

СОГЛАСОВАНО:  
Заведующий  
"05" 06 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Общепит"  
г. Салавата  
"05" 06 2026 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. САЛАВАТА  
категории ясли/сада с 10,5 часовым пребыванием детей ( СанПиН 2.3/2.4.3590-20 )

Введено в работу "08 " июня 2026 г

Возрастная категория: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1-ая неделя/Понедельник

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность | Вес блюда | от 3 до 7 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------------|-------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|-----------|------------------|--------|----------|------------------------|
|                         |             |                                                       |              | Пищевые вещества |        |          |                        |           | Пищевые вещества |        |          |                        |
|                         |             |                                                       |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                 | 9.22.1 (С)  | Каша пшенная молочная (жидкая)                        | 134          | 4                | 5,1    | 22,2     | 150,7                  | 155       | 4,8              | 6,12   | 26,6     | 180,8                  |
|                         | 7.1(С)      | Чай с сахаром                                         | 200          | 0,13             | 0,026  | 6,13     | 24                     | 200       | 0,13             | 0,026  | 6,13     | 24                     |
|                         | 12.1.1 С    | Хлеб пшеничный с вит -мин смесью"Валетек-8"           | 40           | 3,3              | 0,36   | 28       | 100                    | 45        | 4,18             | 0,45   | 35,07    | 125,25                 |
| Итого за завтрак        |             |                                                       | 374          | 7,43             | 5,486  | 56,33    | 274,7                  | 400       | 9,11             | 6,596  | 67,8     | 330,05                 |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК       | 3.3.2 С     | Йогурт (для детского питания)                         | 100          | 4,1              | 3,2    | 10       | 98                     | 100       | 4,1              | 3,2    | 10       | 98                     |
|                         | 11.56.2 С   | Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска) | 30           | 2,3              | 3,5    | 22,3     | 125,1                  | 30        | 2,3              | 3,5    | 22,3     | 125,1                  |
| Итого за второй завтрак |             |                                                       | 130          | 6,4              | 6,7    | 32,3     | 223,1                  | 130       | 6,4              | 6,7    | 32,3     | 223,1                  |
| ОБЕД                    | 1.66.2 С    | Суп - лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы | 150          | 2                | 3,2    | 8,7      | 73,5                   | 180       | 2,4              | 3,84   | 10,4     | 88,2                   |
|                         | 2.139.3 С   | Курица тушенная в соусе                               | 50           | 4,2              | 3,5    | 8,33     | 81,1                   | 70        | 5,9              | 4,9    | 11,7     | 113,5                  |
|                         | 4.3.2 С     | Каша гречневая рассыпчатая                            | 110          | 6,16             | 3,96   | 25,37    | 114                    | 130       | 7,28             | 4,68   | 30       | 134,7                  |
|                         | 3.1.2 С     | Чай "Витаминизированный"                              | 150          | 0,33             | 0,15   | 7,7      | 62,2                   | 180       | 0,45             | 0,18   | 9,2      | 74,7                   |
|                         | 12.1.1 С    | Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"          | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     | 20        | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     |
|                         | 12.2.1 С    | Хлеб ржаной                                           | 30           | 2,44             | 0,5    | 22       | 86                     | 50        | 4,1              | 0,82   | 36,6     | 142,5                  |
| Итого за обед           |             |                                                       | 510          | 16,78            | 11,49  | 86,1     | 466,8                  | 630       | 21,78            | 14,6   | 111,9    | 603,6                  |
| Полдник                 | 4.12.3 С    | Макаронные изделия с тертым сыром                     | 110          | 7,5              | 8,4    | 21,5     | 194                    | 135       | 9,2              | 10     | 25,8     | 232                    |
|                         | 12.2.1 С    | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"           | 15           | 1,25             | 0,13   | 10,5     | 37,5                   | 20        | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     |
|                         | 3.30.2 (С)  | Чай с молоком и сахаром                               | 150          | 1,1              | 0,8    | 6,2      | 36                     | 180       | 1,26             | 1      | 7,2      | 43,2                   |
| Итого за полдник        |             |                                                       | 275          | 9,85             | 9,33   | 38,2     | 267,5                  | 335       | 12,11            | 11,18  | 47       | 325,2                  |
| Итого за день:          |             |                                                       |              | 40,46            | 33,006 | 212,93   | 1232,1                 |           | 49,4             | 39,076 | 259      | 1481,95                |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1-ая неделя/Вторник

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------------|-------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|
|                         |             |                                                       |              | Пищевые вещества |       |          |                        |              | Пищевые вещества |        |          |                        |
|                         |             |                                                       |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                 | 9.9.2 (С)   | Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая               | 134          | 4,3              | 6     | 20,8     | 155,1                  | 155          | 5                | 7      | 24       | 179                    |
|                         | 3.30.2 (С)  | Чай с молоком и сахаром                               | 200          | 1,4              | 1,11  | 8        | 48                     | 200          | 1,4              | 1,11   | 8        | 48                     |
|                         | 12.1.1 С    | Хлеб пшеничный с вит -мин смесью"Валетек-8"           | 30           | 2,5              | 0,27  | 21       | 75                     | 45           | 3,78             | 0,4    | 31,5     | 112,5                  |
| Итого за завтрак        |             |                                                       | 364          | 8,2              | 7,38  | 49,8     | 278,1                  | 400          | 10,18            | 8,51   | 63,5     | 339,5                  |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК       | 3.54.1 С    | Напиток из свежих плодов                              | 150          | 0,1              | 0,1   | 10,3     | 43                     | 180          | 0,12             | 0,12   | 12,4     | 52                     |
|                         | 11.56.2 С   | Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска) | 30           | 2,3              | 3,5   | 22,3     | 125,1                  | 30           | 2,3              | 3,5    | 22,3     | 125,1                  |
| Итого за второй завтрак |             |                                                       | 180          | 2,4              | 3,6   | 32,6     | 168,1                  | 210          | 2,42             | 3,62   | 34,7     | 177,1                  |
| ОБЕД                    | 5.28.2 С    | Салат из свежих помидоров и огурцов                   | 30           | 0,25             | 1,4   | 1,1      | 18                     | 50           | 0,41             | 2,35   | 1,85     | 30                     |
|                         | 1.2.2 С     | Щи из свежей капусты с картофелем                     | 155          | 3                | 3,3   | 5,1      | 62,4                   | 185          | 4,17             | 4,17   | 6,12     | 78,42                  |
|                         | 2.179.1 (С) | Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом                 | 70           | 8,1              | 5,7   | 6,9      | 114,8                  | 80           | 9,7              | 6,8    | 8,2      | 137,7                  |
|                         | 4.5.3 (С)   | Каша рисовая рассыпчатая                              | 110          | 2,75             | 2,64  | 27,5     | 104                    | 130          | 3,29             | 3,98   | 32,5     | 122,9                  |
|                         | 3.44.2 С    | Чай с лимоном и с сахаром                             | 150          | 0,1              | 0,03  | 6,5      | 27                     | 180          | 0,12             | 0,036  | 7,8      | 32,4                   |
|                         | 12.1.1 С    | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"           | 20           | 1,65             | 0,18  | 14       | 50                     | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     |
|                         | 12.2.1 С    | Хлеб ржаной                                           | 30           | 2,44             | 0,5   | 22       | 86                     | 40           | 4,1              | 0,82   | 36,6     | 142,5                  |
| Итого за обед           |             |                                                       | 565          | 18,29            | 13,75 | 83,1     | 462,2                  | 685          | 23,44            | 18,336 | 107,07   | 593,92                 |
| ПОЛДНИК                 | 9.2.2 С     | Запеканка из творога с повидлом                       | 130          | 21,75            | 15,75 | 27,6     | 180                    | 150          | 24,4             | 17,7   | 31       | 207,6                  |
|                         | 7.1 (С)     | Чай с сахаром                                         | 150          | 0,1              | 0,02  | 4,6      | 18                     | 180          | 0,12             | 0,024  | 5,52     | 21,6                   |
| Итого за полдник        |             |                                                       | 280          | 21,85            | 15,77 | 32,2     | 198                    | 330          | 24,52            | 17,724 | 36,52    | 229,2                  |
| Итого за день:          |             |                                                       |              | 50,74            | 40,5  | 197,7    | 1106,4                 |              | 60,56            | 48,19  | 241,79   | 1339,72                |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1-ая неделя/Среда

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                                         | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|
|                         |             |                                                            |              | Пищевые вещества |        |          |                        |              | Пищевые вещества |        |          |                        |
|                         |             |                                                            |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                 | 9.10.2 (С)  | Омлет натуральный                                          | 130          | 11,6             | 19     | 2,2      | 226                    | 150          | 14,5             | 23     | 2,7      | 282                    |
|                         | 7.1(С)      | Чай с сахаром                                              | 200          | 0.13             | 0,026  | 6,13     | 24                     | 200          | 0,13             | 0,026  | 6,13     | 24                     |
|                         | 12.1.1 С    | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"                | 30           | 2,5              | 0,27   | 21       | 75                     | 50           | 4,2              | 0,45   | 35       | 125                    |
| Итого за завтрак        |             |                                                            | 360          | 14,23            | 19,296 | 29,33    | 325                    | 400          | 18,83            | 23,476 | 43,83    | 431                    |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК          | 1.27        | Фрукты свежие                                              | 130          | 0,4              | 0,4    | 9,8      | 47,3                   | 130          | 0,4              | 0,4    | 9,8      | 47,3                   |
| Итого за второй завтрак |             |                                                            | 130          | 0,4              | 0,4    | 9,8      | 47,3                   | 130          | 0,4              | 0,4    | 9,8      | 47,3                   |
| ОБЕД                    | 5.112.1 С   | Огурцы свежие порционные                                   | 30           | 0,24             | 0      | 0,9      | 9,9                    | 50           | 0,4              | 0      | 1,5      | 16,5                   |
|                         | 1.70.2 С    | Суп картофельный с бобовыми и гренками на бульоне из птицы | 160          | 11,3             | 6      | 12       | 147,8                  | 195          | 13,56            | 7,2    | 14,4     | 177,4                  |
|                         | 2.8.3 (С)   | Котлеты рубленные из птицы с соусом                        | 70           | 8,33             | 12,45  | 9,13     | 98                     | 80           | 9,99             | 14,9   | 10,9     | 117,6                  |
|                         | 5.6 (С)     | Картофельное пюре                                          | 110          | 2,2              | 3,4    | 14,75    | 100                    | 130          | 2,68             | 4      | 17,42    | 118,2                  |
|                         | 3.53.2 С    | Папйоток из смеси сухофруктов                              | 150          | 0,15             | 0,15   | 10,1     | 41,3                   | 180          | 0,18             | 0,18   | 12,12    | 49,56                  |
|                         | 12.1.1 С    | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"                | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     |
|                         | 12.2.1 С    | Хлеб ржаной                                                | 30           | 2,44             | 0,5    | 22       | 86                     | 40           | 3,25             | 0,66   | 29,3     | 114                    |
| Итого за обед           |             |                                                            | 570          | 26,31            | 22,68  | 82,88    | 533                    | 695          | 31,71            | 27,12  | 99,64    | 643,26                 |
| ПОЛДНИК                 | 1.58.1 С    | Суп молочный с пшеном                                      | 150          | 2,6              | 3,1    | 10,9     | 81                     | 180          | 3,12             | 3,72   | 13       | 97,2                   |
|                         | 6.61.2 С    | Булочка кунцевская                                         | 50           | 3,9              | 3,35   | 23,7     | 153                    | 50           | 3,9              | 3,35   | 23,7     | 153                    |
|                         | 3.30.2 (С)  | Чай с молоком и сахаром                                    | 150          | 1,1              | 0,8    | 6,2      | 36                     | 180          | 1,26             | 1      | 7,2      | 43,2                   |
| Итого за полдник        |             |                                                            | 350          | 7,6              | 7,25   | 40,8     | 270                    | 410          | 8,28             | 8,07   | 43,9     | 293,4                  |
| Итого за день:          |             |                                                            |              | 48,54            | 49,626 | 162,81   | 1175,3                 |              | 59,22            | 59,066 | 197,17   | 1414,96                |



Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1-ая неделя/Четверг

| Прием пищи        | № рецептуры             | Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |         |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|--------------|------------------|---------|----------|------------------------|
|                   |                         |                                                       |              | Пищевые вещества |       |          |                        |              | Пищевые вещества |         |          |                        |
|                   |                         |                                                       |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры    | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК           | 9.21.2 (С)              | Каша молочная манная жидкая                           | 134          | 3,55             | 5,02  | 16       | 123                    | 155          | 4,16             | 5,92    | 18,5     | 141,6                  |
|                   | 3.30.2 (С)              | Чай с молоком и сахаром                               | 200          | 1,4              | 1,11  | 8        | 48                     | 200          | 1,4              | 1,11    | 8        | 48                     |
|                   | 12.1.1 С                | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"           | 30           | 2,5              | 0,27  | 21       | 75                     | 45           | 3,78             | 0,4     | 31,5     | 112,5                  |
|                   | Итого за завтрак        |                                                       | 364          | 7,45             | 6,4   | 45       | 246                    | 400          | 9,34             | 7,43    | 58       | 302,1                  |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК | 11.56.2 С               | Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска) | 30           | 2,3              | 3,5   | 22,3     | 125,1                  | 30           | 2,3              | 3,5     | 22,3     | 125,1                  |
|                   | 3.32.1 (С)              | Напиток "Апельсиновый"                                | 150          | 0,1              | 0,01  | 11       | 54                     | 150          | 0,1              | 0,01    | 11       | 54                     |
|                   | Итого за второй завтрак |                                                       | 180          | 2,4              | 3,51  | 33,3     | 179,1                  | 180          | 2,4              | 3,51    | 33,3     | 179,1                  |
| ОБЕД              | 1.69.2 С                | Борщ из свежей капусты с картофелем                   | 155          | 10,5             | 6,8   | 10,5     | 149,2                  | 185          | 12,6             | 8,16    | 12,6     | 179                    |
|                   | 2.18.3 (С)              | Тефтели из говядины с рисом                           | 70           | 5,7              | 10,5  | 6,4      | 142,9                  | 100          | 8                | 15,7    | 9,1      | 209,7                  |
|                   | 4.2.3 С                 | Макаронные изделия отварные                           | 110          | 2,56             | 2,75  | 15,3     | 96,3                   | 130          | 3,02             | 3,25    | 18       | 113,8                  |
|                   | 3.8.1 С                 | Кисель витаминизированный "Киселек"                   |              |                  |       |          |                        | 180          | 0,0018           | 0,0018  | 12,6     | 55,8                   |
|                   | 3.44.2 С                | Чай с лимоном и с сахаром                             | 150          | 0,1              | 0,03  | 6,5      | 27                     |              |                  |         |          |                        |
|                   | 12.1.1 С                | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"           | 20           | 1,65             | 0,18  | 14       | 50                     | 20           | 1,65             | 0,18    | 14       | 50                     |
|                   | 12.2.1 С                | Хлеб ржаной                                           | 30           | 2,44             | 0,5   | 22       | 86                     | 40           | 3,25             | 0,66    | 29,3     | 114                    |
| Итого за обед     |                         | 535                                                   | 22,95        | 20,76            | 74,7  | 551,4    | 655                    | 28,5218      | 27,9518          | 95,6    | 722,3    |                        |
|                   | 6.9.3 С                 | Булочка "Домашняя"                                    | 50           | 3,6              | 5,7   | 27,1     | 125                    | 70           | 5                | 8       | 38       | 175                    |
|                   | 1.31.1 (С)              | Суп молочный с крупой "Артек"                         | 150          | 2                | 2,9   | 10,1     | 75                     | 180          | 2,4              | 3,6     | 12       | 90                     |
|                   | 7.1 (С)                 | Чай с сахаром                                         | 150          | 0,1              | 0,02  | 4,6      | 18                     | 180          | 0,12             | 0,024   | 5,52     | 21,6                   |
| Итого за полдник  |                         | 350                                                   | 5,7          | 8,62             | 41,8  | 218      | 430                    | 7,52         | 11,624           | 55,52   | 286,6    |                        |
| Итого за день:    |                         |                                                       |              | 38,5             | 39,29 | 194,8    | 1194,5                 |              | 47,7818          | 50,5158 | 242,42   | 1490,1                 |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1-ая неделя/Пятница

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------------|-------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|
|                         |             |                                                       |              | Пищевые вещества |       |          |                        |              | Пищевые вещества |        |          |                        |
|                         |             |                                                       |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                 | 9.8.2 (С)   | Каша молочная "Дружба"                                | 134          | 4                | 5     | 21       | 150                    | 155          | 4,6              | 5.8    | 24,2     | 173                    |
|                         | 3.42.1 (С)  | Какао напиток с молоком                               | 200          | 3,6              | 3,3   | 9,6      | 83                     | 200          | 3,6              | 3,3    | 9,6      | 83                     |
|                         | 12.1.1 С    | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"           | 30           | 2,5              | 0,27  | 21       | 75                     | 45           | 3.78             | 0,4    | 31,5     | 112,5                  |
| Итого за завтрак        |             |                                                       | 364          | 10,1             | 8,57  | 51,6     | 308                    | 400          | 11,98            | 9,5    | 65,3     | 368,5                  |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК       | 7.1 (С)     | Чай с сахаром                                         | 150          | 0,1              | 0,02  | 4,6      | 18                     | 180          | 0.12             | 0,024  | 5,52     | 21.6                   |
|                         | 11.56.2 С   | Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска) | 30           | 2.3              | 3,5   | 22,3     | 125,1                  | 30           | 2,3              | 3,5    | 22.3     | 125,1                  |
| Итого за второй завтрак |             |                                                       | 180          | 2,4              | 3,52  | 26,9     | 143,1                  | 210          | 2,42             | 3,524  | 27,82    | 146,7                  |
| ОБЕД                    | 5.28.2 С    | Салат из свежих помидоров и огурцов                   | 30           | 0.25             | 1,4   | 1,1      | 18                     | 50           | 0,41             | 2,35   | 1,85     | 30                     |
|                         | 1.67.2 С    | "Рассольник ленинградский" на бульоне из птицы        | 155          | 9,9              | 6,8   | 10,6     | 146,3                  | 185          | 11,9             | 8,16   | 12,72    | 175,6                  |
|                         | 3.1 (С)     | Плов из курицы                                        | 130          | 12.3             | 15,94 | 20,54    | 178                    | 150          | 14,2             | 18,39  | 23,7     | 205,4                  |
|                         | 3.54.1 С    | Напиток из свежих плодов                              | 150          | 0,1              | 0,1   | 10,3     | 43                     | 180          | 0,12             | 0,12   | 12,4     | 52                     |
|                         | 12.1.1 С    | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"           | 20           | 1.65             | 0,18  | 14       | 50                     | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     |
|                         | 12.2.1 С    | Хлеб ржаной                                           | 30           | 2,44             | 0,5   | 22       | 86                     | 40           | 3,25             | 0.66   | 29,3     | 114                    |
| Итого за обед           |             |                                                       | 515          | 26,64            | 24,92 | 78,54    | 521,3                  | 625          | 31,53            | 29,86  | 93,97    | 627                    |
| ПОЛДНИК                 | 9.24.1 С    | Каша гречневая рассыпчатая с молоком                  | 150          | 6,8              | 6,7   | 27,8     | 200                    | 150          | 6,8              | 6,7    | 27,8     | 200                    |
|                         | 7.1 (С)     | Чай с сахаром                                         | 150          | 0,1              | 0,02  | 4,6      | 18                     | 180          | 0,12             | 0.024  | 5,52     | 21,6                   |
|                         | 12.1.1 С    | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"           | 15           | 1,25             | 0,13  | 10,5     | 37,5                   | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     |
| Итого за полдник        |             |                                                       | 315          | 8,15             | 6,85  | 42,9     | 255,5                  | 350          | 8,57             | 6,904  | 47,32    | 271,6                  |
| Итого за день:          |             |                                                       |              | 47,29            | 43,86 | 199,94   | 1227,9                 |              | 54,5             | 49,788 | 234,41   | 1413,8                 |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2-ая неделя/Понедельник

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------------|-------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|
|                         |             |                                             |              | Пищевые вещества |       |          |                        |              | Пищевые вещества |        |          |                        |
|                         |             |                                             |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                 | 9.9.2 (С)   | Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая     | 134          | 4,3              | 6     | 20,8     | 155,1                  | 155          | 5                | 7      | 24       | 179                    |
|                         | 3.30.2 (С)  | Чай с молоком и сахаром                     | 200          | 1,4              | 1,11  | 8        | 48                     | 200          | 1,4              | 1,11   | 8        | 48                     |
|                         | 12.1.1 С    | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 30           | 2,5              | 0,27  | 21       | 75                     | 45           | 3,78             | 0,4    | 31,5     | 112,5                  |
| Итого за завтрак        |             |                                             | 364          | 8,2              | 7,38  | 49,8     | 278,1                  | 400          | 10,18            | 8,51   | 63,5     | 339,5                  |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК       | 7.9         | Сок фруктовый                               |              |                  |       |          |                        | 100          | 0,5              | 0,1    | 10,1     | 46                     |
|                         | 3.32.1 (С)  | Напиток "Апельсиновый"                      | 150          | 0,1              | 0,01  | 11       | 54                     |              |                  |        |          |                        |
| Итого за второй завтрак |             |                                             | 150          | 0,1              | 0,01  | 11       | 54                     | 100          | 0,5              | 0,1    | 10,1     | 46                     |
| ОБЕД                    | 1.65.2 С    | "Ылумас аши" (затируха) на бульоне из птицы | 150          | 5,7              | 4,2   | 34,5     | 198                    | 180          | 6,84             | 5,04   | 41,4     | 237                    |
|                         | 2.120.1 С   | Биточки паровые с соусом                    | 70           | 7,4              | 6     | 6,1      | 85                     | 80           | 8,8              | 7,2    | 7,32     | 102                    |
|                         | 4.3.3 С     | Каша гречневая рассыпчатая                  | 110          | 6,16             | 3,96  | 25,37    | 114                    | 130          | 7,28             | 4,68   | 30       | 134,7                  |
|                         | 3.44.2 С    | Чай с лимоном и с сахаром                   | 150          | 0,1              | 0,03  | 6,5      | 27                     | 180          | 0,12             | 0,036  | 7,8      | 32,4                   |
|                         | 12.1.1 С    | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 20           | 1,65             | 0,18  | 14       | 50                     | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     |
|                         | 12.2.1 С    | Хлеб ржаной                                 | 30           | 2,44             | 0,5   | 22       | 86                     | 40           | 3,25             | 0,66   | 29,3     | 114                    |
| Итого за обед           |             |                                             | 530          | 23,45            | 14,87 | 108,47   | 560                    | 630          | 27,94            | 17,796 | 7,4      | 670,1                  |
| ПОЛДНИК                 | 4.12.3 С    | Макаронные изделия с тертым сыром           | 110          | 7,5              | 8,4   | 21,5     | 194                    | 135          | 9,2              | 10     | 25,8     | 232                    |
|                         | 12.1.1 С    | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 15           | 1,25             | 0,13  | 10,5     | 37,5                   | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     |
|                         | 7.1 (С)     | Чай с сахаром                               | 150          | 0,1              | 0,02  | 4,6      | 18                     | 180          | 0,12             | 0,024  | 5,52     | 21,6                   |
| Итого за полдник        |             |                                             | 275          | 8,85             | 8,55  | 36,6     | 249,5                  | 335          | 10,97            | 10,204 | 45,32    | 303,6                  |
| Итого за день:          |             |                                             |              | 40,6             | 30,81 | 205,87   | 1141,6                 |              | 49,59            | 36,61  | 126,32   | 1359,2                 |



Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2-ая неделя/Вторник

| Прием пищи              | № рецептуры      | Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |       |          | Энергетич.<br>Ценность |        |
|-------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|--------|
|                         |                  |                                                       |              | Пищевые вещества |       |          |                        |              | Пищевые вещества |       |          |                        |        |
|                         |                  |                                                       |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |        |
| ЗАВТРАК                 | 9.4.1 (С)        | Каша "Артек" молочная жидкая                          | 134          | 5                | 5     | 26,4     | 171                    | 155          | 5,8              | 5,7   | 30,5     | 197,3                  |        |
|                         | 7.1 (С)          | Чай с сахаром                                         | 200          | 0,13             | 0,026 | 6,13     | 24                     | 200          | 0,13             | 0,026 | 6,13     | 24                     |        |
|                         | 12.1.1 С         | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"           | 30           | 2,5              | 0,27  | 21       | 75                     | 45           | 3,78             | 0,4   | 31,5     | 112,5                  |        |
|                         | Итого за завтрак |                                                       | 364          | 7,63             | 5,296 | 53,53    | 270                    | 400          | 9,71             | 6,126 | 68,13    | 333,8                  |        |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК       | 3.1.2 С          | Чай "Витаминизированный"                              | 150          | 0,33             | 0,15  | 7,7      | 62,2                   | 180          | 0,45             | 0,18  | 9,2      | 74,7                   |        |
|                         | 11.56.2 С        | Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска) | 30           | 2,3              | 3,5   | 22,3     | 125,1                  | 30           | 2,3              | 3,5   | 22,3     | 125,1                  |        |
| Итого за второй завтрак |                  |                                                       | 180          | 2,63             | 3,65  | 30       | 187,3                  | 210          | 2,75             | 3,68  | 31,5     | 199,8                  |        |
| ОБЕД                    | 5.28.2 С         | Салат из свежих помидоров и огурцов                   | 30           | 0,25             | 1,4   | 1,1      | 18                     | 50           | 0,41             | 2,35  | 1,85     | 30                     |        |
|                         | 1.67.2 С         | "Рассольник ленинградский" на бульоне из птицы        | 155          | 9,9              | 6,8   | 10,6     | 146,3                  | 185          | 11,9             | 8,16  | 12,72    | 175,6                  |        |
|                         | 2.180.2 С        | Тефтели рыбные с соусом                               | 70           | 5,2              | 6,4   | 6,72     | 105                    | 80           | 5,94             | 7,3   | 7,7      | 120                    |        |
|                         | 5.6 (С)          | Картофельное пюре                                     | 110          | 2,2              | 3,4   | 14,75    | 100                    | 130          | 2,68             | 4     | 17,42    | 118,2                  |        |
|                         | 3.54.1 С         | Напиток из свежих плодов                              | 150          | 0,1              | 0,1   | 10,3     | 43                     | 180          | 0,12             | 0,12  | 12,4     | 52                     |        |
|                         | 12.1.1 С         | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"           | 20           | 1,65             | 0,18  | 14       | 50                     | 20           | 1,65             | 0,18  | 14       | 50                     |        |
|                         | 12.2.1 С         | Хлеб ржаной                                           | 30           | 2,44             | 0,5   | 22       | 86                     | 40           | 3,25             | 0,66  | 29,3     | 114                    |        |
| Итого за обед           |                  |                                                       | 565          | 21,74            | 18,78 | 79,47    | 548,3                  | 685          | 25,95            | 22,77 | 95,39    | 659,8                  |        |
| ПОЛДНИК                 | 6.76.1(С)        | Курник "Аппетитный"                                   | 70           | 11,2             | 15,6  | 23,1     | 187                    | 70           | 11,2             | 15,6  | 23,1     | 187                    |        |
|                         | 3.45.1 С         | Кефир с сахаром                                       | 150          | 4,2              | 4,2   | 10       | 96                     | 180          | 5,04             | 5,04  | 12       | 115,2                  |        |
| Итого за полдник        |                  |                                                       |              | 220              | 15,4  | 19,8     | 33,1                   | 283          | 250              | 16,24 | 20,64    | 35,1                   | 302,2  |
| Итого за день:          |                  |                                                       |              |                  | 47,4  | 47,526   | 196,1                  | 1288,6       |                  | 54,65 | 53,216   | 230,12                 | 1495,6 |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2-ая неделя/Среда

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                                         | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |        |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|
|                         |             |                                                            |              | Пищевые вещества |       |          |                        |              | Пищевые вещества |        |          |                        |
|                         |             |                                                            |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                 | 4.16 (С)    | Каша рисовая молочная (жидкая)                             | 134          | 3,3              | 5,2   | 20       | 140.4                  | 155          | 3,8              | 6      | 23       | 162                    |
|                         | 3.44.2 С    | Чай с лимоном и с сахаром                                  | 200          | 0,2              | 0,03  | 9,3      | 38                     | 200          | 0,2              | 0,03   | 9,3      | 38                     |
|                         | 12.1.1 С    | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"                | 30           | 2,5              | 0,27  | 21       | 75                     | 45           | 3,78             | 0,4    | 31,5     | 112,5                  |
| Итого за завтрак        |             |                                                            | 364          | 6                | 5,5   | 50,3     | 253,4                  | 400          | 7,78             | 6,43   | 63,8     | 312,5                  |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК       | 7.1 (С)     | Чай с сахаром                                              | 150          | 0,1              | 0,02  | 4,6      | 18                     | 180          | 0,12             | 0,024  | 5,52     | 21,6                   |
|                         | 11.56.2 С   | Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)      | 30           | 2,3              | 3,5   | 22,3     | 125.1                  | 30           | 2,3              | 3,5    | 22,3     | 125,1                  |
| Итого за второй завтрак |             |                                                            | 180          | 2,4              | 3,52  | 26,9     | 143,1                  | 210          | 2,42             | 3,524  | 27,82    | 146,7                  |
| ОБЕД                    | 5.112.1 С   | Огурцы свежие порционные                                   | 30           | 0,24             | 0     | 0,9      | 9,9                    | 50           | 0,4              | 0      | 1,5      | 16.5                   |
|                         | 1.70.2 С    | Суп картофельный с бобовыми и гречками на бульоне из птицы | 160          | 11,3             | 6     | 12       | 147.8                  | 195          | 13,56            | 7,2    | 14,4     | 177,4                  |
|                         | 4.2.3 С     | Макаронные изделия отварные                                | 110          | 2,56             | 2,75  | 15,3     | 96,3                   | 130          | 3,02             | 3,25   | 18       | 113,8                  |
|                         | 2.8.3 (С)   | Котлеты рубленые из птицы с соусом                         | 70           | 8,33             | 12,45 | 9,13     | 98                     | 80           | 9,99             | 14,9   | 10,9     | 117,6                  |
|                         | 3.53.2 С    | Напиток из смеси сухофруктов                               | 150          | 0,15             | 0,15  | 10,1     | 41,3                   | 180          | 0,18             | 0,18   | 12,12    | 49,56                  |
|                         | 12.1.1 С    | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"                | 20           | 1,65             | 0,18  | 14       | 50                     | 20           | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                     |
|                         | 12.2.1 С    | Хлеб ржаной                                                | 30           | 2,44             | 0,5   | 22       | 86                     | 40           | 3,25             | 0,66   | 29,3     | 114                    |
| Итого за обед           |             |                                                            | 570          | 26,67            | 22,03 | 83,43    | 529,3                  | 695          | 32,05            | 26,37  | 100,22   | 638,86                 |
| ПОЛДНИК                 | 6.10.3 С    | Ватрушка с творогом                                        | 60           | 6,5              | 4,3   | 23,2     | 163                    | 60           | 6,5              | 4,3    | 23,2     | 163                    |
|                         | 7.1 (С)     | Чай с сахаром                                              | 150          | 0,1              | 0,02  | 4,6      | 18                     | 180          | 0,12             | 0,024  | 5,52     | 21,6                   |
|                         | 9.21.2 (С)  | Каша молочная манная жидкая                                | 134          | 3,55             | 5,02  | 16       | 123                    | 155          | 4,16             | 5,92   | 18,5     | 141,6                  |
| Итого за полдник        |             |                                                            | 344          | 10,15            | 9,34  | 43,8     | 304                    | 395          | 10,78            | 10,244 | 47,22    | 326,2                  |
| Итого за день:          |             |                                                            |              | 45,22            | 40,39 | 204,43   | 1229,8                 |              | 53,03            | 46,568 | 239,06   | 1424,26                |



Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2-ая неделя/ Четверг

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес<br>блюда | от 3 до 7 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность |
|-------------------------|-------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|
|                         |             |                                             |              | Пищевые вещества |       |          |                        |              | Пищевые вещества |       |          |                        |
|                         |             |                                             |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |
| ЗАВТРАК                 | 9.8.2 (С)   | Каша молочная "Дружба"                      | 134          | 4                | 5     | 21       | 150                    | 155          | 4,6              | 5,8   | 24,2     | 173                    |
|                         | 3.30.2 (С)  | Чай с молоком и сахаром                     | 200          | 1,4              | 1,11  | 8        | 48                     | 200          | 1,4              | 1,11  | 8        | 48                     |
|                         | 12.1.1 С    | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 30           | 2,5              | 0,27  | 21       | 75                     | 45           | 3,78             | 0,4   | 31,5     | 112,5                  |
| Итого за завтрак        |             |                                             | 364          | 7,9              | 6,38  | 50       | 273                    | 400          | 9,78             | 7,31  | 63,7     | 333,5                  |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК       | 1.27        | Фрукты свежие                               | 130          | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47,3                   | 130          | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47,3                   |
| Итого за второй завтрак |             |                                             | 130          | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47,3                   | 130          | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47,3                   |
| ОБЕД                    | 1.71.2 С    | Свекольник на бульоне из птицы              | 155          | 1,4              | 3,1   | 8,9      | 71,3                   | 185          | 1,68             | 3,72  | 10,6     | 85,5                   |
|                         | 2.122.2(С)  | Зразы школьные с соусом                     | 70           | 7                | 8,8   | 6,5      | 134,4                  | 80           | 8,4              | 10,65 | 7,8      | 161,3                  |
|                         | 3.32.1 С    | Напиток "Апельсиновый"                      | 150          | 0,1              | 0,01  | 11       | 54                     | 180          | 0,1              | 0,01  | 11       | 54                     |
|                         | 4.10.3С     | Рагу из овощей                              | 110          | 6,6              | 6,02  | 10,42    | 126,8                  | 130          | 7,8              | 7,12  | 12,32    | 150                    |
|                         | 12.1.1 С    | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 20           | 0,18             | 14    | 50       | 50                     | 20           | 0,18             | 14    | 50       | 50                     |
|                         | 12.2.1 С    | Хлеб ржаной                                 | 30           | 2,44             | 0,5   | 22       | 86                     | 40           | 3,25             | 0,66  | 29,3     | 114                    |
| Итого за обед           |             |                                             | 535          | 17,72            | 32,43 | 108,82   | 522,5                  | 635          | 21,41            | 36,16 | 121,02   | 614,8                  |
| ПОЛДНИК                 | 9.9.2 (С)   | Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая     | 134          | 4,3              | 6     | 20,8     | 155,1                  | 155          | 5                | 7     | 24       | 179                    |
|                         | 12.1.1 С    | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8" | 15           | 1,25             | 0,13  | 10,5     | 37,5                   | 20           | 1,65             | 0,18  | 14       | 50                     |
|                         | 3.30.2 (С)  | Чай с молоком и сахаром                     | 150          | 1,1              | 0,8   | 6,2      | 36                     | 180          | 1,26             | 1     | 7,2      | 43,2                   |
| Итого за полдник        |             |                                             | 299          | 6,65             | 6,93  | 37,5     | 228,6                  | 355          | 7,91             | 8,18  | 45,2     | 272,2                  |
| Итого за день:          |             |                                             |              | 32,67            | 46,14 | 206,12   | 1071,4                 |              | 39,5             | 52,05 | 239,72   | 1267,8                 |

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2-ая неделя/Пятница

| Присм пици                  | № рещеттуры      | Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | от 1 до 3 лет    |       |          | Энергетич.<br>ценность | Вес блюда | от 3 до 7 лет    |        |          | Энергетич<br>ценность |
|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-----------------------|
|                             |                  |                                                       |              | Пищевые вещества |       |          |                        |           | Пищевые вещества |        |          |                       |
|                             |                  |                                                       |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                       |
| ЗАВТРАК                     | 9.22.1 (С)       | Каша пшениная молочная (жидкая)                       | 134          | 4                | 5,1   | 22,2     | 150,7                  | 155       | 4,8              | 6,12   | 26,6     | 180,8                 |
|                             | 3.31.2 (С)       | Кофейный напиток на молоке                            | 200          | 2                | 2     | 10       | 66                     | 200       | 2                | 2      | 10       | 66                    |
|                             | 12.1.1 С         | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"           | 30           | 2,5              | 0,27  | 21       | 75                     | 45        | 3,78             | 0,4    | 31,5     | 112,5                 |
|                             | Итого за завтрак |                                                       | 364          | 8,5              | 7,37  | 53,2     | 291,7                  | 400       | 10,58            | 8,52   | 68,1     | 359,3                 |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК           | 3.2.2 С          | Напиток "Витаминизированный"                          | 150          | 0,6              | 0,05  | 8        | 49,05                  | 180       | 0,6              | 0,05   | 8        | 49,05                 |
|                             | 11.56.2 С        | Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска) | 30           | 2,3              | 3,5   | 22,3     | 125,1                  | 30        | 2,3              | 3,5    | 22,3     | 125,1                 |
| Итого за второй завтрак     |                  | 180                                                   | 2,9          | 3,55             | 30,3  | 174,15   | 210                    | 2,9       | 3,55             | 30,3   | 174,15   |                       |
| ОБЕД                        | 5.28.2 С         | Салат из свежих помидоров и огурцов                   | 30           | 0,25             | 1,4   | 1,1      | 18                     | 50        | 0,41             | 2,35   | 1,85     | 30                    |
|                             | 1.66.2 С         | Суп - лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы | 150          | 2                | 3,2   | 8,7      | 73,5                   | 180       | 2,4              | 3,84   | 10,4     | 88,2                  |
|                             | 4.5.3 С          | Каша рисовая рассыпчатая                              | 110          | 2,75             | 2,64  | 27,5     | 104                    | 130       | 3,29             | 3,98   | 32,5     | 122,9                 |
|                             | 2.227.2 С        | Наггетсы                                              | 70           | 8,5              | 10,36 | 7,8      | 162                    | 80        | 13,3             | 12,44  | 9,4      | 194,4                 |
|                             | 3.54.1 С         | Напиток из свежих плодов                              | 150          | 0,1              | 0,1   | 10,3     | 43                     | 180       | 0,12             | 0,12   | 12,4     | 52                    |
|                             | 12.1.1 С         | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"           | 20           | 1,65             | 0,18  | 14       | 50                     | 20        | 1,65             | 11,34  | 14       | 50                    |
|                             | 12.2.1 С         | Хлеб ржаной                                           | 30           | 2,44             | 0,5   | 22       | 86                     | 40        | 3,25             | 0,66   | 29,3     | 114                   |
| Итого за обед               |                  | 560                                                   | 17,69        | 18,38            | 91,4  | 536,5    | 680                    | 24,42     | 34,73            | 109,85 | 651,5    |                       |
| ПОЛДНИК                     | 2.13 С           | Суп молочный с вермишелью                             | 150          | 3,3              | 3,1   | 11,9     | 89                     | 180       | 3,96             | 3,72   | 14,3     | 106,8                 |
|                             | 12.1.1 С         | Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"           | 15           | 1,25             | 0,13  | 10,5     | 37,5                   | 20        | 1,65             | 0,18   | 14       | 50                    |
|                             | 7.1 (С)          | Чай с сахаром                                         | 150          | 0,1              | 0,02  | 4,6      | 18                     | 180       | 0,12             | 0,024  | 5,52     | 21,6                  |
| Итого за полдник            |                  | 315                                                   | 4,65         | 3,25             | 27    | 144,5    | 380                    | 5,73      | 3,924            | 33,82  | 178,4    |                       |
| Итого за день:              |                  |                                                       |              | 33,74            | 32,55 | 201,9    | 1146,85                |           | 43,63            | 50,724 | 242,07   | 1363,35               |
| Среднее значение за период: |                  |                                                       |              | 42,52            | 40,37 | 198,26   | 1181,45                |           | 51,19            | 48,58  | 225,21   | 1405,07               |

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением "Детские сады" Шелудченко М.С.

Бухгалтер Чумарина З.Б.

Согласовано:  
Начальник ПЭО Султанова Л.Г.

Технолог  
Меметалиева

Шелудченко

Чумарина

Султанова