Завтрак                     | Каша пшеничная молочная    | 150       | 200  | 5,6              | 7,4  | 6     | 8    | 27,4     | 36,5   | 181                     | 241                              | 297/2004 |
|                             | Бутерброд с маслом         | 35        | 40   | 2,4              | 2,4  | 4,4   | 8,6  | 14,5     | 14,6   | 109                     | 146                              | 1/2004   |
|                             | Кофейный напиток на молоке | 150       | 200  | 2,1              | 2,8  | 1,7   | 2,2  | 11       | 14,8   | 66                      | 87                               | ТТК №14  |
| Итого за завтрак            |                            | 335       | 440  | 10,1             | 12,6 | 12,1  | 18,8 | 52,9     | 65,9   | 356                     | 474                              |          |
| II завтрак                  | Фрукт                      | 150       | 150  | 2,3              | 2,3  | 0,8   | 0,8  | 31,5     | 31,5   | 144                     | 144                              |          |
| Итого за второй завтрак     |                            | 150       | 150  | 2,3              | 2,3  | 0,8   | 0,8  | 31,5     | 31,5   | 144                     | 144                              |          |
| Обед                        | Салат из моркови           | 40        | 50   | 0,4              | 0,5  | 1,8   | 2,25 | 5,8      | 7,25   | 40                      | 50                               | 43/2004  |
|                             | Рассольник домашний        | 150       | 200  | 1,3              | 1,7  | 3     | 5,3  | 8,2      | 10,9   | 66                      | 99                               | 131/2004 |
|                             | Макароны отварные          | 120       | 150  | 4,3              | 5,5  | 3,4   | 4,2  | 26,7     | 33,3   | 157                     | 196                              | 332/2004 |
|                             | Биточки из говядины        | 50        | 70   | 7,8              | 11   | 10,8  | 15,2 | 8,3      | 10,9   | 163                     | 225                              | 451/2004 |
|                             | Напиток яблочный           | 150       | 200  | 0,1              | 0,1  | 0,1   | 0,1  | 17,6     | 23,5   | 67                      | 89                               | 701/2004 |
|                             | Хлеб ржаной                | 35        | 45   | 2,8              | 3,6  | 0,35  | 0,45 | 16,1     | 20,7   | 77                      | 99                               |          |
| Итого за обед               |                            | 545       | 715  | 16,7             | 22,4 | 19,45 | 27,5 | 82,7     | 106,55 | 570                     | 758                              |          |
| Полдник                     | Ватрушка с повидлом        | 50        | 50   | 3,1              | 3,1  | 3,6   | 3,6  | 28,9     | 28,9   | 136                     | 136                              | 741/2004 |
|                             | Кефир                      | 150       | 200  | 4,1              | 5,5  | 4,2   | 6,4  | 16,5     | 22     | 100                     | 140                              | 645/1996 |
| Итого за полдник            |                            | 200       | 250  | 7,2              | 8,6  | 7,8   | 10   | 45,4     | 50,9   | 236                     | 276                              |          |
| Ужин                        | Уха с крупой               | 150       | 200  | 3,5              | 6,2  | 0,8   | 1,5  | 8,3      | 11     | 55                      | 83                               | 181/2004 |
|                             | Чай с сахаром              | 150       | 200  | 0,2              | 0,2  | 0     | 0    | 4,6      | 9,1    | 18                      | 25                               | ТТК №12  |
|                             | Хлеб пшеничный             | 30        | 40   | 2,4              | 3,2  | 0,3   | 0,4  | 16,5     | 22     | 78                      | 104                              |          |
| Итого за ужин               |                            | 330       | 440  | 6,1              | 9,6  | 1,1   | 1,9  | 29,4     | 42,1   | 151                     | 212                              |          |
| Итого за день               |                            | 1560      | 1995 | 42,4             | 55,5 | 41,25 | 59   | 241,9    | 296,95 | 1457                    | 1864                             |          |



### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет      Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

| Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет |                              |           |                  | Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов |      |       |          |       |                         | № рецеп./<br>год сборн.<br>№/г. |      |          |
|--------------------------------------------------|------------------------------|-----------|------------------|-----------------------------------------------------------|------|-------|----------|-------|-------------------------|---------------------------------|------|----------|
| Прием<br>пищи                                    | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |                                                           |      |       |          |       | Энергетическая ценность |                                 |      |          |
|                                                  |                              |           | Белки            |                                                           | Жиры |       | Углеводы |       |                         |                                 |      |          |
| Неделя 1 День 3 (Среда)                          |                              |           |                  |                                                           |      |       |          |       |                         |                                 |      |          |
|                                                  |                              | ясли      | сад              | ясли                                                      | сад  | ясли  | сад      | ясли  | сад                     | ясли                            | сад  |          |
| Завтрак                                          | Бутерброд с повидлом         | 50        | 80               | 1,6                                                       | 2,4  | 5,1   | 7,5      | 27,6  | 39,9                    | 155                             | 222  | 2/2004   |
|                                                  | Каша овсяная молочная        | 154       | 185              | 6,1                                                       | 8,1  | 7,4   | 9,8      | 26,7  | 35,6                    | 198                             | 244  | 302/2004 |
|                                                  | Какао с молоком              | 150       | 200              | 2,7                                                       | 3,6  | 2     | 3        | 9,9   | 13,7                    | 70                              | 100  | ТТК №15  |
|                                                  | Итого за завтрак             | 354       | 465              | 10,4                                                      | 14,1 | 14,5  | 20,3     | 64,2  | 89,2                    | 423                             | 566  |          |
| II завтрак                                       | Фрукт                        | 100       | 100              | 0,8                                                       | 0,8  | 0     | 0        | 10    | 10                      | 46                              | 46   |          |
| Итого за второй завтрак                          |                              | 100       | 100              | 0,8                                                       | 0,8  | 0     | 0        | 10    | 10                      | 46                              | 46   |          |
| Обед                                             | Салат из капусты с зел.гор.  | 40        | 60               | 1,5                                                       | 2,3  | 3,7   | 5,5      | 2,1   | 3,1                     | 47                              | 71   | 46/2003  |
|                                                  | Борщ с капустой и картофелем | 150       | 200              | 1                                                         | 1,4  | 2,9   | 4,1      | 7     | 9,4                     | 58                              | 79   | 110/2004 |
|                                                  | Картофельное пюре            | 120       | 150              | 2,4                                                       | 3,1  | 3,7   | 4,6      | 16,1  | 20,1                    | 109                             | 137  | 520/2004 |
|                                                  | Тефтели рыбные               | 100       | 100              | 9,8                                                       | 9,8  | 8,35  | 8,35     | 11    | 11                      | 159                             | 159  | 394/2004 |
|                                                  | Напиток лимонный             | 150       | 180              | 0,1                                                       | 0,2  | 0     | 0        | 16,5  | 22                      | 63                              | 84   | 699/2004 |
|                                                  | Хлеб ржаной                  | 40        | 45               | 3,2                                                       | 3,6  | 0,4   | 0,45     | 18,4  | 20,7                    | 88                              | 99   |          |
|                                                  | Итого за обед                | 560       | 690              | 14,8                                                      | 16,8 | 18,65 | 22,55    | 52,7  | 65,6                    | 436                             | 530  |          |
| Полдник                                          | Булочка домашняя             | 50        | 70               | 3,6                                                       | 5    | 5,7   | 8        | 27,1  | 38                      | 175                             | 245  | 769/2004 |
|                                                  | Кефир с сахаром              | 150       | 200              | 4,2                                                       | 5,6  | 4,8   | 6,4      | 16,5  | 22                      | 126                             | 168  | 645/1996 |
| Итого за полдник                                 |                              | 200       | 270              | 7,8                                                       | 10,6 | 10,5  | 14,4     | 43,6  | 60                      | 301                             | 413  |          |
| Ужин                                             | Суп молочный с макарон.изд   | 150       | 200              | 3,3                                                       | 4,4  | 3,1   | 4,2      | 11,9  | 15,9                    | 89                              | 119  | 160/2004 |
|                                                  | Чай с сахаром                | 150       | 200              | 0,1                                                       | 0,1  | 0,02  | 0,03     | 4,6   | 9,1                     | 18                              | 25   | ТТК №12  |
|                                                  | Хлеб пшеничный               | 30        | 40               | 2,4                                                       | 3,2  | 0,3   | 0,4      | 16,5  | 22                      | 78                              | 104  |          |
|                                                  | Итого за ужин                | 330       | 440              | 5,8                                                       | 7,7  | 3,42  | 4,63     | 33    | 47                      | 185                             | 248  |          |
| Итого за день                                    |                              | 1544      | 1965             | 39,6                                                      | 50   | 47,07 | 61,88    | 203,5 | 271,8                   | 1391                            | 1803 |          |



### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

| Прием<br>пищи             | Наименование блюда          | Вес блюда |      | Пищевые вещества |      |       |       |          |       | Энергетическая ценность |      | № рецеп./<br>год сборн.<br>№/г. |  |
|---------------------------|-----------------------------|-----------|------|------------------|------|-------|-------|----------|-------|-------------------------|------|---------------------------------|--|
|                           |                             |           |      | Белки            |      | Жиры  |       | Углеводы |       |                         |      |                                 |  |
| Неделя 1 День 4 (Четверг) |                             |           |      |                  |      |       |       |          |       |                         |      |                                 |  |
|                           |                             | ясли      | сад  | ясли             | сад  | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли                    | сад  |                                 |  |
| Завтрак                   | Каша молочная манная        | 150       | 200  | 6,1              | 8,1  | 7,7   | 10,2  | 25,4     | 33,8  | 195                     | 259  | 311/2004                        |  |
|                           | Хлеб пшеничный              | 30        | 40   | 2,4              | 3,2  | 0,3   | 0,4   | 16,5     | 22    | 78                      | 104  |                                 |  |
|                           | Чай с сахаром               | 150       | 200  | 0,2              | 0,2  | 0,02  | 0,03  | 4,6      | 9,1   | 18                      | 25   |                                 |  |
| Итого за завтрак          |                             | 330       | 440  | 8,7              | 11,5 | 8,02  | 10,63 | 46,5     | 64,9  | 291                     | 388  | ТТК №12                         |  |
| II завтрак                | Сок фруктовый               | 100       | 100  | 0,5              | 0,5  | 0     | 0     | 10       | 10    | 46                      | 46   |                                 |  |
| Итого за второй завтрак   |                             | 100       | 100  | 0,5              | 0,5  | 0     | 0     | 10       | 10    | 46                      | 46   |                                 |  |
| Обед                      | Салат из свеклы с раст.мас. | 40        | 60   | 0,5              | 0,8  | 2,9   | 4,9   | 3,2      | 4,8   | 42                      | 66   | 64/2003                         |  |
|                           | Суп лапша домашняя          | 150       | 200  | 1,7              | 2,1  | 2,6   | 3,4   | 7,9      | 9,3   | 62                      | 77   | 148/2004                        |  |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая  | 130       | 130  | 7,2              | 7,2  | 4,2   | 4,2   | 28,9     | 28,9  | 185                     | 185  | 287/2004                        |  |
|                           | Биточки рубленые из птиц    | 50        | 70   | 7,3              | 10,2 | 8,3   | 11,7  | 5,8      | 8,2   | 127                     | 179  | 306/2011                        |  |
|                           | Напиток из плодов шиповника | 150       | 180  | 0,5              | 0,6  | 0,2   | 0,3   | 20,2     | 27    | 83                      | 111  | 705/2004                        |  |
|                           | Хлеб ржаной                 | 35        | 45   | 2,8              | 3,6  | 0,35  | 0,45  | 16,1     | 20,7  | 77                      | 99   |                                 |  |
| Итого за обед             |                             | 555       | 685  | 20               | 24,5 | 18,55 | 24,95 | 82,1     | 98,9  | 576                     | 717  |                                 |  |
| Полдник                   | Печенье                     | 50        | 50   | 4                | 4    | 6     | 6     | 25,4     | 25,4  | 209                     | 209  |                                 |  |
|                           | Чай с молоком и сахаром     | 150       | 200  | 1,1              | 1,4  | 0,8   | 1,1   | 6,2      | 11,3  | 36                      | 59   | ТТК №12                         |  |
| Итого за полдник          |                             | 200       | 250  | 5,1              | 5,4  | 6,8   | 7,1   | 31,6     | 36,7  | 245                     | 268  |                                 |  |
| Ужин                      | Запеканка из творога        | 110       | 135  | 17,8             | 21,9 | 12,9  | 15,8  | 22,5     | 27,6  | 278                     | 341  | 366/2004                        |  |
|                           | Чай с сахаром               | 150       | 200  | 0,2              | 0,2  | 0,02  | 0,03  | 4,6      | 9,1   | 18                      | 25   | ТТК №12                         |  |
|                           | Хлеб пшеничный              | 30        | 40   | 2,4              | 3,2  | 0,3   | 0,4   | 16,5     | 22    | 78                      | 104  |                                 |  |
| Итого за ужин             |                             | 290       | 375  | 20,4             | 25,3 | 13,22 | 16,23 | 43,6     | 58,7  | 374                     | 470  |                                 |  |
| Итого за день             |                             | 1475      | 1850 | 54,7             | 67,2 | 46,59 | 58,91 | 213,8    | 269,2 | 1532                    | 1889 |                                 |  |

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

| Прием<br>пищи             | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |      |       |          |       | Энергетическая ценность | № рецеп./<br>год сборн.<br>№/г. |      |          |
|---------------------------|-------------------------------|-----------|------------------|------|------|-------|----------|-------|-------------------------|---------------------------------|------|----------|
|                           |                               |           | Белки            |      | Жиры |       | Углеводы |       |                         |                                 |      |          |
| Неделя 1 День 5 (Пятница) |                               |           |                  |      |      |       |          |       |                         |                                 |      |          |
|                           |                               | ясли      | сад              | ясли | сад  | ясли  | сад      | ясли  | сад                     | ясли                            | сад  |          |
| Завтрак                   | Каша пшенная молоч.жидкая     | 150       | 200              | 5,6  | 7,4  | 6,6   | 8,8      | 26,4  | 35,1                    | 187                             | 250  | 311/2004 |
|                           | Бутерброд с маслом            | 35        | 50               | 2,4  | 2,4  | 4,4   | 8,6      | 14,5  | 14,6                    | 109                             | 146  | 1/2004   |
|                           | Чай с молоком и сахаром       | 150       | 200              | 1,1  | 1,4  | 0,8   | 1,1      | 6,2   | 11,3                    | 36                              | 59   | ТТК №12  |
| Итого за завтрак          |                               | 335       | 450              | 9,1  | 11,2 | 11,8  | 18,5     | 47,1  | 61                      | 332                             | 455  |          |
| II завтрак                | Кисель                        | 150       | 150              | 0    | 0    | 0     | 0        | 15    | 15                      | 57                              | 57   | 648/2004 |
| Итого за второй завтрак   |                               | 150       | 150              | 0    | 0    | 0     | 0        | 15    | 15                      | 57                              | 57   |          |
| Обед                      | Салат "Степной"               | 40        | 60               | 0,6  | 1    | 1,4   | 2,1      | 2,7   | 4                       | 26                              | 39   | 25/2004  |
|                           | Суп картоф.с бобов. и гренок. | 150       | 200              | 4,5  | 6,1  | 2,6   | 3,5      | 20,7  | 26,8                    | 114                             | 153  | 139/2004 |
|                           | Рагу овощное с мясом          | 150       | 200              | 12,4 | 16,1 | 13,8  | 19       | 10,5  | 16,3                    | 217                             | 301  | ТТК №7   |
|                           | Компот из смеси сухофруктов   | 150       | 180              | 0,7  | 1    | 0,04  | 0,05     | 15,4  | 20,6                    | 68                              | 89   | 639/2004 |
|                           | Хлеб ржаной                   | 35        | 40               | 2,8  | 3,2  | 0,35  | 0,4      | 16,1  | 18,4                    | 77                              | 88   |          |
| Итого за обед             |                               | 525       | 680              | 21   | 27,4 | 18,19 | 25,05    | 65,4  | 86,1                    | 502                             | 670  |          |
| Полдник                   | Пряник                        | 40        | 40               | 2,4  | 2,4  | 2     | 2        | 17    | 17                      | 150                             | 150  |          |
|                           | молоко кипяченое              | 150       | 200              | 4,8  | 5,5  | 4,9   | 6,4      | 7,5   | 9,4                     | 92                              | 106  | 697/2004 |
| Итого за полдник          |                               | 190       | 240              | 7,2  | 7,9  | 6,9   | 8,4      | 24,5  | 26,4                    | 242                             | 256  |          |
| Ужин                      | Вак-беляш                     | 70        | 100              | 7,9  | 11,2 | 7,8   | 11,2     | 16,6  | 23,8                    | 170                             | 241  | 72/2010  |
|                           | Чай с сахаром                 | 150       | 200              | 0,2  | 0,2  | 0     | 0        | 4,6   | 9,1                     | 18                              | 25   | ТТК №12  |
| Итого за ужин             |                               | 220       | 300              | 8,1  | 11,4 | 7,8   | 11,2     | 21,2  | 32,9                    | 188                             | 266  |          |
| Итого за день             |                               | 1420      | 1820             | 45,4 | 57,9 | 44,69 | 63,15    | 173,2 | 221,4                   | 1321                            | 1704 |          |

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

| Прием<br>пищи                 | Наименование блюда          | Вес блюда |      | Пищевые вещества |      |       |      |          |       | Энергетическая ценность |      | № рецеп./<br>год сбóрн.<br>№/г. |  |
|-------------------------------|-----------------------------|-----------|------|------------------|------|-------|------|----------|-------|-------------------------|------|---------------------------------|--|
|                               |                             |           |      | Белки            |      | Жиры  |      | Углеводы |       |                         |      |                                 |  |
| Неделя 2 День 1 (Понедельник) |                             |           |      |                  |      |       |      |          |       |                         |      |                                 |  |
|                               |                             | ясли      | сад  | ясли             | сад  | ясли  | сад  | ясли     | сад   | ясли                    | сад  |                                 |  |
| Завтрак                       | Каша манная молочная жид.   | 150       | 200  | 3,8              | 5    | 5,9   | 7,8  | 17,6     | 23,4  | 138                     | 184  | 328/2004                        |  |
|                               | Хлеб пшеничный              | 30        | 40   | 2,4              | 3,2  | 0,3   | 0,4  | 16,5     | 22    | 78                      | 104  | 1/2004                          |  |
|                               | Чай с сахаром               | 150       | 200  | 0,2              | 0,2  | 0     | 0    | 4,6      | 9,1   | 18                      | 25   | ТТК №12                         |  |
| Итого за завтрак              |                             | 330       | 440  | 6,4              | 8,4  | 6,2   | 8,2  | 38,7     | 54,5  | 234                     | 313  |                                 |  |
| II завтрак                    | Сок фрук./Кисель "Витошка"  | 100       | 100  | 0,5              | 0,5  | 0     | 0    | 10       | 10    | 46                      | 46   |                                 |  |
| Итого за второй завтрак       |                             | 100       | 100  | 0,5              | 0,5  | 0     | 0    | 10       | 10    | 46                      | 46   |                                 |  |
| Обед                          | Салат из моркови с яблоками | 40        | 60   | 0,3              | 0,5  | 1,4   | 2,1  | 3,3      | 5     | 27                      | 40   | 49/2004                         |  |
|                               | Щи-по уральски              | 150       | 200  | 1,1              | 1,5  | 3,2   | 4,5  | 4,3      | 5,7   | 52                      | 71   | 128/2004                        |  |
|                               | Пюре гороховое              | 100       | 150  | 9,8              | 14,6 | 3,4   | 5,1  | 22,1     | 33,1  | 160                     | 240  | 107/2001                        |  |
|                               | Рулет с луком и яйцом       | 50        | 70   | 6,5              | 9,1  | 4,6   | 6,4  | 4,3      | 6,1   | 85                      | 119  | 458/2004                        |  |
|                               | Компот из смеси сухофруктов | 150       | 180  | 0,7              | 1    | 0,04  | 0,05 | 15,4     | 20,6  | 67                      | 89   | 639/2004                        |  |
|                               | Хлеб ржаной                 | 35        | 45   | 2,8              | 3,6  | 0,35  | 0,45 | 16,1     | 20,7  | 77                      | 99   |                                 |  |
| Итого за обед                 |                             | 525       | 705  | 21,2             | 30,3 | 12,99 | 18,6 | 65,5     | 91,2  | 468                     | 658  |                                 |  |
| Полдник                       | Блины                       | 50        | 75   | 3,7              | 5,6  | 7     | 10,5 | 16,4     | 24,6  | 145                     | 217  | 304/2008                        |  |
|                               | Какао с молоком             | 150       | 200  | 2,7              | 3,6  | 2     | 3,3  | 9,9      | 13,7  | 70                      | 100  | ТТК №15                         |  |
| Итого за полдник              |                             | 200       | 275  | 6,4              | 9,2  | 9     | 13,8 | 26,3     | 38,3  | 215                     | 317  |                                 |  |
|                               | Плов с изюмом               | 150       | 200  | 3,5              | 4,6  | 13,6  | 17,9 | 38,8     | 51,8  | 292                     | 387  | 328/2004                        |  |
|                               | Чай с сахаром               | 150       | 200  | 0,2              | 0,2  | 0     | 0    | 4,6      | 9,1   | 18                      | 25   | ТТК №12                         |  |
|                               | Хлеб пшеничный              | 30        | 40   | 2,4              | 3,2  | 0,3   | 0,4  | 16,5     | 22    | 78                      | 104  |                                 |  |
| Итого за ужин                 |                             | 330       | 440  | 6,1              | 8    | 13,9  | 18,3 | 59,9     | 82,9  | 388                     | 516  |                                 |  |
| Итого за день                 |                             | 1485      | 1960 | 40,6             | 56,4 | 42,09 | 58,9 | 200,4    | 276,9 | 1351                    | 1850 |                                 |  |



### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет      Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

| Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет |                          |           |                  |      |      |       |          |       |                         |                           |      |          |
|--------------------------------------------------|--------------------------|-----------|------------------|------|------|-------|----------|-------|-------------------------|---------------------------|------|----------|
| Прием пищи                                       | Наименование блюда       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |      |       |          |       | Энергетическая ценность | № рецеп./ год сборн. №/г. |      |          |
|                                                  |                          |           | Белки            |      | Жиры |       | Углеводы |       |                         |                           |      |          |
| Неделя 2 День 3 (Среда)                          |                          |           |                  |      |      |       |          |       |                         |                           |      |          |
|                                                  |                          | ясли      | сад              | ясли | сад  | ясли  | сад      | ясли  | сад                     | ясли                      | сад  |          |
| Завтрак                                          | Запеканка из творога     | 120       | 150              | 21,9 | 27,5 | 15,8  | 19,8     | 27,6  | 35,1                    | 341                       | 431  | 366/2004 |
|                                                  | Хлеб пшеничный           | 30        | 40               | 2,4  | 3,2  | 0,3   | 0,4      | 16,5  | 22                      | 78                        | 104  |          |
|                                                  | Чай с сахаром            | 150       | 200              | 0,1  | 0,1  | 0,02  | 0,03     | 4,6   | 9,1                     | 18                        | 25   | ТТК №12  |
| Итого за завтрак                                 |                          | 300       | 390              | 24,4 | 30,8 | 16,12 | 20,23    | 48,7  | 66,2                    | 437                       | 560  |          |
| II завтрак                                       | Сок фруктовый            | 100       | 100              | 0,5  | 0,5  | 0     | 0        | 10    | 10                      | 46                        | 46   |          |
| Итого за второй завтрак                          |                          | 100       | 100              | 0,5  | 0,5  | 0     | 0        | 10    | 10                      | 46                        | 46   |          |
| Обед                                             | Салат "Пестрый"          | 40        | 60               | 0,4  | 0,6  | 1,8   | 2,7      | 4,3   | 6,4                     | 35                        | 52   | ТТК №4   |
|                                                  | Суп карт.с овсян.крупой  | 150       | 200              | 1,6  | 2,1  | 1,5   | 2,1      | 11,6  | 15,5                    | 68                        | 90   | 148/2004 |
|                                                  | Картофельное пюре        | 120       | 150              | 2,4  | 3,1  | 3,7   | 4,6      | 16,1  | 20,1                    | 109                       | 137  | 520/2004 |
|                                                  | Биточки рубленые из птиц | 50        | 70               | 7,3  | 10,2 | 8,3   | 11,7     | 5,8   | 8,2                     | 127                       | 179  | 306/2011 |
|                                                  | Напиток яблочный         | 150       | 200              | 0    | 0    | 0     | 0        | 17,6  | 23,5                    | 67                        | 89   | 701/2004 |
|                                                  | Хлеб ржаной              | 35        | 40               | 2,8  | 3,2  | 0,35  | 0,4      | 16,1  | 18,4                    | 77                        | 88   |          |
| Итого за обед                                    |                          | 545       | 720              | 14,5 | 19,2 | 15,65 | 21,5     | 71,5  | 92,1                    | 483                       | 635  |          |
| Полдник                                          | Шанежка наливна          | 60        | 70               | 4    | 4,6  | 3,7   | 4,3      | 24,1  | 28,1                    | 147                       | 171  | 117/2010 |
|                                                  | Кисель                   | 150       | 200              | 0    | 0    | 0     | 0        | 15    | 20                      | 57                        | 76   | 648/2004 |
| Итого за полдник                                 |                          | 210       | 270              | 4    | 4,6  | 3,7   | 4,3      | 39,1  | 48,1                    | 204                       | 247  |          |
| Ужин                                             | Каша пшенная молочная    | 150       | 200              | 5,6  | 7,4  | 6,6   | 8,8      | 26,4  | 35,1                    | 187                       | 250  | 311/2004 |
|                                                  | Чай с сахаром            | 150       | 200              | 0,2  | 0,2  | 0     | 0        | 4,6   | 9,1                     | 18                        | 25   | ТТК №12  |
|                                                  | Хлеб пшеничный           | 30        | 40               | 2,4  | 3,2  | 0,3   | 0,4      | 16,5  | 22                      | 78                        | 104  |          |
| Итого за ужин                                    |                          | 330       | 440              | 8,2  | 10,8 | 6,9   | 9,2      | 47,5  | 66,2                    | 283                       | 379  |          |
| Итого за день                                    |                          | 1485      | 1920             | 51,6 | 65,9 | 42,37 | 55,23    | 216,8 | 282,6                   | 1453                      | 1867 |          |

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

| Прием<br>пищи             | Наименование блюда           | Вес блюда |      | Пищевые вещества |      |       |       |          |       | Энергетическая ценность | № рецеп./<br>год сборн.<br>№/г. |          |
|---------------------------|------------------------------|-----------|------|------------------|------|-------|-------|----------|-------|-------------------------|---------------------------------|----------|
|                           |                              |           |      | Белки            |      | Жиры  |       | Углеводы |       |                         |                                 |          |
| Неделя 2 День 4 (Четверг) |                              |           |      |                  |      |       |       |          |       |                         |                                 |          |
|                           |                              | ясли      | сад  | ясли             | сад  | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли                    | сад                             |          |
| Завтрак                   | Омлет натуральный            | 63        | 94   | 5,8              | 8,7  | 9,5   | 13,8  | 1,1      | 1,6   | 113                     | 165                             |          |
|                           | Бутерброд с маслом и сыром   | 45        | 60   | 6,7              | 9,7  | 9,6   | 9,9   | 19,8     | 30,8  | 167                     | 254                             | 3/2004   |
|                           | Какао с молоком              | 150       | 200  | 2,7              | 3,6  | 2     | 3,3   | 9,9      | 13,7  | 70                      | 100                             | ТТК №15  |
| Итого за завтрак          |                              | 258       | 354  | 15,2             | 22   | 21,1  | 27    | 30,8     | 46,1  | 350                     | 519                             |          |
| II завтрак                | Сок фруктовый                | 100       | 100  | 0,5              | 0,5  | 0     | 0     | 10       | 10    | 46                      | 46                              |          |
| Итого за второй завтрак   |                              | 100       | 100  | 0,5              | 0,5  | 0     | 0     | 10       | 10    | 46                      | 46                              |          |
| Обед                      | Морковь свежая               | 40        | 60   | 0,50             | 0,80 | 0,04  | 0,06  | 2,80     | 4,10  | 13,00                   | 20,00                           | сб.1996  |
|                           | Борщ с капустой и картофелем | 150       | 200  | 1                | 1,4  | 2,9   | 4,1   | 7        | 9,4   | 58                      | 79                              | 110/2004 |
|                           | Рыба запеченная с картофелем | 150       | 200  | 13,4             | 17,8 | 10,2  | 13,6  | 11,3     | 15    | 191                     | 255                             | 250/2011 |
|                           | Напиток лимонный             | 150       | 180  | 0,1              | 0,1  | 0     | 0     | 14,1     | 18,9  | 54                      | 73                              | 699/2004 |
|                           | Хлеб ржаной                  | 35        | 40   | 2,8              | 3,2  | 0,35  | 0,4   | 16,1     | 18,4  | 77                      | 88                              |          |
| Итого за обед             |                              | 525       | 680  | 17,8             | 23,3 | 13,49 | 18,16 | 51,3     | 65,8  | 393                     | 515                             |          |
| Полдник                   | печенье                      | 50        | 50   | 4                | 4    | 6     | 6     | 34       | 34    | 209                     | 209                             |          |
|                           | Кефир                        | 150       | 200  | 4,1              | 5,6  | 4,2   | 6,4   | 10       | 16,4  | 96                      | 140                             | 645/1996 |
| Итого за полдник          |                              | 200       | 250  | 8,1              | 9,6  | 10,2  | 12,4  | 44       | 50,4  | 305                     | 349                             |          |
| Ужин                      | Каша овсяная геркул.молочн   | 180       | 200  | 5,8              | 7,7  | 7,2   | 9,6   | 24,3     | 32,4  | 185                     | 247                             | 311/2004 |
|                           | Чай с сахаром                | 150       | 200  | 0,2              | 0,2  | 0     | 0     | 4,6      | 9,1   | 18                      | 25                              | ТТК №12  |
|                           | Хлеб пшеничный               | 30        | 40   | 2,4              | 3,2  | 0,3   | 0,4   | 16,5     | 22    | 78                      | 104                             |          |
| Итого за ужин             |                              | 360       | 440  | 8,4              | 11,1 | 7,5   | 10    | 45,4     | 63,5  | 281                     | 376                             |          |
| Итого за день             |                              | 1443      | 1824 | 50               | 66,5 | 52,29 | 67,56 | 181,5    | 235,8 | 1375                    | 1805                            |          |

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

| Прием<br>пищи             | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |      |       |          |        | Энергетическая ценность | № рецеп./<br>год сборн.<br>№/г. |      |          |
|---------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|------|------|-------|----------|--------|-------------------------|---------------------------------|------|----------|
|                           |                             |           | Белки            |      | Жиры |       | Углеводы |        |                         |                                 |      |          |
| Неделя 2 День 5 (Пятница) |                             |           |                  |      |      |       |          |        |                         |                                 |      |          |
|                           |                             | ясли      | сад              | ясли | сад  | ясли  | сад      | ясли   | сад                     | ясли                            | сад  |          |
| Завтрак                   | Каша молочная "Дружба"      | 150       | 200              | 4,7  | 6,3  | 6,1   | 8,1      | 25,1   | 33,5                    | 174                             | 232  | 311/2004 |
|                           | Бутерброд с маслом          | 35        | 50               | 2,4  | 2,4  | 4,4   | 8,6      | 14,5   | 14,6                    | 109                             | 146  | 1*2004   |
|                           | Какао с молоком             | 150       | 200              | 2,7  | 3,6  | 2     | 3,3      | 9,9    | 13,7                    | 70                              | 100  | ТТК №15  |
| Итого за завтрак          |                             | 335       | 450              | 9,8  | 12,3 | 12,5  | 20       | 49,5   | 61,8                    | 353                             | 478  |          |
| II завтрак                | Фрукт                       | 100       | 100              | 0,4  | 0,4  | 0     | 0        | 9,8    | 9,8                     | 46                              | 46   |          |
| Итого за второй завтрак   |                             | 100       | 100              | 0,4  | 0,4  | 0     | 0        | 9,8    | 9,8                     | 46                              | 46   |          |
| Обед                      | Салат "Студенческий"        | 30        | 50               | 1,4  | 2,1  | 4,7   | 7        | 2,5    | 3,8                     | 58                              | 87   | сб.1996  |
|                           | Суп карт.с гречневой крупой | 150       | 200              | 1,6  | 2,1  | 1,5   | 2,1      | 11,6   | 15,5                    | 68                              | 90   | 138/2004 |
|                           | Тефтели из говядины         | 80        | 100              | 8,2  | 10,8 | 12,9  | 17       | 10,1   | 12,9                    | 190                             | 248  | 461/2004 |
|                           | Макароны отварные           | 120       | 150              | 4,3  | 5,5  | 3,4   | 4,2      | 26,7   | 33,3                    | 157                             | 196  | 332/2004 |
|                           | Компот из смеси сухофруктов | 150       | 200              | 0,7  | 1    | 0,04  | 0,05     | 20,6   | 27,5                    | 82                              | 110  | 639/2004 |
|                           | Хлеб ржаной                 | 35        | 45               | 2,8  | 3,6  | 0,35  | 0,45     | 16,1   | 20,7                    | 77                              | 99   |          |
| Итого за обед             |                             | 565       | 745              | 19   | 25,1 | 22,89 | 30,8     | 87,6   | 113,7                   | 632                             | 830  |          |
| Полдник                   | Пряник                      | 45        | 45               | 3,1  | 3,1  | 1     | 1        | 21     | 21                      | 166                             | 166  |          |
|                           | Чай                         | 150       | 200              | 0,1  | 0,1  | 0,02  | 0,02     | 0,02   | 0,02                    | 1                               | 1    | ТТК№12   |
| Итого за полдник          |                             | 195       | 245              | 3,2  | 3,2  | 1,02  | 1,02     | 21,02  | 21,02                   | 167                             | 167  |          |
| Ужин                      | Усбосмак                    | 70        | 100              | 7    | 10   | 6,8   | 9,8      | 16,9   | 24,1                    | 158                             | 226  | 72/2010  |
|                           | Чай с сахаром               | 150       | 200              | 0,2  | 0,2  | 0     | 0        | 4,6    | 9,1                     | 18                              | 25   | ТТК №12  |
| Итого за ужин             |                             | 220       | 300              | 7,2  | 10,2 | 6,8   | 9,8      | 21,5   | 33,2                    | 176                             | 251  |          |
| Итого за день             |                             | 1415      | 1840             | 39,6 | 51,2 | 43,21 | 61,62    | 189,42 | 239,52                  | 1374                            | 1772 |          |



### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

| Прием<br>пищи                 | Наименование блюда            | Вес блюда |      | Пищевые вещества |      |       |       |          |       | Энергетическая ценность | № рецеп./<br>год сборн.<br>№/г. |          |
|-------------------------------|-------------------------------|-----------|------|------------------|------|-------|-------|----------|-------|-------------------------|---------------------------------|----------|
|                               |                               |           |      | Белки            |      | Жиры  |       | Углеводы |       |                         |                                 |          |
| Неделя 3 День 1 (Понедельник) |                               |           |      |                  |      |       |       |          |       |                         |                                 |          |
|                               |                               | ясли      | сад  | ясли             | сад  | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли                    | сад                             |          |
| Завтрак                       | Каша гречневая                | 150       | 200  | 8,4              | 11,2 | 5,4   | 7     | 34,6     | 46,2  | 224                     | 296                             | 298/2004 |
|                               | Бутерброд с маслом            | 35        | 50   | 2,4              | 2,4  | 4,4   | 8,6   | 14,5     | 14,6  | 109                     | 146                             | 1/2004   |
|                               | Чай с сахаром                 | 150       | 200  | 0,1              | 0,1  | 0,02  | 0,03  | 4,6      | 9,1   | 18                      | 25                              | ТТК №12  |
| Итого за завтрак              |                               | 335       | 450  | 10,9             | 13,7 | 9,82  | 15,63 | 53,7     | 69,9  | 351                     | 467                             |          |
| II завтрак                    | Сок фруктов/Напиток"Валитек"  | 100       | 100  | 0                | 0    | 0,3   | 0,3   | 10,5     | 10,5  | 55,9                    | 55,9                            |          |
| Итого за второй завтрак       |                               | 100       | 100  | 0                | 0    | 0,3   | 0,3   | 10,5     | 10,5  | 55,9                    | 55,9                            |          |
| Обед                          | Салат из свеклы с раст.маслом | 40        | 60   | 0,5              | 0,8  | 2,9   | 4,9   | 3,2      | 4,8   | 42                      | 66                              | 64/2003  |
|                               | Суп из овощей                 | 150       | 200  | 1,2              | 1,5  | 2,6   | 3,4   | 6,5      | 8,6   | 55                      | 72                              | 135/2004 |
|                               | Плов из говядины              | 150       | 190  | 14               | 17   | 9,8   | 11,6  | 23,1     | 28    | 265                     | 312                             | 443/2004 |
|                               | Компот из смеси сухофруктов   | 150       | 180  | 0,1              | 0,1  | 0     | 0     | 16,5     | 19,8  | 62,6                    | 75,1                            | 639/2004 |
|                               | Хлеб ржаной                   | 40        | 50   | 3,2              | 4    | 0,4   | 0,5   | 18,4     | 23    | 88                      | 110                             |          |
| Итого за обед                 |                               | 530       | 680  | 19               | 23,4 | 15,7  | 20,4  | 67,7     | 84,2  | 512,6                   | 635,1                           |          |
| Полдник                       | Французская ватрушка          | 50        | 70   | 4,1              | 5,7  | 5,6   | 7,9   | 27,3     | 38,3  | 178                     | 249                             | ТТК №11  |
|                               | Какао с молоком               | 150       | 200  | 2,7              | 3,6  | 2     | 3,3   | 9,9      | 13,7  | 70                      | 100                             | ТТК №15  |
| Итого за полдник              |                               | 200       | 270  | 6,8              | 9,3  | 7,6   | 11,2  | 37,2     | 52    | 248                     | 349                             |          |
| Ужин                          | Картофель в молоке            | 150       | 200  | 3,2              | 4,3  | 4,2   | 5,6   | 17,9     | 23,9  | 124                     | 165                             | 205/2004 |
|                               | Чай с сахаром                 | 150       | 200  | 0,1              | 0,1  | 0,02  | 0,03  | 4,6      | 9,1   | 18                      | 25                              | ТТК №12  |
|                               | Хлеб пшеничный                | 30        | 40   | 2,4              | 3,2  | 0,3   | 0,4   | 16,5     | 22    | 78                      | 104                             |          |
| Итого за ужин                 |                               | 330       | 440  | 5,7              | 7,6  | 4,52  | 6,03  | 39       | 55    | 220                     | 294                             |          |
| Итого за день                 |                               | 1495      | 1940 | 42,4             | 54   | 37,94 | 53,56 | 208,1    | 271,6 | 1387,5                  | 1801                            |          |

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

| Прием пищи                | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |      |      |       |          |       | Энергетическая ценность | № рецеп./ год сборн. №/г. |      |          |
|---------------------------|----------------------------|-----------|------------------|------|------|-------|----------|-------|-------------------------|---------------------------|------|----------|
|                           |                            |           | Белки            |      | Жиры |       | Углеводы |       |                         |                           |      |          |
| Неделя 3 День 2 (Вторник) |                            |           |                  |      |      |       |          |       |                         |                           |      |          |
|                           |                            | ясли      | сад              | ясли | сад  | ясли  | сад      | ясли  | сад                     | ясли                      | сад  |          |
| Завтрак                   | Омлет натуральный          | 60        | 90               | 5,8  | 8,7  | 9,5   | 13,8     | 1,1   | 1,6                     | 113                       | 165  | 340/2004 |
|                           | Бутерброд с маслом с сыром | 45        | 60               | 6,7  | 8,3  | 9,6   | 9,8      | 13,2  | 26,4                    | 167                       | 218  | 3/2004   |
|                           | Чай с сахаром              | 150       | 200              | 0,2  | 0,2  | 0     | 0        | 4,6   | 9,1                     | 18                        | 25   | ТТК №12  |
| Итого за завтрак          |                            | 255       | 350              | 12,7 | 17,2 | 19,1  | 23,6     | 18,9  | 37,1                    | 298                       | 408  |          |
| II завтрак                | Яблоко                     | 100       | 100              | 0,4  | 0,4  | 0     | 0        | 9,8   | 9,8                     | 46                        | 46   |          |
| Итого за второй завтрак   |                            | 100       | 100              | 0,4  | 0,4  | 0     | 0        | 9,8   | 9,8                     | 46                        | 46   |          |
| Обед                      | Салат из моркови           | 40        | 60               | 0,4  | 0,6  | 1,8   | 2,7      | 5,8   | 8,7                     | 40                        | 60   | 71/1997  |
|                           | Суп карт.с крупой рисовой  | 150       | 200              | 1,6  | 2,1  | 1,5   | 2,1      | 11,6  | 15,5                    | 68                        | 90   | 138/2004 |
|                           | Картофельное пюре          | 120       | 150              | 2,4  | 3,1  | 3,7   | 4,6      | 16,1  | 20,1                    | 109                       | 137  | 520/2004 |
|                           | Биточки                    | 50        | 70               | 7,8  | 11   | 10,8  | 15,2     | 8,3   | 10,9                    | 163                       | 225  | 451/2004 |
|                           | Напиток яблочный           | 150       | 200              | 0    | 0    | 0     | 0        | 17,6  | 23,5                    | 67                        | 89   | 701/2004 |
|                           | Хлеб ржаной                | 35        | 45               | 2,8  | 3,6  | 0,35  | 0,45     | 16,1  | 20,7                    | 77                        | 99   |          |
| Итого за обед             |                            | 545       | 725              | 15   | 20,4 | 18,15 | 25,05    | 75,5  | 99,4                    | 524                       | 700  |          |
| Полдник                   | Пряник                     | 40        | 40               | 2,4  | 2,4  | 2     | 2        | 21    | 21                      | 150                       | 150  |          |
|                           | Молоко кипяченое           | 150       | 200              | 4,1  | 5,5  | 4,2   | 6,4      | 7,5   | 9,4                     | 79                        | 106  | 697/2004 |
| Итого за полдник          |                            | 190       | 240              | 6,5  | 7,9  | 6,2   | 8,4      | 28,5  | 30,4                    | 229                       | 256  |          |
| Ужин                      | Каша манная                | 150       | 200              | 6,1  | 8,1  | 7,7   | 10,2     | 25,4  | 33,8                    | 195                       | 259  | 311/2004 |
|                           | Чай с сахаром              | 150       | 200              | 0,2  | 0,2  | 0     | 0        | 4,6   | 9,1                     | 18                        | 25   | ТТК №12  |
|                           | Хлеб пшеничный             | 30        | 40               | 2,4  | 3,2  | 0,3   | 0,4      | 16,5  | 22                      | 78                        | 104  |          |
| Итого за ужин             |                            | 330       | 440              | 8,7  | 11,5 | 8     | 10,6     | 46,5  | 64,9                    | 291                       | 388  |          |
| Итого за день             |                            | 1420      | 1855             | 43,3 | 57,4 | 51,45 | 67,65    | 179,2 | 241,6                   | 1388                      | 1798 |          |

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

| Прием<br>пищи           | Наименование блюда         | Вес блюда |      | Пищевые вещества |      |       |       |          |       | Энергетическая ценность | № рецеп./<br>год сборн. |          |
|-------------------------|----------------------------|-----------|------|------------------|------|-------|-------|----------|-------|-------------------------|-------------------------|----------|
|                         |                            |           |      | Белки            |      | Жиры  |       | Углеводы |       |                         |                         |          |
| Неделя 3 День 3 (Среда) |                            |           |      |                  |      |       |       |          |       |                         |                         |          |
|                         |                            | ясли      | сад  | ясли             | сад  | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли                    | сад                     |          |
| Завтрак                 | Запеканка из творога       | 120       | 150  | 21,9             | 27,5 | 15,8  | 19,8  | 27,6     | 35,1  | 341                     | 431                     | 366/2004 |
|                         | Хлеб пшеничный             | 30        | 40   | 2,4              | 3,2  | 0,3   | 0,4   | 16,5     | 22    | 78                      | 104                     | 1/2004   |
|                         | Кофейный напиток на молоке | 150       | 200  | 2,1              | 2,8  | 1,7   | 2,2   | 11       | 14,8  | 66                      | 87                      | ТТК №14  |
| Итого за завтрак        |                            | 300       | 390  | 26,4             | 33,5 | 17,8  | 22,4  | 55,1     | 71,9  | 485                     | 622                     |          |
| II завтрак              | Напиток яблочный           | 150       | 200  | 0                | 0    | 0     | 0     | 17,6     | 23,5  | 67                      | 89                      | 701/2004 |
| Итого за второй завтрак |                            | 150       | 200  | 0                | 0    | 0     | 0     | 17,6     | 23,5  | 67                      | 89                      |          |
| Обед                    | Салат "Степной"            | 40        | 60   | 0,6              | 1    | 1,4   | 2,1   | 2,7      | 4     | 26                      | 39                      | 25/2004  |
|                         | Свекольник                 | 150       | 200  | 1,2              | 1,6  | 3,1   | 4,1   | 8,2      | 10,9  | 66                      | 87                      | 34/2001  |
|                         | Рыба ,запеч.с морковью     | 120       | 160  | 15,4             | 20,5 | 9,9   | 13,2  | 3,3      | 4,4   | 164                     | 219                     | 253/2011 |
|                         | Напиток лимонный           | 150       | 200  | 0,1              | 0,1  | 0,01  | 0,02  | 14,1     | 18,9  | 54                      | 73                      | 699/2004 |
|                         | Хлеб ржаной                | 35        | 45   | 2,8              | 3,6  | 0,35  | 0,45  | 16,1     | 20,7  | 77                      | 99                      |          |
| Итого за обед           |                            | 495       | 665  | 20,1             | 26,8 | 14,76 | 19,87 | 44,4     | 58,9  | 387                     | 517                     |          |
| Полдник                 | плюшка новомосковская      | 50        | 70   | 3,9              | 5,5  | 2,9   | 4,1   | 25,6     | 35,8  | 146                     | 204                     | 87/2010  |
|                         | кисель из конц.плод-яглд   | 150       | 200  | 0                | 0    | 0     | 0     | 15       | 20    | 57                      | 76                      | 648/1996 |
| Итого за полдник        |                            | 200       | 270  | 3,9              | 5,5  | 2,9   | 4,1   | 40,6     | 55,8  | 203                     | 280                     |          |
| Ужин                    | Картофель тушеный          | 100       | 150  | 2,2              | 3,3  | 6,1   | 9,2   | 15,1     | 22,7  | 126                     | 189                     | 205/2004 |
|                         | Чай с сахаром              | 150       | 200  | 0,2              | 0,2  | 0     | 0     | 4,6      | 9,1   | 18                      | 25                      | ТТК №12  |
|                         | Хлеб пшеничный             | 30        | 40   | 2,4              | 3,2  | 0,3   | 0,4   | 16,5     | 22    | 78                      | 104                     |          |
| Итого за ужин           |                            | 280       | 390  | 4,8              | 6,7  | 6,4   | 9,6   | 36,2     | 53,8  | 222                     | 318                     |          |
| Итого за день           |                            | 1425      | 1915 | 55,2             | 72,5 | 41,86 | 55,97 | 193,9    | 263,9 | 1364                    | 1826                    |          |



# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

| Прием<br>пищи             | Наименование блюда          | Вес блюда | Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов |      |      |       |          |       |                         |      |      |          | № рецеп./<br>год сборн.<br>№/г. |
|---------------------------|-----------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------|------|------|-------|----------|-------|-------------------------|------|------|----------|---------------------------------|
|                           |                             |           | Пищевые вещества                                          |      |      |       |          |       | Энергетическая ценность |      |      |          |                                 |
|                           |                             |           | Белки                                                     |      | Жиры |       | Углеводы |       |                         |      |      |          |                                 |
| Неделя 3 День 4 (Четверг) |                             |           |                                                           |      |      |       |          |       |                         |      |      |          |                                 |
| Завтрак                   | Каша молочная рисовая       | ясли      | сад                                                       | ясли | сад  | ясли  | сад      | ясли  | сад                     | ясли | сад  |          |                                 |
|                           | Бутерброд с маслом          | 150       | 200                                                       | 4,3  | 5,7  | 5,8   | 7,8      | 29,8  | 39,8                    | 190  | 253  | 302/2004 |                                 |
|                           | Какао с молоком             | 35        | 40                                                        | 2,4  | 2,4  | 4,4   | 8,6      | 14,5  | 14,6                    | 109  | 146  | 1/2004   |                                 |
| Итого за завтрак          |                             | 150       | 200                                                       | 2,7  | 3,6  | 2     | 3,3      | 9,9   | 13,7                    | 70   | 100  | ТТК №15  |                                 |
| II завтрак                | Яблоко                      | 335       | 440                                                       | 9,4  | 11,7 | 12,2  | 19,7     | 54,2  | 68,1                    | 369  | 499  |          |                                 |
|                           |                             | 100       | 100                                                       | 0,4  | 0,4  | 0     | 0        | 9,8   | 9,8                     | 46   | 46   |          |                                 |
| Итого за второй завтрак   |                             | 100       | 100                                                       | 0,4  | 0,4  | 0     | 0        | 9,8   | 9,8                     | 46   | 46   |          |                                 |
| Обед                      | Салат из капусты            | 40        | 60                                                        | 0,9  | 1,3  | 1,8   | 2,7      | 4,1   | 6,2                     | 36   | 54   | 43/2004  |                                 |
|                           | Суп картофельный            | 150       | 200                                                       | 2,9  | 3,9  | 2,6   | 3,5      | 11,1  | 14,8                    | 80   | 108  | 133/2004 |                                 |
|                           | Макаронные изд.отварные     | 120       | 150                                                       | 4,3  | 5,5  | 3,4   | 4,2      | 26,7  | 33,3                    | 157  | 196  | 332/2004 |                                 |
|                           | Зразы "Школьные"            | 60        | 75                                                        | 8,2  | 10,2 | 10    | 12,2     | 8,2   | 10,2                    | 156  | 193  | 159/2003 |                                 |
|                           | Напиток из плодов шиповника | 150       | 180                                                       | 0,5  | 0,6  | 0,2   | 0,3      | 20,2  | 27                      | 83   | 111  | 705/2004 |                                 |
|                           | Хлеб ржаной                 | 35        | 40                                                        | 2,8  | 3,2  | 0,35  | 0,4      | 16,1  | 18,4                    | 77   | 88   |          |                                 |
| Итого за обед             |                             | 555       | 705                                                       | 19,6 | 24,7 | 18,35 | 23,3     | 86,4  | 109,9                   | 589  | 750  |          |                                 |
| Полдник                   | Лепешка сметанная           | 50        | 50                                                        | 4,1  | 4,1  | 5,6   | 5,6      | 27,3  | 27,3                    | 178  | 178  | 99/2010  |                                 |
|                           | Кефир                       | 150       | 200                                                       | 4,1  | 5,6  | 4,2   | 5,6      | 10    | 16,4                    | 96   | 140  | 645/1996 |                                 |
| Итого за полдник          |                             | 200       | 250                                                       | 8,2  | 9,7  | 9,8   | 11,2     | 37,3  | 43,7                    | 274  | 318  |          |                                 |
| Ужин                      | Суп молочный с греч.крупой  | 150       | 200                                                       | 3,3  | 4,4  | 3,1   | 4,1      | 12,3  | 16,4                    | 90   | 120  | 161/2004 |                                 |
|                           | Чай с сахаром               | 150       | 200                                                       | 0,2  | 0,2  | 0     | 0        | 4,6   | 9,1                     | 18   | 25   | ТТК №12  |                                 |
|                           | Хлеб пшеничный              | 30        | 40                                                        | 2,4  | 3,2  | 0,3   | 0,4      | 16,5  | 22                      | 78   | 104  |          |                                 |
| Итого за ужин             |                             | 330       | 440                                                       | 5,9  | 7,8  | 3,4   | 4,5      | 33,4  | 47,5                    | 186  | 249  |          |                                 |
| Итого за день             |                             | 1520      | 1935                                                      | 43,5 | 54,3 | 43,75 | 58,7     | 221,1 | 279                     | 1464 | 1862 |          |                                 |

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

| Прием<br>пищи             | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическая ценность | № рецеп./<br>год сборн.<br>№/г. |      |          |
|---------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-------------------------|---------------------------------|------|----------|
|                           |                             |           | Белки            |       | Жиры  |       | Углеводы |        |                         |                                 |      |          |
| Неделя 3 День 5 (Пятница) |                             |           |                  |       |       |       |          |        |                         |                                 |      |          |
|                           |                             | ясли      | сад              | ясли  | сад   | ясли  | сад      | ясли   | сад                     | ясли                            | сад  |          |
| Завтрак                   | Суп молочный с пшеном       | 150       | 200              | 3,3   | 4,5   | 3,3   | 4,4      | 12,1   | 16,1                    | 92                              | 122  | 161/2004 |
|                           | Чай с сахаром               | 150       | 200              | 0,2   | 0,2   | 0     | 0        | 4,6    | 9,1                     | 18                              | 25   | ТТК №12  |
|                           | Бутерброд с сыром           | 40        | 40               | 5     | 5     | 3     | 3        | 14,5   | 14,5                    | 106                             | 105  | 1/2004   |
| Итого за завтрак          |                             | 340       | 440              | 8,5   | 9,7   | 6,3   | 7,4      | 31,2   | 39,7                    | 216                             | 252  |          |
| II завтрак                | Напиток апельсиновый        | 100       | 100              | 0,05  | 0,05  | 0,01  | 0,01     | 9,45   | 9,45                    | 37                              | 37   | 699/2004 |
| Итого за второй завтрак   |                             | 100       | 100              | 0,05  | 0,05  | 0,01  | 0,01     | 9,45   | 9,45                    | 37                              | 37   |          |
| Обед                      | Винегрет овощной            | 40        | 60               | 1,3   | 3,4   | 2,6   | 3,6      | 9,3    | 10                      | 70                              | 95   | 71/2004  |
|                           | Суп картофельный с клецками | 150       | 200              | 1     | 1,3   | 1,5   | 2        | 6,6    | 8,8                     | 44                              | 59   | 19/2004  |
|                           | Запеканка капустная с мясом | 160       | 200              | 15,7  | 19,6  | 18,2  | 19,54    | 27,4   | 31,7                    | 252                             | 315  | 288/2003 |
|                           | Компот из смеси сухофруктов | 150       | 200              | 0,7   | 1     | 0,04  | 0,05     | 20,6   | 27,5                    | 67                              | 89   | 639/2004 |
|                           | Хлеб ржаной                 | 40        | 50               | 3,2   | 4     | 0,4   | 0,5      | 18,4   | 23                      | 88                              | 110  |          |
| Итого за обед             |                             | 540       | 710              | 21,9  | 29,3  | 22,74 | 25,69    | 82,3   | 101                     | 521                             | 668  |          |
| Полдник                   | печенье                     | 50        | 50               | 4     | 4     | 6     | 6        | 34     | 34                      | 222                             | 222  |          |
|                           | Молоко кипяченое            | 150       | 200              | 4,8   | 5,5   | 4,9   | 6,4      | 7,5    | 9,4                     | 92                              | 106  | 697/2004 |
| Итого за полдник          |                             | 200       | 250              | 8,8   | 9,5   | 10,9  | 12,4     | 41,5   | 43,4                    | 314                             | 328  |          |
| Ужин                      | Кыстыбый                    | 70        | 100              | 3,5   | 5     | 6,3   | 9        | 28     | 35,8                    | 154                             | 219  | 634/2006 |
|                           | Чай с сахаром и молоком     | 150       | 200              | 1,1   | 1,4   | 1,1   | 1,4      | 6,2    | 11,2                    | 38                              | 61   | ТТК №12  |
| Итого за ужин             |                             | 220       | 300              | 4,6   | 6,4   | 7,4   | 10,4     | 34,2   | 47                      | 192                             | 280  |          |
| Итого за день             |                             | 1400      | 1800             | 43,85 | 54,95 | 47,35 | 55,9     | 198,65 | 240,55                  | 1280                            | 1565 |          |

Сводная ведомость выполнения калорийности

|         | Пищевые вещества |       |        |       |          |         | Энергетическая<br>ценность |       |
|---------|------------------|-------|--------|-------|----------|---------|----------------------------|-------|
|         | Белки            |       | Жиры   |       | Углеводы |         |                            |       |
|         | ясли             | сад   | ясли   | сад   | ясли     | сад     | ясли                       | сад   |
| 1 день  | 49,2             | 63,83 | 52,68  | 67,36 | 200,6    | 250,16  | 1440                       | 1792  |
| 2 день  | 42,4             | 55,5  | 41,25  | 59    | 241,9    | 296,95  | 1457                       | 1864  |
| 3 день  | 39,6             | 50    | 47,07  | 61,88 | 203,5    | 271,8   | 1391                       | 1803  |
| 4 день  | 54,7             | 66,8  | 46,59  | 58,86 | 213,8    | 266,9   | 1532                       | 1878  |
| 5 день  | 45,4             | 57,9  | 44,69  | 63,15 | 173,2    | 221,4   | 1321                       | 1704  |
| 6 день  | 40,6             | 56,4  | 47,09  | 58,9  | 200,4    | 276,9   | 1351                       | 1850  |
| 7 день  | 38,83            | 49,72 | 49,72  | 65,16 | 211,6    | 269,6   | 1452                       | 1813  |
| 8 день  | 51,6             | 65,9  | 42,37  | 55,23 | 216,8    | 282,6   | 1453                       | 1867  |
| 9 день  | 50               | 66,5  | 52,29  | 67,56 | 181,5    | 235,8   | 1375                       | 1805  |
| 10 день | 39,6             | 51,2  | 43,21  | 61,62 | 189,42   | 239,52  | 1374                       | 1772  |
| 11 день | 42,4             | 54    | 37,94  | 53,56 | 208,1    | 271,6   | 1388                       | 1801  |
| 12 день | 43,3             | 57,4  | 51,45  | 67,65 | 179,2    | 241,6   | 1388                       | 1798  |
| 13 день | 55,2             | 72,5  | 41,86  | 55,97 | 193,9    | 263,9   | 1364                       | 1826  |
| 14 день | 43,5             | 54,3  | 43,75  | 58,7  | 221,1    | 279     | 1464                       | 1862  |
| 15 день | 43,85            | 54,95 | 47,35  | 55,9  | 198,65   | 240,55  | 1280                       | 1565  |
| итого   | 680,18           | 876,9 | 689,31 | 910,5 | 3033,67  | 3908,28 | 21030                      | 27000 |
| среднее | 45               | 58    | 46     | 60    | 203      | 261     | 1400                       | 1800  |
| норма   | 42               | 54    | 47     | 60    | 203      | 261     | 1400                       | 1800  |
|         |                  |       |        |       |          |         |                            |       |
|         |                  |       |        |       |          |         |                            |       |