

УТВЕРЖДАЮ ООО «Престиж»

А.Д.Климова

«12» января 2026 г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Айгуль»

Э.Р.Бердигулова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Акбузат»

Р.Г.Идрисова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Аленушка»

С.Р.Худайбердина

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с КВ «Алтынай»

А.Х.Забирова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Велоснежка»

М.А.Тудовина

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Белочка»

С.А.Чиннова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Березка»

З.И.Тукаева

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Курай»

А.Ф.Аргимбаева

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с «Ласточка»

З.Ф.Исламгулова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с КВ «Ляйсан»

Н.И.Кумуштулова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Светлячок»

А.Р.Асмандиярова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Сказка»

Н.А.Фаттахова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с КВ «Снегурочка»

С.Р.Бикбова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с КВ «Солнышко»

З.С.Асылбаева

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с КВ «Сулпылар»

Н.Г.Баймуратова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с КВ «Теремок»

Г.Ф.Магасумова

СОГЛАСОВАНО

НЦ-ДС «Аркаим»

Р.Н.Дияров

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,7	0	0	32,91	0,05	0,5	0	1,01	0	53-19з-2020	2021
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	170/5	3,3	6,0	24,0	164,1	0	0,3	0	0,2	65,9	18,5	76,8	0,4	54-21к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	6,5	26,4	0	0	0	0	10,8	5,0	6,7	0,6	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	16	2021
Итого за прием пищи:	400	6,55	10,33	50,05	320,1	0,1	0,3	32,91	1,05	85,5	35,4	114,71	1,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27														
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1	859	2021
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5														
Обед															
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	50	0,7	2,1	3,8	37,3	0	1,3	0,3	1,1	16,0	10,5	19,3	0,5	33	2017
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	170/8	1,7	4,7	10,3	93,8	0,1	7,1	0,2	1,5	28,5	18,6	43,3	0,9	54-4с-2020	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1	673	2021
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ П/Ф	40	0	0,7	0	6,1	0	0	0	0,3	0	0	0	0	619	2021
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	120/4	4,1	3,7	24,2	145,8	0,1	0	0	0,1	20,8	20,8	87,4	1,4	175	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,6	1,6	0	0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021
Итого за прием пищи:	642	9,2	12,5	65,1	412,5	0,3	8,8	0,5	3,9	81,5	60,2	184,9	4,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35														
Полдник															
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,9	6,5	21,6	168,6	0,1	8,6	0	0,2	51,4	25,8	82,6	1,1	301	2021
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	50	3,0	3,0	23,9	135,6	0	1,4	0	0,4	10,5	5,7	28,1	0,8	1052	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	0	4,05	3,42	6,48	0,63	54-2гн-2020	2021
Итого за прием пищи:	410	9,28	9,7	65,95	397,22	0,1	10,04	0,27	1,2	72,15	43,82	139,88	3,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33														
Всего за день:		25,78	32,68	195,95	1194,32	0,52	22,14	33,68	6,30	249,65	145,42	449,99	11,13		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7	0	0	0	0	37,4	1,4	20	0,1	54-1з- 2020	2021	
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170/5	5,6	6,9	28,6	200,1	0,1	0,4	0	1,0	79,4	33,0	118,9	1,0	54-6к- 2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	16	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	6,5	26,4	0	0	0	0	10,8	5,0	6,7	0,6	54-2гн- 2020	2021	
Итого за прием пищи:	400	10,0	8,6	54,6	336,1	0,2	0,4	0	1,8	135,9	51,3	175,8	2,4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27															
II Завтрак																
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2	749	2021	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4															
Обед																
САЛАТ МОЗАЙКА	50	1,4	4,8	3,9	64,3	0	1,8	0,2	2,1	13,4	10,3	29,2	0,5	134	2021	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	170/8	1,5	4,6	6,6	77,3	0	8,5	0,2	1,5	34,0	15,5	32,8	0,7	54-1с- 2020	2021	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	3,7	16,0	107,3	0,1	7,8	0	0,2	33,0	22,3	65,2	0,9	54-11г- 2020	2021	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	50	5,1	7,5	6,9	116,2	0	5,7	0	0,9	18,3	12,2	56,1	0,9	54-3м- 2020	2021	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1	673	2021	
КИСЕЛЬ	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021	
Итого за прием пищи:	648	13,1	21,9	76,9	561,3	0,2	24,2	0,4	5,6	117,7	70,7	222,1	4,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45															
Полдник																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	155	7,3	6,6	32,9	220,9	0,1	0,1	0	1,1	86,9	10,6	77,4	1,0	54-3г- 2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	0	4,05	3,42	6,48	0,63	54-2гн- 2020	2021	
Итого за прием пищи:	365	9,68	6,8	53,35	313,92	0,1	0,14	0,27	1,7	97,15	22,92	106,58	2,13			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24															
Всего за день:		33,18	37,7	194,65	1258,32	0,5	40,74	0,67	9,7	366,75	152,92	515,48	11,23			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	8,4	12,8	1,8	155,6	0	0,2	0,2	2,6	64,1	10,1	127,2	1,4	214	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,4	2,5	10,1	72,9	0	0,4	0	0	74,6	17,4	62,5	0,6	54-21гн-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	16	2021	
Итого за прием пищи:	330	13,8	15,5	31,4	320,4	0,1	0,6	0,2	3,4	147,0	39,4	219,9	2,7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25															
II Завтрак																
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	150	0,08	0,08	20,93	84,75	0,01	1,5	0	0,08	3,75	1,5	6	0,3	411	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,08	0,08	20,93	84,75	0,01	1,5	0	0,08	3,75	1,5	6	0,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7															
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,8	3,0	4,1	46,4	0	2,1	0,2	1,3	12,1	9,5	20,5	0,5	54-16з-2020	2021	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	170	3,9	4,4	12,7	106,6	0,1	3,1	0,2	3,0	24,1	22,1	52,2	1,4	54-8с-2020	2021	
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	5,3	4,7	1,5	69,1	0	0,6	0	1,8	29,7	18,3	83,0	0,3	54-6р-2020	2021	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	3,7	16,0	107,3	0,1	7,8	0	0,2	33,0	22,3	65,2	0,9	54-11г-2020	2021	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,6	1,6	0	0	54-1хн-2020	2021	
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021	
Итого за прием пищи:	610	14,9	16,2	59,5	443,4	0,3	13,6	0,4	7,2	113,0	80,6	252,2	4,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34															
Полдник																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,3	4,6	24,2	159,2	0,2	0	0	3,0	17,9	79,8	118,4	2,7	54-4 г-2020	2021	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,7	6,4	29,9	192,2	0,1	0	0	1,5	8,6	5,4	29,4	0,3	424	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	0	4,05	3,42	6,48	0,63	54-2гн-2020	2021	
Итого за прием пищи:	410	11,38	11,2	74,55	444,42	0,3	0,04	0,27	5,1	36,75	97,52	176,98	4,13			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34															
Всего за день:		40,16	42,98	186,38	1292,97	0,71	15,74	0,87	15,78	300,50	219,02	655,08	11,63			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7	0	0	0	0	37,4	1,4	20	0,1	54-1з- 2020	2021
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	170/5	4,2	5,7	23,2	160,5	0	0,3	0	0,8	68,3	11,2	62,3	0,4	352	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,8	1,8	10,9	68,0	0	0,3	0	0	66,9	10,0	49,0	0,2	54-23гн- 2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	16	2021
Итого за прием пищи:	400	10,2	9,2	53,6	338,1	0,1	0,6	0	1,6	180,9	34,5	161,5	1,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23														
II Завтрак															
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,08	0,08	19,8	81	0,01	2,25	0	0,3	3,75	1,5	2,25	0,75	856	2021
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81,4	0	0	0	0	5,2	6	16,8	0,3	930	2021
Итого за прием пищи:	170	1,58	1,98	34,4	162,4	0,01	2,25	0	0,3	8,95	7,5	19,05	1,05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11														
Обед															
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	1,3	2,4	6,5	54,6	0	3,6	0,9	1,5	24,7	21,1	33,0	0,8	54-12з- 2020	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	170/8	1,5	4,6	9,1	87,9	0	6,0	0,2	1,6	34,4	18,1	36,2	0,9	54-2с- 2020	2021
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	8,9	18,5	29,9	322,7	0	1,2	0,2	5,7	17,1	28,8	114,6	1,2	54-12м- 2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,6	1,6	0	0	54-1хн- 2020	2021
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021
Итого за прием пищи:	618	14,2	25,9	70,7	579,2	0,1	10,8	1,3	9,7	90,3	76,4	215,1	4,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40														
Полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	3,1	3,5	11,2	90,1	0	0,4	0	0,2	82,7	15,9	73,3	0,4	54-18к- 2020	2021
ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	50	4,2	5,2	27,0	171,1	0,1	0	0	1,5	11,0	6,0	35,9	0,5	1013	2021
ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	200/10	0,1	0	10,1	41,8	0	0,8	0	0	12,0	4,4	5,4	0,5	54-3гн- 2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
Итого за прием пищи:	440	9,6	8,9	62,9	371,9	0,1	1,2	0	2,3	111,9	35,2	137,3	1,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26														
Всего за день:		35,58	45,98	221,6	1451,6	0,31	14,85	1,3	13,9	392,05	153,6	532,95	8,65		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,7	0	0	32,91	0,05	0,5	0	1,01	0	53-19з-2020	2021
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	170/5	3,3	6,0	23,9	164,2	0	0,3	0	0,2	64,7	18,6	77,2	0,4	54-21к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	6,5	26,4	0	0	0	0	10,8	5,0	6,7	0,6	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	16	2021
Итого за прием пищи:	400	6,55	10,33	49,95	320,2	0,1	0,3	32,91	1,05	84,3	35,5	115,11	1,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25														
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2	749	2021
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4														
Обед															
САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ	50	0,7	3,7	3,1	49,5	0	1,7	0	1,7	17,2	8,9	18,6	0,5	32	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	5,0	7,6	13,9	142,9	0,1	4,6	0,2	2,0	18,3	18,7	65,1	1,1	54-7с-2020	2021
АЗУ С МЯСОМ	170	7,5	9,0	14,6	168,7	0,1	6,8	0	2,0	16,7	24,9	94,9	1,5	492	2021
КИСЕЛЬ	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021
Итого за прием пищи:	610	15,7	20,7	73,5	541,8	0,3	13,1	0,2	6,6	69,1	61,0	213,8	4,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42														
Полдник															
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	4,9	5,8	25,2	173,8	0,1	0,3	0	0,9	70,3	29,3	104,9	0,9	54-6к- 2020	2021
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81,4	0	0	0	0	5,2	6	16,8	0,3	930	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,4	1,4	10,9	62,2	0	0,2	0	0	53,5	8,2	36,1	0,4	54-4гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
Итого за прием пищи:	384	10,0	9,3	65,3	386,3	0,1	0,5	0	1,5	135,2	52,4	180,5	2,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29														
Всего за день:		32,65	40,73	198,55	1295,3	0,5	29,9	33,11	9,75	304,6	156,9	520,41	10,5		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7	0	0	0	0	37,4	1,4	20	0,1	54-1з- 2020	2021	
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170/5	5,4	6,6	28,2	194,6	0,1	0,3	0	1,0	69,8	31,9	112,1	1,0	54-6к- 2020	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	6,5	26,4	0	0	0	0	10,8	5,0	6,7	0,6	54-2гн- 2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	16	2021	
Итого за прием пищи:	400	9,8	8,3	54,2	330,6	0,2	0,3	0	1,8	126,3	50,2	169,0	2,4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21															
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1	859	2021	
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4															
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	50	0,6	4	5,6	61,8	0	1	1	2,0	22,2	16,4	23,9	0,5	41	2011	
УРЯ С ПТИЦЕЙ	170	5,4	7,1	14,4	143,0	0,1	0,4	0	0,6	17,4	20,4	73,0	0,9	74	2021	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,4	8,7	7,9	142,1	0	0,1	0	0,5	20,9	15,2	87,7	1,4	54-4м- 2020	2021	
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	120	13	3,3	27,2	190,5	0,4	0	0	5,4	53,4	47,4	119,1	3,7	54-21г- 2020	2021	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1	673	2021	
КИСЕЛЬ	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021	
Итого за прием пищи:	640	30,1	24,4	98,6	733,6	0,6	1,9	1	9,4	132,9	109,8	342,5	8,0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47															
Полдник																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,3	4,6	24,2	159,2	0,2	0	0	3,0	17,9	79,8	118,4	2,7	54-4 г- 2020	2021	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,7	6,4	29,9	192,2	0,1	0	0	1,5	8,6	5,4	29,4	0,3	424	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	0	4,05	3,42	6,48	0,63	54-2гн- 2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021	
Итого за прием пищи:	410	11,38	11,2	74,55	444,42	0,3	0,04	0,27	5,1	36,75	97,52	176,98	4,13			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28															
Всего за день:		52,03	44,05	242,20	1573,12	1,12	5,24	1,27	16,45	306,45	263,52	698,98	16,63			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,7	0	0	32,91	0,05	0,5	0	1,01	0	53-19з-2020	2021
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	170/5	3,3	6,0	23,9	164,2	0	0,3	0	0,2	64,3	18,6	77,1	0,4	54-21к-2020	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,4	2,5	10,1	72,9	0	0,4	0	0	74,6	17,4	62,5	0,6	54-21гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	16	2021
Итого за прием пищи:	400	8,75	12,83	53,55	366,7	0,1	0,7	32,91	1,05	147,7	47,9	170,81	1,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31														
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2	749	2021
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4														
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	0	1,9	0	1,4	15,8	9,5	18,5	0,6	54-13з-2020	2021
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	170	3,3	5,9	1,1	70,8	0	0,6	0,2	0,1	16,7	8,0	34,6	0,5	283	2021
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	8,1	11,5	12,9	189,3	0,1	9,8	0,6	2,6	35,7	30,8	103,3	1,7	54-27м-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,6	1,6	0	0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021
Итого за прием пищи:	610	14,6	20,7	43,3	419,7	0,2	12,3	0,8	5,0	82,3	56,7	187,7	4,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35														
Полдник															
МАКАРОННИК	160	6,4	8,5	41,7	269,5	0,1	0	0	2,5	19,4	11,9	60,3	1,3	397	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	0	4,05	3,42	6,48	0,63	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
Итого за прием пищи:	370	8,78	8,7	62,15	362,52	0,1	0,04	0,27	3,1	29,65	24,22	89,48	2,43		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30														
Всего за день:		32,53	42,63	168,80	1195,92	0,4	29,04	33,98	9,75	275,65	136,82	458,99	10,53		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	170/5	4,2	6,0	23,2	163,8	0	0,3	0	0,8	68,3	11,2	62,3	0,4	352	2021	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,8	1,8	10,5	66,5	0	0,3	0	0	66,9	10,0	49,0	0,2	54-23гн-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	16	2021	
Итого за прием пищи:	395	9,0	8,0	53,2	322,2	0,1	0,6	0	1,6	143,5	33,1	141,5	1,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22															
II Завтрак																
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,08	0,08	19,8	81	0,01	2,25	0	0,3	3,75	1,5	2,25	0,75	856	2021	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81,4	0	0	0	0	5,2	6	16,8	0,3	930	2021	
Итого за прием пищи:	170	1,58	1,98	34,4	162,4	0,01	2,25	0	0,3	8,95	7,5	19,05	1,05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11															
Обед																
САЛАТ МОЗАЙКА	50	1,4	4,8	3,9	64,3	0	1,8	0,2	2,1	13,4	10,3	29,2	0,5	134	2021	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	170/8	1,5	4,6	9,1	87,9	0	6,0	0,2	1,6	34,4	18,1	36,2	0,9	54-2с-2020	2021	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,5	2,8	25,2	140,2	0	0	0	1,5	21,3	15,1	114,1	0,7	54-5г- 2020	2021	
ГУЛЯШ	90	7,9	8,7	2,3	118,6	0	0,9	0	1,2	6,0	10,0	68,3	1,1	54-2м-2020	2021	
КИСЕЛЬ	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021	
Итого за прием пищи:	658	16,8	21,3	82,4	591,7	0,1	8,7	0,4	7,3	92,0	62,0	283,0	4,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41															
Полдник																
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	2,7	4,0	11,6	94,4	0	0,4	0	0	81,2	13,2	66,7	0,2	54-18к-2020	2021	
ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	50	4,2	5,2	27,0	171,1	0,1	0	0	1,5	11,0	6,0	35,9	0,5			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	0	4,05	3,42	6,48	0,63	54-2гн-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021	
Итого за прием пищи:	410	9,28	9,4	59,05	358,52	0,1	0,44	0,27	2,1	102,45	31,52	131,78	1,83			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26															
Всего за день:		36,66	40,68	229,05	1434,82	0,31	11,99	0,67	11,3	346,90	134,12	575,33	8,78			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,7	0	0	32,91	0,05	0,5	0	1,01	0	53-19з-2020	2021	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	170/5	6,2	7,9	28,0	209,6	0,2	0,3	0	1,3	80,0	50,9	153,9	1,5	54-9к- 2020	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	6,5	26,4	0	0	0	0	10,8	5,0	6,7	0,6	54-2гн-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	16	2021	
Итого за прием пищи:	400	9,45	12,23	54,05	365,6	0,3	0,3	32,91	2,15	99,6	67,8	191,81	2,8			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29															
II Завтрак																
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	150	0,08	0,08	20,93	84,75	0,01	1,5	0	0,08	3,75	1,5	6	0,3	411	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,08	0,08	20,93	84,75	0,01	1,5	0	0,08	3,75	1,5	6	0,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7															
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,4	43,3	0	7,7	0	1,2	21,9	6,5	12,3	0,5	54-7з- 2020	2021	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	170/8	1,7	4,7	11,6	99,2	0,1	4,5	0,2	1,6	18,0	16,4	47,7	0,8	54-3с-2020	2021	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	120/4	4,1	3,7	24,2	145,8	0,1	0	0	0,1	20,8	20,8	87,4	1,4	175	2016	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ П/Ф	40	0	0,7	0	6,1	0	0	0	0,3	0	0	0	0	619	2021	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1	673	2021	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,6	1,6	0	0	54-1хн-2020	2021	
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021	
Итого за прием пищи:	642	9,3	12,8	67,0	423,9	0,3	12,6	0,2	4,1	76,9	54,0	182,3	4,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34															
Полдник																
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	155	3,2	7,7	15,1	153,9	0,1	14,2	0,6	1,0	63,3	30,7	72,9	1,3	54-9г- 2020	2021	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	5,5	4,3	19,2	139,0	0	0	0	0,7	27,5	7,4	54,1	0,4	453	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	0	4,05	3,42	6,48	0,63	54-2гн-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021	
Итого за прием пищи:	415	11,08	12,2	54,75	385,92	0,1	14,24	0,87	2,3	101,05	50,42	156,18	2,83			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30															
Всего за день:		29,91	37,31	196,73	1260,17	0,71	28,64	33,98	8,63	281,30	173,72	536,29	10,13			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7	0	0	0	0	37,4	1,4	20	0,1	54-1з- 2020	2021
КАША "ДРУЖБА"	170/5	4,3	6,3	26,4	181,2	0,1	0,3	0	0,6	65,7	25,2	95,5	0,7	54-16к- 2020	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,4	2,5	10,1	72,9	0	0,4	0	0	74,6	17,4	62,5	0,6	54-21гн- 2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	16	2021
Итого за прием пищи:	400	10,9	10,5	56,0	363,7	0,2	0,7	0	1,4	186,0	55,9	208,2	2,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28														
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2	749	2021
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4														
Обед															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,8	3,4	4,3	51,1	0	3,6	0,2	1,6	11,9	10,4	23,5	0,5	157	2021
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	170/8	1,8	4,4	11,9	94,2	0	5,2	0,2	1,3	32,5	20,5	46,6	1,1	54-18с- 2020 (от 1 до 7 лет)	2021г.
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	170	8,9	11,6	29,2	257,3	0	1,7	0,2	0,6	19,3	29,5	114,4	1,2	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,6	1,6	0	0	54-1хн- 2020	2021
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021
Итого за прием пищи:	618	14,0	19,8	70,6	516,6	0,1	10,5	0,6	4,4	77,8	68,8	215,8	4,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40														
Полдник															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,0	4,7	20,0	133,7	0,1	9,7	0	0,2	41,0	27,8	81,3	1,1	54-11г- 2020	2021
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2	930	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,4	1,4	10,9	62,2	0	0,2	0	0	53,5	8,2	36,1	0,4	54-4гн- 2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
Итого за прием пищи:	390	8,4	7,7	68,0	374,6	0,1	9,9	0	0,8	104,0	47,6	155,1	2,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28														
Всего за день:		33,7	38,4	204,4	1301,9	0,4	37,1	0,6	7,2	383,8	180,3	590,1	10,7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	352,2	407,3	2038,4	13296,1	5,5	235,4	173,0	108,8	3208,2	1716,3	5534,6	109,9
Среднее значение за период	35,22	40,73	203,84	1329,61	0,55	23,54	17,30	10,88	320,82	171,63	553,46	10,99
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,60	27,57	61,83									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
3-7 лет	393	134	630	400