



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 48 г. Апатиты

В.М. Катриченко

Приказ № 3/15-о от 12.01.2022 г.

**Основное двухнедельное меню**  
**муниципального бюджетного дошкольного**  
**образовательного учреждения № 48 г. Апатиты**  
**для организации питания детей**  
**в возрасте от 3 до 7 лет,**  
**нуждающихся в диетическом питании**  
**с двенадцатичасовым пребыванием,**  
**в соответствии с физиологическими нормами потребления**  
**продуктов питания согласно**  
**2.3/2.4.3590-20**  
**«Санитарно-эпидемиологические требования к организации**  
**общественного питания населения»**

2022 год



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 48 г. Апатиты

В.М. Катриченко

Приказ № 3/15-о от 12.01.2022 г.

**Основное двухнедельное меню**  
**муниципального бюджетного дошкольного**  
**образовательного учреждения № 48 г. Апатиты**  
**для организации питания детей**  
**в возрасте от 1 до 3 лет,**  
**нуждающихся в диетическом питании**  
**с двенадцатичасовым пребыванием,**  
**в соответствии с физиологическими нормами потребления**  
**продуктов питания согласно**  
**2.3/2.4.3590-20**  
**«Санитарно-эпидемиологические требования к организации**  
**общественного питания населения»**

2022 год

**Источник рецептов и используемых в меню блюд и кулинарных изделий:**

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений». ЗАО «Уральский региональный центр питания». ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. академика Е.А.Вагнера. Изд. Пермь 2011г.

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений». ЗАО «Уральский региональный центр питания». ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. академика Е.А.Вагнера. Изд. Пермь 2012г.

«Сборник технических нормативов» ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет 2012г. Учреждение Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН 2012г.

## 1 день (понедельник)

1-3 лет

|         | блюда                               | выход | белки | жиры   | углеводы | ккал.  | № тех. карты |
|---------|-------------------------------------|-------|-------|--------|----------|--------|--------------|
| Завтрак | Каша овсяная из "Геркулеса"         | 150   | 4,70  | 3,38   | 21,25    | 144,5  | №162         |
|         | Бутерброд с маслом                  | 35    | 1,20  | 5,90   | 7,20     | 141,20 | №494         |
|         | Чай с сахаром                       | 180   | 0,09  | 0,00   | 11,58    | 46,68  | №381         |
| итого:  |                                     | 365   | 5,99  | 9,275  | 40,028   | 332,38 |              |
| 10 час. | Сок фруктовый                       | 100   | 0,5   | 0,1    | 10,1     | 46,0   | №408         |
| Обед    | Салат из свеклы с солеными огурцами | 30    | 0,37  | 1,86   | 2,32     | 38,04  | №38          |
|         | Щи со св капусты с картофелем       | 150   | 1,6   | 4,79   | 6,38     | 64,7   | №56          |
|         | Макароны отварные                   | 110   | 3,2   | 4,88   | 21,9     | 154,8  | №306         |
|         | Печень говяжья по-строгановски      | 60    | 6,96  | 2,99   | 2,68     | 50,44  | №238         |
|         | Компот из смеси сухофруктов         | 150   | 0,42  | 0      | 20,55    | 83,88  | №399         |
|         | Хлеб ржаной                         | 40    | 1,68  | 0,28   | 19,92    | 72     |              |
| итого:  |                                     | 540   | 14,23 | 14,8   | 73,75    | 463,86 |              |
| 15 час. | Простокваша                         | 190   | 4,6   | 3,6    | 6,75     | 78,08  | № 406        |
|         | Печенье                             | 12    | 1,2   | 1,59   | 6,96     | 26,16  |              |
| итого:  |                                     | 202   | 5,8   | 5,19   | 13,71    | 104,24 |              |
| Ужин    | Пудинг из говядины с овощами        | 150   | 7,1   | 10,60  | 20,44    | 184    | №260         |
|         | Кисель из концентрата               | 180   | 2,09  | 0,03   | 14,85    | 67,92  | №394         |
|         | Гренки с сыром                      | 55    | 5,9   | 5,6    | 21,4     | 159,2  | №59          |
|         | Фрукты свежие                       | 95    | 0,38  | 0,76   | 9,31     | 41,8   | №368         |
|         |                                     |       |       |        |          |        |              |
| итого:  |                                     | 480   | 15,47 | 16,99  | 66       | 452,92 |              |
| всего:  |                                     |       | 41,99 | 46,355 | 203,588  | 1399,4 |              |

## 1 день (понедельник)

3-7 лет

|         | блюда                               | выход | белки | жиры  | углеводы | ккал.  | № тех. карты |
|---------|-------------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|--------------|
| Завтрак | Каша овсяная из "Геркулеса"         | 205   | 6,33  | 6     | 28,33    | 192,62 | №162         |
|         | Бутерброд с маслом                  | 45    | 1,62  | 15,1  | 9,66     | 181,04 | №494         |
|         | Чай с сахаром                       | 200   | 0,12  | 0     | 15,44    | 62,24  | №381         |
| итого:  |                                     | 450   | 8,07  | 21,1  | 53,43    | 435,9  |              |
| 10 час. | Сок фруктовый                       | 100   | 0,5   | 0,1   | 10,1     | 46,0   | №407         |
| Обед    | Салат из свеклы с солеными огурцами | 50    | 0,63  | 3,1   | 3,88     | 63,4   | №38          |
|         | Щи со св капусты с картофелем       | 250   | 2,17  | 5,06  | 8,51     | 86,27  | №56          |
|         | Макароны отварные                   | 130   | 3,79  | 4,59  | 22,42    | 182,95 | №306         |
|         | Печень говяжья по-строгановски      | 110   | 8,56  | 3,1   | 4,92     | 92,48  | №238         |
|         | Компот из смеси сухофруктов         | 200   | 0,56  | 0     | 27,4     | 111,84 | №399         |
|         | Хлеб ржаной                         | 50    | 2,1   | 0,35  | 24,9     | 90     |              |
| итого:  |                                     | 790   | 17,81 | 16,2  | 92,03    | 626,94 |              |
| 15 час. | Простокваша                         | 230   | 5,6   | 4,38  | 8,18     | 94,52  | № 406        |
|         | Печенье                             | 20    | 2     | 2,65  | 11,6     | 43,6   |              |
| итого:  |                                     | 250   | 7,6   | 7,03  | 19,78    | 138,12 |              |
| Ужин    | Пудинг из говядины с овощами        | 205   | 8,75  | 10,40 | 22,47    | 200,88 | №260         |
|         | Кисель из концентрата               | 220   | 2,79  | 0,04  | 19,8     | 90,56  | №394         |
|         | Гренки с сыром                      | 65    | 7,65  | 7,24  | 36,153   | 207    | №59          |
|         | Фрукты свежие                       | 100   | 0,4   | 0,8   | 9,8      | 44     | №368         |
|         |                                     |       |       |       |          |        |              |
| итого:  |                                     | 590   | 19,59 | 18,48 | 88,223   | 542,44 |              |
| всего:  |                                     |       | 53,6  | 62,9  | 263,6    | 1789,4 |              |

## 2 день (вторник)

1-3 лет

|         | блюда                                    | выход | белки | жиры  | углеводы | ккал.  | № тех. карты |
|---------|--|-------|-------|-------|----------|--------|--------------|
| Завтрак | Каша вязкая                              | 120   | 2,1   | 1,9   | 12       | 102    | №314         |
|         | мясо отварное                            | 50    | 3,021 | 4,3   | 6,65     | 30,89  | №273         |
|         | Бутерброд с яйцом                        | 50    | 1,8   | 2,7   | 11,8     | 63,5   | №103         |
|         | Какао с молоком (1 вариант)              | 180   | 2,3   | 0,4   | 20,35    | 102,46 | №387         |
| итого:  |  | 400   | 9,221 | 9,3   | 50,8     | 298,85 |              |
| 10 час. | Сок фруктовый                            | 100   | 0,5   | 0,1   | 10,1     | 46     | №407         |
| Обед    | Салат овощной с зеленым горошком         | 30    | 0,64  | 1,9   | 3        | 32,31  | № 46         |
|         | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150   | 3,58  | 4,4   | 8,2      | 102,8  | №71          |
|         | Кнели из говядины                        | 60    | 7,2   | 9,66  | 6,4      | 112    | №253         |
|         | Капуста тушеная                          | 140   | 3,4   | 7,3   | 18,9     | 134,8  | №311         |
|         | Кисель из концентрата                    | 150   | 1,02  | 0     | 15,01    | 91,14  | №394         |
|         | Хлеб ржаной                              | 40    | 1,68  | 0,28  | 19,92    | 72     |              |
| итого:  |  | 570   | 17,52 | 23,54 | 71,43    | 545,05 |              |
| 15 час. | Кефир                                    | 190   | 4,6   | 3,6   | 6,75     | 78,08  | № 406        |
|         | Вафли                                    | 12    | 0,3   | 2,7   | 5,8      | 48,51  |              |
| итого:  |  | 202   | 4,9   | 6,3   | 12,55    | 126,59 |              |
| Ужин    | Бифштекс рубленный паровой               | 50    | 4,9   | 4,6   | 4,1      | 91,7   | №243         |
|         | Пюре картофельное                        | 110   | 1,15  | 2,8   | 13       | 77,35  | №317         |
|         | Хлеб пшеничный                           | 30    | 2,36  | 0,49  | 16       | 78,75  |              |
|         | Чай с лимоном                            | 150   | 0,05  | 0     | 5,3      | 46,2   | №383         |
|         | Фрукты свежие                            | 90    | 1,4   | 0,9   | 19,8     | 90     | №368         |
| итого:  |  | 430   | 9,86  | 8,79  | 58,2     | 384    |              |
| всего:  |  |       | 42,0  | 48,0  | 203,08   | 1400,5 |              |

## 2 день (вторник)

3-7 лет

|         | блюда                                    | выход | белки  | жиры  | углеводы | ккал.   | № тех. карты |
|---------|--|-------|--------|-------|----------|---------|--------------|
| Завтрак | Каша вязкая                              | 120   | 2,1    | 1,9   | 12       | 102     | №314         |
|         | мясо отварное                            | 80    | 3,685  | 6,42  | 12,92    | 67,82   | № 173        |
|         | Бутерброд с яйцом                        | 65    | 2,4    | 3,52  | 15,3     | 82,6    | №103         |
|         | Чай с сахаром                            | 250   | 2,61   | 0,45  | 25,95    | 118,29  | №381         |
| итого:  |  | 515   | 10,795 | 12,29 | 66,17    | 370,71  |              |
| 10 час. | Сок фруктовый                            | 100   | 0,5    | 0,1   | 10,1     | 46      | №407         |
| Обед    | Салат овощной с зеленым горошком         | 50    | 1,08   | 3,21  | 5,015    | 53,85   | № 46         |
|         | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200   | 7,44   | 5,85  | 14,33    | 139,73  | №71          |
|         | Кнели из говядины                        | 70    | 8,41   | 10,11 | 7,51     | 162,64  | №253         |
|         | капуста тушеная                          | 160   | 5,247  | 8,66  | 22,365   | 182,907 | №311         |
|         | Кисель из концентрата                    | 200   | 1,36   | 0     | 20,02    | 121,52  | №394         |
|         | Хлеб ржаной                              | 50    | 2,1    | 0,35  | 24,9     | 90      |              |
| итого:  |  | 730   | 25,637 | 28,18 | 94,14    | 750,647 |              |
| 15 час. | Кефир                                    | 230   | 5,6    | 4,38  | 8,18     | 94,52   | № 406        |
|         | Вафли                                    | 20    | 0,51   | 4,54  | 9,71     | 80,85   |              |
| итого:  |  | 250   | 6,11   | 8,92  | 17,89    | 175,37  |              |
| Ужин    | Бифштекс рубленный паровой               | 60    | 4,338  | 5,6   | 4,1      | 93,7    | №243         |
|         | Пюре картофельное                        | 130   | 1,36   | 3,34  | 15,36    | 91,42   | №317         |
|         | Хлеб пшеничный                           | 40    | 3,15   | 0,65  | 24,1     | 105     |              |
|         | Чай с лимоном                            | 200   | 0,07   | 0,01  | 7,1      | 61,61   | №383         |
|         | Фрукты свежие                            | 100   | 1,5    | 1     | 21       | 95      | №368         |
| итого:  |  | 530   | 10,418 | 10,6  | 71,66    | 446,73  |              |
| всего:  |  |       | 53,5   | 60,1  | 260,0    | 1789,5  |              |

## 3 день (среда)

1-3 лет

|         | блюда                           | выход | белки | жиры  | углеводы | ккал.  | № тех. карты |
|---------|---------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|--------------|
| Завтрак | Каша молочная Дружба            | 150   | 3,68  | 3,51  | 18,5     | 120,3  | №155         |
|         | Бутерброд с повидлом            | 40    | 1,02  | 1,6   | 13,4     | 105    | №497         |
|         | Компот из смеси мухофруктов     | 200   | 1,26  | 0,018 | 15,6     | 67,66  | №399         |
| итого:  |                                 | 390   | 5,96  | 5,128 | 47,5     | 292,96 |              |
| 10 час. | Сок фруктовый                   | 100   | 0,5   | 0,1   | 10,1     | 46     | № 407        |
| Обед    | Пюре морковное                  | 30    | 0,47  | 1,05  | 2,35     | 18,9   | №323         |
|         | Рассольник ленингр. со сметаной | 150   | 1,83  | 4,5   | 11,4     | 93,45  | №64          |
|         | Печень тушеная в соусе          | 70    | 11,38 | 16,04 | 1,2      | 88     | №240         |
|         | Каша вязкая                     | 110   | 2,9   | 2,36  | 13,3     | 109,5  | №314         |
|         | Напиток из шиповника            | 150   | 0,51  | 0     | 17,29    | 71,18  | №409         |
|         | Хлеб ржаной                     | 40    | 1,68  | 0,28  | 19,92    | 72     |              |
| итого:  |                                 | 550   | 18,77 | 24,23 | 65,46    | 453,03 |              |
| 15 час. | Простокваша                     | 160   | 3,9   | 3     | 5,7      | 65,8   | № 406        |
|         | Булочка "Нежная"                | 40    | 2,8   | 6,8   | 28       | 184,9  | №425         |
| итого:  |                                 | 200   | 6,7   | 9,8   | 33,7     | 250,7  |              |
| Ужин    | Рагу из овощей                  | 130   | 2,13  | 4     | 9,3      | 125,8  | №91          |
|         | Яйцо отварное                   | 40    | 5,08  | 4,4   | 0,24     | 62,66  | №187         |
|         | Хлеб пшеничный                  | 30    | 2,36  | 0,49  | 16       | 78,75  |              |
|         | Чай с сахаром                   | 150   | 0,09  | 0     | 11,58    | 46,68  | №381         |
|         | Фрукты свежие                   | 95    | 0,38  | 0,76  | 9,31     | 41,8   | №368         |
| итого:  |                                 | 445   | 10,04 | 9,65  | 46,43    | 355,69 |              |
| всего:  |                                 |       | 41,97 | 48,9  | 203,19   | 1398,4 |              |

## 3 день (среда)

3-7 лет

|         | блюда                           | выход | белки  | жиры  | углеводы | ккал.  | № тех. карты |
|---------|---------------------------------|-------|--------|-------|----------|--------|--------------|
| Завтрак | Каша молочная Дружба            | 205   | 4,91   | 4,68  | 24,67    | 160,4  | №155         |
|         | Бутерброд с повидлом            | 60    | 1,68   | 3,98  | 32,41    | 172,17 | №497         |
|         | Компот из смеси сухофруктов     | 220   | 1,4    | 0,02  | 17,35    | 75,18  | №399         |
| итого:  |                                 | 485   | 7,99   | 8,68  | 74,43    | 407,75 |              |
| 10 час. | Сок фруктовый                   | 100   | 0,5    | 0,1   | 10,1     | 46     | № 407        |
| Обед    | Пюре морковное                  | 50    | 0,795  | 1,74  | 3,915    | 31,5   | №323         |
|         | Рассольник Ленингр. со сметаной | 200   | 2,44   | 6     | 15,2     | 124,6  | №64          |
|         | печень тушеная в соусе          | 80    | 18,6   | 18,55 | 1,51     | 147,77 | №240         |
|         | Каша вязкая                     | 130   | 3,4    | 2,8   | 25,2     | 153    | №314         |
|         | Напиток из шиповника            | 200   | 0,68   | 0     | 23,05    | 94,9   | №409         |
|         | Хлеб ржаной                     | 50    | 2,1    | 0,35  | 24,9     | 90     |              |
| итого:  |                                 | 710   | 28,015 | 29,44 | 93,775   | 641,77 |              |
| 15 час. | Простокваша                     | 200   | 5,6    | 4,38  | 8,18     | 94,52  | № 406        |
|         | Булочка "Нежная"                | 50    | 3,54   | 8,51  | 35,08    | 231,08 | №425         |
| итого:  |                                 |       | 9,14   | 12,89 | 43,26    | 325,6  |              |
| Ужин    | Рагу из овощей                  | 205   | 3,37   | 6,41  | 14,62    | 198,38 | №91          |
|         | Яйцо отварное                   | 40    | 5,08   | 4,4   | 0,24     | 62,66  | №187         |
|         | Хлеб пшеничный                  | 40    | 1,15   | 0,25  | 12,1     | 35     | № 215        |
|         | Чай с сахаром                   | 200   | 0,12   | 0     | 10,44    | 62,24  | №381         |
|         | Фрукты свежие                   | 100   | 0,4    | 0,8   | 9,8      | 44     | №368         |
| итого:  |                                 | 585   | 10,12  | 11,86 | 47,2     | 402,28 |              |
| всего:  |                                 |       | 55,8   | 63,0  | 268,8    | 1823,4 |              |

## 4 день (четверг)

1-3 лет

|         | блюда   | выход | белки | жиры  | углеводы | ккал.   | № тех. карты |
|---------|---|-------|-------|-------|----------|---------|--------------|
| Завтрак | Каша вязкая                                     | 150   | 3,2   | 5,1   | 0,7      | 78,4    | №314         |
|         | мясо отварное                                   | 30    | 2,34  | 1,6   | 0,4      | 17,05   | № 273        |
|         | Чай с сахаром                                   | 180   | 1,02  | 1,6   | 18,9     | 104,16  | №381         |
|         | Бутерброд с джемом                              | 40    | 1,02  | 1,6   | 13,4     | 105     | №497         |
| итого:  |   | 400   | 7,58  | 9,9   | 33,4     | 304,61  |              |
| 10 час. | Сок фруктовый                                   | 100   | 0,5   | 0,1   | 10,1     | 46      | № 407        |
| Обед    | Винегрет овощной                                | 30    | 0,37  | 2,74  | 2,08     | 34,57   | №50          |
|         | Суп картофельный с макаронными изделиями        | 150   | 1,69  | 1,7   | 6,58     | 64,12   | № 70         |
|         | Капустная запеканка с говядиной, соус сметанный | 170   | 9,27  | 17,6  | 26,25    | 304,5   | № 248        |
|         | Компот из смеси сухофруктов                     | 150   | 0,42  | 0     | 20,55    | 83,88   | №399         |
|         | Хлеб ржаной                                     | 40    | 1,68  | 0,28  | 19,92    | 72      |              |
| итого:  |   | 540   | 13,43 | 22,32 | 75,38    | 559,07  |              |
| 15 час. | Кефир   | 190   | 4,6   | 3,6   | 6,75     | 78,08   | № 406        |
|         | Печенье   | 12    | 1,2   | 1,59  | 6,96     | 26,16   |              |
| итого:  |   | 202   | 5,8   | 5,19  | 13,71    | 104,24  |              |
| Ужин    | Макаронные изделия отварные                     | 115   | 3,34  | 0,6   | 11,61    | 79,9    | №211         |
|         | мясо отварное                                   | 62    | 6     | 0,68  | 9,1      | 24,1    | № 273        |
|         | Бутерброд с маслом сыром (2 вариант)            | 50    | 1,76  | 6,16  | 6,5      | 92,2    | № 493        |
|         | Молоко кипяченое                                | 150   | 2,22  | 1,5   | 26       | 124     | № 405        |
|         | Фрукты свежие                                   | 95    | 0,38  | 0,76  | 9,31     | 41,8    | №368         |
| итого:  |   | 472   | 13,7  | 9,7   | 62,52    | 362     |              |
| всего:  |   |       | 41,0  | 47,2  | 195,11   | 1375,92 |              |

## 4 день (четверг)

3-7 лет

|         | блюда   | выход | белки | жиры   | углеводы | ккал.  | № тех. карты |
|---------|---|-------|-------|--------|----------|--------|--------------|
| Завтрак | каша вязкая                                     | 160   | 3,8   | 6,3    | 0,8      | 89,3   | №314         |
|         | мясо отварное                                   | 40    | 2,48  | 2      | 0,4      | 13,5   |              |
|         | Чай с сахаром                                   | 250   | 3,39  | 0,7    | 32,73    | 150,87 | №381         |
|         | Бутерброд с джемом                              | 60    | 1,9   | 3,98   | 32,41    | 172,14 | №497         |
| итого:  |   | 450   | 11,57 | 12,98  | 66,34    | 425,81 |              |
| 10 час. | Сок фруктовый                                   | 100   | 0,5   | 0,1    | 10,1     | 46     | № 407        |
| Обед    | Винегрет овощной                                | 50    | 0,63  | 4,575  | 3,475    | 57,62  | №50          |
|         | Суп картофельный с макаронными изделиями        | 200   | 2,26  | 2,29   | 7,44     | 72,16  | № 70         |
|         | Капустная запеканка с говядиной, соус сметанный | 240   | 13,1  | 20,61  | 28,59    | 415,66 | № 248        |
|         | Компот из смеси сухофруктов                     | 200   | 0,56  | 0      | 27,4     | 111,84 | №399         |
|         | Хлеб ржаной                                     | 50    | 2,1   | 0,35   | -24,9    | 90     |              |
| итого:  |   | 740   | 18,65 | 27,825 | 91,805   | 747,28 |              |
| 15 час. | Кефир   | 230   | 5,6   | 4,38   | 8,18     | 94,52  | № 406        |
|         | Печенье   | 20    | 2     | 2,65   | 11,6     | 77     |              |
| итого:  |   | 250   | 7,6   | 7,03   | 19,78    | 171,52 |              |
| Ужин    | макаронные изделия отварные                     | 128   | 3,79  | 1,3    | 12,6     | 98,8   | № 211        |
|         | мясо отварное                                   | 74    | 7,42  | 0,82   | 9,2      | 52,23  | № 273        |
|         | Бутерброд с маслом сыром (2 вариант)            | 65    | 2,29  | 8,01   | 7,25     | 119,9  | № 493        |
|         | Кисель из концентрата                           | 200   | 2,67  | 1,83   | 28,81    | 148,9  | № 394        |
|         | Фрукты свежие                                   | 100   | 0,4   | 0,8    | 9,8      | 44     | №368         |
| итого:  |   | 393   | 16,57 | 12,76  | 67,66    | 463,83 |              |
| всего:  |   |       | 54,9  | 60,7   | 255,7    | 1854,4 |              |

## 5 день (пятница)

1-3 лет

|             | блюда                                      | выход | белки | жиры  | углеводы | ккал.  | № тех. карты |
|-------------|--|-------|-------|-------|----------|--------|--------------|
| Завтрак     | Каша молочная пшеничная жидкая             | 155   | 6,04  | 2,62  | 25,95    | 147,4  | №161         |
|             | Бутерброд с маслом                         | 35    | 1,20  | 5,90  | 7,20     | 141,20 | №494         |
|             | Чай с сахаром                              | 180   | 2,09  | 0,03  | 14,85    | 67,92  | №381         |
| итого:      |  | 370   | 9,33  | 8,55  | 48       | 356,52 |              |
| 10 час.     | Сок фруктовый                              | 100   | 0,5   | 0,1   | 10,1     | 46     | № 407        |
| Обед        | Икра морковная                             | 30    | 0,57  | 2,27  | 2,1      | 30,98  | № 328        |
|             | Борщ с капустой и картофелем               | 150   | 1,34  | 2,96  | 5,82     | 55,35  | № 62         |
|             | Рулет из говядины с яйцом паровой с соусом | 70    | 6     | 11,6  | 5,3      | 99,3   | №263         |
|             | Каша гречневая рассыпчатая                 | 110   | 1,12  | 3,9   | 19,25    | 126,87 | № 297        |
|             | Кисель из концентрата                      | 150   | 1,02  | 0     | 15,01    | 91,14  | №394         |
| Хлеб ржаной | 40   | 1,68  | 0,28  | 19,92 | 72       |        |              |
| итого:      |  | 550   | 11,73 | 21,01 | 67,4     | 475,64 |              |
| 15 час.     | Простокваша                                | 160   | 3,9   | 3     | 5,7      | 65,8   | № 406        |
|             | Булочка "Алтайская"                        | 40    | 3     | 1,89  | 17,3     | 90,35  | № 423        |
| итого:      |  | 200   | 6,9   | 4,89  | 23       | 156,15 |              |
| Ужин        | Мясо отварное                              | 80    | 8,6   | 9,12  | 4,3      | 94,16  | №273         |
|             | картофель отварной                         | 110   | 1,6   | 2,7   | 14,9     | 86,3   | №314         |
|             | Чай с лимоном                              | 150   | 0,05  | 0     | 5,3      | 46,2   | №383         |
|             | Хлеб пшеничный                             | 30    | 2,36  | 0,49  | 16       | 78,75  |              |
|             | Плоды свежие                               | 90    | 0,36  | 0,72  | 8,82     | 39,6   | №368         |
| итого:      |  | 460   | 12,97 | 13,03 | 49,32    | 345,01 |              |
| всего:      |  |       | 41,43 | 47,58 | 197,82   | 1379,3 |              |

## 5 день (пятница)

3-7 лет

|         | блюда                                      | выход | белки | жиры   | углеводы | ккал.   | № тех. карты |
|---------|--|-------|-------|--------|----------|---------|--------------|
| Завтрак | Каша молочная пшеничная жидкая             | 205   | 7,44  | 3,59   | 35,47    | 201,5   | №161         |
|         | Бутерброд с маслом                         | 40    | 2,58  | 7,85   | 14,62    | 136     | №494         |
|         | Чай с сахаром                              | 250   | 2,79  | 0,04   | 19,8     | 90,56   | №381         |
| итого:  |  | 495   | 12,81 | 11,48  | 69,89    | 428,06  |              |
| 10 час. | Сок фруктовый                              | 100   | 0,5   | 0,1    | 10,1     | 46      | № 407        |
| Обед    | Икра морковная                             | 50    | 0,95  | 3,785  | 3,495    | 51,645  | № 328        |
|         | Борщ с капустой и картофелем               | 250   | 1,79  | 3,95   | 7,76     | 73,8    | № 62         |
|         | Рулет из говядины с яйцом паровой с соусом | 110   | 9,45  | 15,19  | 6,64     | 156,06  | №263         |
|         | Каша гречневая рассыпчатая                 | 130   | 1,33  | 4,62   | 22,76    | 149,94  | № 297        |
|         | Кисель из концентрата                      | 200   | 1,36  | 0      | 20,02    | 121,52  | №394         |
|         | Хлеб ржаной                                | 50    | 2,1   | 0,35   | 24,9     | 90      |              |
| итого:  |  | 790   | 16,98 | 27,895 | 85,575   | 642,965 |              |
| 15 час. | Простокваша                                | 200   | 5,6   | 4,38   | 8,18     | 94,52   | № 406        |
|         | Булочка "Алтайская"                        | 50    | 3,77  | 2,37   | 21,64    | 112,94  | № 423        |
| итого:  |  | 250   | 9,37  | 6,75   | 29,82    | 207,46  |              |
| Ужин    | мясо отварное                              | 90    | 9,51  | 8,9    | 5,39     | 117,7   | № 273        |
|         | картофель отварной                         | 100   | 1,9   | 3,2    | 16,4     | 102     | №314         |
|         | Чай с лимоном                              | 200   | 0,07  | 0,01   | 7,1      | 61,61   | №383         |
|         | Хлеб пшеничный                             | 50    | 3,15  | 0,65   | 24,1     | 105     | № 215        |
|         | Плоды свежие                               | 100   | 0,4   | 0,8    | 8,2      | 44      | №368         |
| итого:  |  | 540   | 15,03 | 13,56  | 61,19    | 430,31  |              |
| всего:  |  |       | 54,7  | 59,8   | 256,6    | 1754,8  |              |

## 6 день (понедельник)

1-3 лет

|         | блюда                       | выход | белки | жиры  | углеводы | ккал.   | № тех. карты |
|---------|-----------------------------|-------|-------|-------|----------|---------|--------------|
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 150   | 4,53  | 3,97  | 20,15    | 140,26  | №160         |
|         | Чай с сахаром               | 180   | 0,09  | 0,00  | 11,58    | 46,68   | №381         |
|         | Бутерброд с повидлом        | 40    | 1,02  | 1,6   | 13,4     | 105     | №497         |
| итого:  |                             | 370   | 5,64  | 5,57  | 45,13    | 291,94  |              |
| 10 час. | Сок фруктовый               | 100   | 0,5   | 0,1   | 10,1     | 46      | № 407        |
| Обед    | Овощи соленые натуральные   | 30    | 0,24  | 0,03  | 0,69     | 3,99    | №309         |
|         | Свекольник со сметаной      | 150   | 1,15  | 4,87  | 7,03     | 72,49   | № 65         |
|         | Плов из отварной говядины   | 150   | 10,87 | 10,5  | 13,75    | 297,5   | № 258        |
|         | Компот из смеси сухофруктов | 150   | 0,42  | 0     | 20,55    | 83,88   | №399         |
|         | Хлеб ржаной                 | 40    | 1,68  | 0,28  | 19,92    | 72      |              |
| итого:  |                             | 520   | 14,36 | 15,68 | 61,94    | 529,86  |              |
| 15 час. | простокваша                 | 190   | 4,6   | 3,6   | 6,75     | 78,08   | № 406        |
|         | печенье                     | 12    | 1,2   | 1,59  | 6,96     | 26,16   |              |
| итого:  |                             | 202   | 5,8   | 5,19  | 13,71    | 104,24  |              |
| Ужин    | Каша вязкая                 | 110   | 2,81  | 6,3   | 18,1     | 112,7   | № 314        |
|         | мясо отварное               | 40    | 4,1   | 3,62  | 9,2      | 28,6    | № 273        |
|         | кисель из концентрата       | 180   | 2,09  | 0,03  | 14,85    | 67,92   | №394         |
|         | Гренки с сыром              | 55    | 5,9   | 5,6   | 21,4     | 159,2   | №59          |
|         | Фрукты свежие               | 50    | 0,4   | 0,8   | 9,8      | 44      | №368         |
| итого:  |                             | 485   | 15,3  | 16,35 | 73,35    | 412,42  |              |
| всего:  |                             |       | 41,6  | 42,89 | 204,23   | 1384,46 |              |

## 6 день (понедельник)

3-7 лет

|         | блюда                       | выход | белки | жиры  | углеводы | ккал.  | № тех. карты |
|---------|-----------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|--------------|
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 205   | 6,2   | 4,48  | 21,64    | 191,7  | №160         |
|         | Чай с сахаром               | 200   | 0,12  | 0     | 15,44    | 62,24  | №381         |
|         | Бутерброд с повидлом        | 60    | 1,68  | 3,98  | 32,41    | 172,17 | №497         |
| итого:  |                             | 465   | 8     | 8,46  | 69,49    | 426,11 |              |
| 10 час. | Сок фруктовый               | 100   | 0,5   | 0,1   | 10,1     | 46     | № 407        |
| Обед    | Овощи соленые натуральные   | 50    | 0,4   | 0,05  | 1,15     | 6,65   | №309         |
|         | Свекольник со сметаной      | 200   | 1,54  | 5,07  | 8,04     | 83,33  | № 65         |
|         | Плов из отварной говядины   | 200   | 14,5  | 12    | 15,67    | 329,68 | № 258        |
|         | Компот из смеси сухофруктов | 200   | 0,56  | 0     | 27,4     | 111,84 | №399         |
|         | Хлеб ржаной                 | 50    | 2,1   | 0,35  | 24,9     | 90     |              |
| итого:  |                             | 700   | 19,1  | 17,47 | 77,16    | 621,5  |              |
| 15 час. | простокваша                 | 230   | 5,6   | 4,38  | 8,18     | 94,52  | № 406        |
|         | печенье                     | 20    | 2     | 2,65  | 11,6     | 77     |              |
| итого:  |                             | 250   | 7,6   | 7,03  | 19,78    | 171,52 |              |
| Ужин    | каша вязкая                 | 120   | 8,6   | 10,07 | 25,6     | 120,13 | № 314        |
|         | мясо отварное               | 50    | 0,01  | 0,04  | 7,69     | 31,2   | № 372        |
|         | Кисель из концентрата       | 220   | 2,79  | 0,04  | 19,8     | 90,56  | №394         |
|         | Гренки с сыром              | 50    | 7,65  | 7,24  | 27,8     | 207    | №59          |
|         | Фрукты свежие               | 50    | 0,4   | 0,8   | 9,8      | 44     | №368         |
| итого:  |                             | 490   | 19,45 | 18,19 | 90,69    | 492,89 |              |
| всего:  |                             |       | 54,7  | 51,3  | 267,2    | 1758   |              |



## 7 день (вторник)

1-3 лет

|             | блюда                          | выход | белки | жиры  | углеводы | ккал.   | № тех. карты |
|-------------|--------------------------------|-------|-------|-------|----------|---------|--------------|
| Завтрак     | Каша ячневая молочная вязкая   | 150   | 5,3   | 3,96  | 14,8     | 131,3   | № 168        |
|             | Бутерброд с яйцом              | 50    | 1,8   | 2,7   | 10,8     | 63,5    | №103         |
|             | Чай с сахаром                  | 200   | 2,3   | 0,4   | 20,35    | 102,46  | №381         |
| итого:      |                                | 400   | 9,4   | 7,06  | 45,95    | 297,26  |              |
| 10 час.     | Сок фруктовый                  | 100   | 0,5   | 0,1   | 10,1     | 46      | № 407        |
| Обед        | Кукуруза консервированная      | 30    | 2,22  | 2,22  | 14,4     | 96,6    | № 190        |
|             | Суп картофельный с клёцками    | 150   | 2,25  | 2,1   | 11,88    | 89,66   | № 69         |
|             | Печень тушеная в соусе         | 75    | 7,63  | 10,2  | 12,66    | 171,62  | №240         |
|             | Пюре картофельное              | 110   | 1,15  | 3,02  | 12,99    | 77,35   | №317         |
|             | К-т из плодов или ягод сушеных | 150   | 0,33  | 0,2   | 21,87    | 90,58   | №403         |
| Хлеб ржаной | 40                             | 1,68  | 0,28  | 19,92 | 72       |         |              |
| итого:      |                                | 705   | 13,58 | 20,12 | 105,6    | 687,47  |              |
| 15 час.     | Кефир                          | 190   | 4,6   | 3,6   | 6,75     | 78,08   | № 406        |
|             | Вафли                          | 12    | 0,3   | 2,7   | 5,8      | 48,51   |              |
| итого:      |                                |       | 4,9   | 6,3   | 12,55    | 126,59  |              |
| Ужин        | Кнели из говядины              | 60    | 8,64  | 7,92  | 5,05     | 120,3   | № 253        |
|             | Калуста тушеная                | 110   | 1,66  | 4,98  | 1,76     | 42,94   | №311         |
|             | Хлеб пшеничный                 | 30    | 2,36  | 0,49  | 16       | 78,75   |              |
|             | Чай с лимоном                  | 150   | 0,05  | 0     | 5,3      | 46,2    | №383         |
|             | Плоды свежие                   | 90    | 0,36  | 0,72  | 8,82     | 39,6    | №368         |
| итого:      |                                | 440   | 13,07 | 14,11 | 36,93    | 327,79  |              |
| всего:      |                                |       | 41,45 | 47,69 | 211,13   | 1485,11 |              |

## 7 день (вторник)

3-7 лет

|             | блюда                          | выход | белки  | жиры  | углеводы | ккал.  | № тех. карты |
|-------------|--------------------------------|-------|--------|-------|----------|--------|--------------|
| Завтрак     | Каша ячневая молочная вязкая   | 205   | 7,23   | 4,75  | 15,92    | 179,38 | № 168        |
|             | Бутерброд с яйцом              | 65    | 3,52   | 4,94  | 14,9     | 119,3  | №103         |
|             | чай с сахаром                  | 220   | 3,39   | 0,7   | 32,73    | 150,87 | №388         |
| итого:      |                                | 490   | 14,14  | 10,39 | 63,55    | 449,55 |              |
| 10 час.     | Сок фруктовый                  | 100   | 0,5    | 0,1   | 10,1     | 46     | № 407        |
| Обед        | Суп картофельный с клёцками    | 200   | 3      | 2,73  | 13,17    | 119,55 | № 69         |
|             | Печень тушеная в соусе         | 100   | 8,06   | 11,5  | 16,1     | 196,04 | №240         |
|             | Кукуруза консервированная      | 50    | 3,7    | 3,7   | 24       | 161    | № 190        |
|             | Пюре картофельное              | 130   | 1,36   | 3,34  | 15,36    | 91,42  | №317         |
|             | К-т из плодов или ягод сушеных | 200   | 0,33   | 0,2   | 21,87    | 90,58  | №403         |
| Хлеб ржаной | 50                             | 2,1   | 0,35   | 24,9  | 90       |        |              |
| итого:      |                                | 730   | 16,45  | 21,82 | 115,4    | 748,59 |              |
| 15 час.     | Кефир                          | 230   | 5,6    | 4,38  | 8,18     | 94,52  | № 406        |
|             | Вафли                          | 20    | 0,51   | 4,54  | 9,71     | 80,85  |              |
| итого:      |                                | 250   | 6,11   | 8,92  | 17,89    | 175,37 |              |
| Ужин        | кнели из говядины              | 83    | 10,8   | 8,9   | 7,56     | 147,2  | № 253        |
|             | Калуста тушеная                | 100   | 1,965  | 5,42  | 3,27     | 50,75  | №311         |
|             | Хлеб пшеничный                 | 50    | 3,15   | 0,65  | 24,1     | 105    |              |
|             | Чай с лимоном                  | 200   | 0,07   | 0,01  | 15,31    | 61,61  | №383         |
|             | Плоды свежие                   | 95    | 0,3    | 0,7   | 6,6      | 30     | №368         |
| итого:      |                                | 623   | 16,685 | 16,48 | 66,64    | 438,56 |              |
| всего:      |                                |       | 53,9   | 57,7  | 273,6    | 1858,1 |              |

## 8 день (среда)

1-3лет

|         | блюда                          | выход | белки | жиры  | углеводы | ккал.   | № тех. карты |
|---------|--------------------------------|-------|-------|-------|----------|---------|--------------|
| Завтрак | Каша кукурузная жидкая         | 150   | 5,58  | 3,48  | 13,6     | 141,1   | № 161        |
|         | Бутерброд с джемом             | 40    | 1,02  | 1,6   | 13,4     | 105     | №497         |
|         | Чай с сахаром                  | 190   | 1,26  | 0,018 | 15,6     | 67,66   | №381         |
| итого:  |                                | 380   | 7,9   | 5,098 | 42,6     | 313,76  |              |
| 10 час. | Сок фруктовый                  | 100   | 0,5   | 0,1   | 10,1     | 46      | № 407        |
| Обед    | Икра морковная                 | 30    | 0,54  | 2,27  | 2,1      | 31      | № 328        |
|         | Суп картофельный с бобовыми    | 150   | 5,3   | 3,14  | 6,78     | 92,7    | №67          |
|         | Печень говяжья по-строгановски | 60    | 8,7   | 18,76 | 1,28     | 171,9   | № 238        |
|         | Макаронные изделия отварные    | 110   | 4,05  | 3,88  | 16,7     | 154,8   | №306         |
|         | Кисель из концентрата          | 150   | 1,02  | 0     | 15,01    | 91,14   | №394         |
|         | Хлеб ржаной                    | 40    | 1,68  | 0,28  | 19,92    | 72      |              |
| итого:  |                                | 540   | 21,29 | 26,06 | 61,79    | 613,54  |              |
| 15 час. | Простокваша                    | 190   | 4,6   | 3,6   | 6,75     | 78,08   | № 406        |
|         | Хлеб пшеничный                 | 12    | 0,3   | 2,7   | 5,8      | 48,51   |              |
| итого:  |                                | 202   | 4,9   | 6,3   | 12,55    | 126,59  |              |
| Ужин    | Оладьи с маслом                | 105   | 7,2   | 13,4  | 66,2     | 201,64  | №447         |
|         | Чай с молоком (1 вариант )     | 150   | 0,7   | 0     | 8,91     | 38,5    | №384         |
|         | Фрукты свежие                  | 95    | 0,38  | 0,76  | 9,31     | 41,8    | №368         |
| итого:  |                                | 350   | 8,28  | 14,16 | 84,42    | 281,94  |              |
| всего:  |                                |       | 42,8  | 51,7  | 211,5    | 1381,83 |              |

## 8 день (среда)

3-7 лет

|         | блюда                          | выход | белки | жиры  | углеводы | ккал.   | № тех. карты |
|---------|--------------------------------|-------|-------|-------|----------|---------|--------------|
| Завтрак | Каша кукурузная жидкая         | 200   | 7,44  | 4,65  | 15,47    | 151,5   | № 161        |
|         | Бутерброд с джемом             | 60    | 1,68  | 3,98  | 32,41    | 172,14  | №497         |
|         | чай с сахаром                  | 220   | 1,4   | 0,02  | 15,35    | 75,18   | №381         |
| итого:  |                                | 480   | 10,5  | 8,65  | 63,23    | 398,82  |              |
| 10 час. | Сок фруктовый                  | 100   | 0,5   | 0,1   | 10,1     | 46      | № 407        |
| Обед    | Икра морковная                 | 50    | 0,9   | 3,785 | 3,495    | 51,645  | № 328        |
|         | Суп картофельный с бобовыми    | 200   | 5,77  | 4,19  | 7,7      | 123,6   | №67          |
|         | Печень говяжья по-строгановски | 106   | 10,2  | 20,72 | 1,5      | 200,6   | № 238        |
|         | Макаронные изделия отварные    | 130   | 4,79  | 4,59  | 18,62    | 182,95  | №306         |
|         | Кисель из концентрата          | 200   | 1,36  | 0     | 19,02    | 121,52  | №394         |
|         | Хлеб ржаной                    | 50    | 2,1   | 0,35  | 24,9     | 90      |              |
| итого:  |                                | 736   | 25,12 | 29,85 | 75,235   | 770,315 |              |
| 15 час. | Простокваша                    | 230   | 5,6   | 4,38  | 8,18     | 94,52   | № 406        |
|         | Хлеб пшеничный                 | 20    | 1,2   | 2     | 10,2     | 80,85   |              |
| итого:  |                                | 250   | 6,8   | 6,38  | 18,38    | 175,37  |              |
| Ужин    | Оладьи с маслом                | 160   | 11    | 14,02 | 60,8     | 302,6   | №447         |
|         | Чай с молоком (1 вариант )     | 200   | 0,94  | 0,01  | 11,88    | 51,37   | №384         |
|         | Фрукты свежие                  | 100   | 0,4   | 0,8   | 9,8      | 44      | №368         |
| итого:  |                                | 460   | 12,34 | 14,83 | 82,48    | 397,97  |              |
| всего:  |                                |       | 55,3  | 59,8  | 249,4    | 1788,5  |              |

9 день (четверг)

1-3 лет

|         | блюда                                 | выход | белки | жиры   | углеводы | ккал.   | № тех. карты |
|---------|---------------------------------------|-------|-------|--------|----------|---------|--------------|
| Завтрак | Каша гречневая вязкая на молоке       | 150   | 3,81  | 4,125  | 23,565   | 146,61  | №157         |
|         | Бутерброд с маслом                    | 35    | 1,2   | 5,9    | 7,2      | 141,2   | №494         |
|         | Чай с сахаром                         | 190   | 2,3   | 0,4    | 20,35    | 102,46  | №381         |
| итого:  |                                       | 375   | 7,31  | 10,425 | 51,115   | 390,27  |              |
| 10 час. | Сок фруктовый                         | 100   | 0,5   | 0,1    | 10,1     | 46      | № 407        |
| Обед    | Икра кабачковая промышленного произво | 30    | 0,96  | 1,38   | 4,68     | 29,4    | №129         |
|         | Борщ из свежей капусты со сметаной    | 150   | 1,15  | 4,8    | 6,03     | 62,5    | № 60         |
|         | Бифштекс рубленный паровой            | 60    | 7,9   | 8,1    | 0,38     | 101,4   | № 243        |
|         | Картофель отварной                    | 110   | 1,6   | 2,7    | 13,9     | 86,3    | № 314        |
|         | Напиток из шиповника                  | 150   | 0,51  | 0      | 17,29    | 71,18   | №409         |
|         | Хлеб ржаной                           | 40    | 1,68  | 0,28   | 19,92    | 72      |              |
| итого:  |                                       | 540   | 12,84 | 15,88  | 57,52    | 393,38  |              |
| 15 час. | Кефир                                 | 190   | 4,6   | 3,6    | 6,75     | 78,08   | № 406        |
|         | печенье                               | 12    | 1,2   | 1,59   | 6,96     | 26,16   |              |
| итого:  |                                       | 202   | 5,8   | 5,19   | 13,71    | 104,24  |              |
| Ужин    | макаронные изделия отварные           | 110   | 3,79  | 1,8    | 15,9     | 128,8   | № 306        |
|         | мясо отварное                         | 64    | 6,65  | 1,75   | 12,3     | 49,1    | №273         |
|         | Кисель из концентрата                 | 180   | 2,22  | 1,5    | 26       | 124     | № 394        |
|         | Бутерброд с маслом сыром (2 вариант)  | 50    | 1,76  | 6,16   | 6,5      | 92,2    | № 493        |
|         | Фрукты свежие                         | 95    | 0,38  | 0,76   | 9,31     | 41,8    | №368         |
| итого:  |                                       | 499   | 14,8  | 11,97  | 70,01    | 435,9   |              |
| всего:  |                                       |       | 41,25 | 43,565 | 202,455  | 1369,79 |              |

9 день (четверг)

3-7 лет

|         | блюда                                 | выход | белки | жиры  | углеводы | ккал.  | № тех. карты |
|---------|---------------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|--------------|
| Завтрак | Каша гречневая вязкая на молоке       | 205   | 5,08  | 5,5   | 31,42    | 195,48 | №157         |
|         | Бутерброд с маслом                    | 45    | 1,62  | 15,1  | 9,66     | 181,04 | №494         |
|         | чай с сахаром                         | 220   | 2,61  | 0,45  | 25,95    | 118,29 | №381         |
| итого:  |                                       | 470   | 9,31  | 21,05 | 67,03    | 494,81 |              |
| 10 час. | Сок фруктовый                         | 100   | 0,5   | 0,1   | 10,1     | 46     | № 407        |
| Обед    | Икра кабачковая промышленного произво | 50    | 1,6   | 2,3   | 7,8      | 49     | №129         |
|         | Борщ из свежей капусты со сметаной    | 200   | 1,54  | 5,07  | 8,04     | 83,33  | № 60         |
|         | Бифштекс рубленный паровой            | 70    | 8,4   | 9,2   | 0,45     | 118,4  | № 243        |
|         | Картофель отварной                    | 130   | 1,9   | 3,2   | 16,4     | 102    | № 314        |
|         | Напиток из шиповника                  | 200   | 0,68  | 0     | 23,05    | 94,9   | №409         |
|         | Хлеб ржаной                           | 50    | 2,1   | 0,35  | 24,9     | 90     |              |
| итого:  |                                       | 700   | 14,62 | 17,82 | 72,84    | 488,63 |              |
| 15 час. | Кефир                                 | 230   | 5,6   | 4,38  | 8,18     | 94,52  | № 406        |
|         | печенье                               | 20    | 2     | 2,65  | 11,6     | 77     |              |
| итого:  |                                       | 250   | 7,6   | 7,03  | 19,78    | 171,52 |              |
| Ужин    | макаронные изделия отварные           | 120   | 3,79  | 2,1   | 21,4     | 179,6  | № 211        |
|         | мясо отварное                         | 78    | 8,79  | 2,06  | 16,19    | 67,6   | № 273        |
|         | Кисель из концентрата                 | 205   | 2,67  | 1,73  | 28,81    | 148,9  | № 394        |
|         | Фрукты свежие                         | 100   | 0,4   | 0,8   | 9,8      | 44     | №368         |
|         | Бутерброд с маслом сыром (2 вариант)  | 65    | 4,72  | 8,01  | 7,25     | 119,9  | № 493        |
| итого:  |                                       | 568   | 20,37 | 14,7  | 83,45    | 560    |              |
| всего:  |                                       |       | 52,40 | 60,7  | 253,2    | 1761   |              |

10 день (пятница)

1-3 лет

|         | блюда                                      | выход | белки | жиры  | углеводы | ккал.   | № тех. карты |
|---------|--|-------|-------|-------|----------|---------|--------------|
| Завтрак | каша вязкая                                | 150   | 1,68  | 3,7   | 0,3      | 49,35   | № 314        |
|         | мясо отварное                              | 40    | 3,72  | 4     | 0,8      | 46,1    | №273         |
|         | Б-д с повидлом                             | 40    | 1,02  | 1,6   | 13,4     | 105     | №497         |
|         | Кофейный напиток с молоком (1вариант)      | 180   | 2,5   | 0,04  | 17,82    | 81,5    | №391         |
| итого:  |  | 410   | 8,92  | 9,34  | 32,32    | 281,95  |              |
| 10 час. | Сок фруктовый                              | 100   | 0,5   | 0,1   | 10,1     | 46      | № 407        |
| Обед    | Икра морковная                             | 30    | 0,54  | 2,27  | 2,1      | 31,5    | №328         |
|         | Суп картофельный с мясными фрикадельками   | 150   | 5,58  | 4,38  | 10,7     | 104,79  | №71          |
|         | плов из отварной говядины                  | 160   | 7,96  | 6,47  | 20,3     | 167,78  | № 258        |
|         | К-т из плодов или ягод сушеных             | 150   | 0,33  | 0,2   | 21,87    | 90,58   | №403         |
|         | Хлеб ржаной                                | 40    | 1,68  | 0,28  | 19,92    | 72      |              |
| итого:  |  | 530   | 16,09 | 13,6  | 74,89    | 466,65  |              |
| 15 час. | Простокваша                                | 160   | 3,9   | 3     | 5,7      | 65,8    | № 406        |
|         | Булочка "Нежная"                           | 40    | 2,8   | 6,8   | 28,06    | 184,86  | №425         |
| итого:  |  | 200   | 6,7   | 9,8   | 33,76    | 250,66  |              |
| Ужин    | Запеканка картофельная с мясом или печенью | 150   | 8,49  | 12,8  | 20,7     | 216,2   | №291         |
|         | Чай с лимоном                              | 150   | 0,05  | 0     | 5,3      | 46,2    | №383         |
|         | Хлеб пшеничный                             | 30    | 2,36  | 0,49  | 16       | 78,75   |              |
|         | Плоды свежие                               | 90    | 0,36  | 0,72  | 8,82     | 39,6    | №368         |
| итого:  |  | 420   | 11,26 | 14,01 | 50,82    | 380,75  |              |
| всего:  |  |       | 43,47 | 46,85 | 201,89   | 1426,01 |              |

10 день (пятница)

3-7 лет

|         | блюда   | выход | белки | жиры   | углеводы | ккал.  | № тех. карты |
|---------|---|-------|-------|--------|----------|--------|--------------|
| Завтрак | каша вязкая   | 160   | 2,1   | 4,3    | 0,4      | 56,7   | № 314        |
|         | мясо отварное                                       | 40    | 3,72  | 4      | 0,8      | 46,1   | № 273        |
|         | Б-д с повидлом                                      | 60    | 1,68  | 3,98   | 32,41    | 172,14 | №497         |
|         | чай с сахаром                                       | 205   | 2,79  | 0,04   | 19,8     | 90,56  | № 381        |
| итого:  |   | 465   | 10,29 | 12,32  | 53,41    | 365,5  |              |
| 10 час. | Сок фруктовый                                       | 100   | 0,5   | 0,1    | 10,1     | 46     | № 407        |
| Обед    | Икра морковная                                      | 50    | 0,9   | 3,785  | 3,495    | 52,5   | №328         |
|         | Суп картофельный с мясными фрикадельками            | 200   | 7,44  | 5,85   | 14,33    | 139,73 | №71          |
|         | Плов из отварной говядины                           | 190   | 9,32  | 7,63   | 23,98    | 197,39 | № 258        |
|         | К-т из плодов или ягод сушеных                      | 200   | 0,33  | 0,2    | 21,87    | 90,58  | №403         |
|         | Хлеб ржаной   | 50    | 2,1   | 0,35   | 24,9     | 90     |              |
| итого:  |   | 690   | 20,09 | 17,815 | 88,575   | 570,2  |              |
| 15 час. | Простокваша   | 200   | 5,6   | 4,38   | 8,18     | 94,52  | № 406        |
|         | Булочка "Нежная"                                    | 50    | 3,54  | 8,51   | 35,08    | 231,08 | №425         |
| итого:  |   | 250   | 9,14  | 12,89  | 43,26    | 325,6  |              |
| Ужин    | Картофельная запеканка с печенью или мясом с соусом | 190   | 10,76 | 16,215 | 26,24    | 346,2  | №291         |
|         | Чай с лимоном                                       | 200   | 0,07  | 0,01   | 15,31    | 61,61  | №383         |
|         | Плоды свежие  | 100   | 0,4   | 0,8    | 8,2      | 44     | №368         |
|         | Хлеб пшеничный                                      | 50    | 3,15  | 0,65   | 24,1     | 105    |              |
| итого:  |   | 540   | 13,98 | 16,875 | 65,65    | 512,81 |              |
| всего:  |   |       | 54    | 60     | 261,0    | 1820,1 |              |

**Распределение рациона примерного 10-дневного меню  
по калорийности и химическому составу  
для детей 1-3 лет**

|                | белки | жиры | углеводы | калорийность |
|----------------|-------|------|----------|--------------|
| 1 день         | 42,0  | 46,4 | 203,6    | 1399,4       |
| 2 день         | 42,0  | 48,0 | 203,1    | 1400,5       |
| 3 день         | 42,0  | 48,9 | 203,2    | 1398,4       |
| 4 день         | 41,0  | 47,2 | 195,1    | 1375,9       |
| 5 день         | 41,4  | 47,6 | 197,8    | 1379,3       |
| 6 день         | 41,6  | 42,9 | 204,2    | 1384,5       |
| 7 день         | 41,5  | 47,7 | 211,1    | 1485,1       |
| 8 день         | 42,8  | 51,7 | 211,5    | 1381,8       |
| 9 день         | 41,3  | 43,6 | 202,5    | 1369,8       |
| 10 день        | 43,5  | 46,9 | 201,9    | 1426,0       |
| <b>СРЕДНЕЕ</b> | 42    | 47   | 203      | 1400         |
| <b>норма</b>   | 42    | 47   | 203      | 1400         |

**Распределение рациона примерного 10-дневного меню  
по калорийности и химическому составу  
для детей 3-7 лет**

|                | белки | жиры | углеводы | калорийность |
|----------------|-------|------|----------|--------------|
| 1 день         | 53,6  | 62,9 | 263,6    | 1789,4       |
| 2 день         | 53,5  | 60,1 | 260,0    | 1789,5       |
| 3 день         | 55,8  | 63,0 | 268,8    | 1823,4       |
| 4 день         | 54,9  | 60,7 | 255,7    | 1854,4       |
| 5 день         | 54,7  | 59,8 | 256,6    | 1754,8       |
| 6 день         | 54,7  | 51,3 | 267,2    | 1758,0       |
| 7 день         | 53,9  | 57,7 | 273,6    | 1858,1       |
| 8 день         | 55,3  | 59,8 | 249,4    | 1788,5       |
| 9 день         | 52,4  | 60,7 | 253,2    | 1761,0       |
| 10 день        | 54,0  | 60,0 | 261,0    | 1820,1       |
| <b>СРЕДНЕЕ</b> | 54    | 60   | 261      | 1800         |
| <b>норма</b>   | 54    | 60   | 261      | 1800         |

1-3 лет

## Распределение рациона меню по витаминам и минеральным веществам

|         | витамины |          |          |              |          | минеральные вещества |              |              |              |             |           |             |            |
|---------|----------|----------|----------|--------------|----------|----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----------|-------------|------------|
|         | С<br>мг  | В1<br>мг | В2<br>мг | А<br>рет.экв | Д<br>мкг | кальций<br>мг        | фосфор<br>мг | магний<br>мг | железом<br>г | калий<br>мг | йод<br>мг | селен<br>мг | фтор<br>мг |
| 1 день  | 45,6     | 0,8      | 1,0      | 390          | 11       | 880                  | 650          | 68           | 11           | 420         | 0,07      | 0,0010      | 1,5        |
| 2 день  | 44,4     | 0,8      | 1,0      | 380          | 9        | 680                  | 770          | 86           | 9            | 405         | 0,06      | 0,0020      | 1,3        |
| 3 день  | 47,9     | 1,0      | 0,6      | 530          | 9        | 690                  | 700          | 92           | 10           | 395         | 0,1       | 0,0010      | 1,6        |
| 4 день  | 43,2     | 0,9      | 1,1      | 490          | 12       | 890                  | 690          | 78           | 9            | 410         | 0,08      | 0,0010      | 1,4        |
| 5 день  | 48,4     | 0,7      | 0,6      | 530          | 11       | 900                  | 680          | 88           | 12           | 380         | 0,07      | 0,0020      | 1,1        |
| 6 день  | 45,2     | 0,9      | 1,1      | 340          | 9        | 880                  | 720          | 86           | 10           | 400         | 0,05      | 0,0020      | 1,3        |
| 7 день  | 41,1     | 0,8      | 0,8      | 380          | 11       | 760                  | 650          | 77           | 9            | 420         | 0,05      | 0,0010      | 1,6        |
| 8 день  | 43,2     | 0,7      | 0,6      | 530          | 9        | 670                  | 740          | 68           | 9            | 370         | 0,08      | 0,0020      | 1,2        |
| 9 день  | 44,6     | 0,7      | 1,0      | 460          | 10       | 840                  | 680          | 75           | 11           | 360         | 0,06      | 0,0020      | 1,4        |
| 10 день | 46,3     | 0,9      | 1,0      | 470          | 9        | 810                  | 720          | 82           | 10           | 440         | 0,07      | 0,0010      | 1,2        |
| среднее | 45       | 0,8      | 0,9      | 450          | 10       | 800                  | 700          | 80           | 10           | 400         | 0,07      | 0,0015      | 1,4        |
| норма   | 45       | 0,8      | 0,9      | 450          | 10       | 800                  | 700          | 80           | 10           | 400         | 0,07      | 0,0015      | 1,4        |

3-7 лет

## Распределение рациона меню по витаминам и минеральным веществам

|         | витамины |          |          |              |          | минеральные вещества |              |              |               |             |           |             |            |
|---------|----------|----------|----------|--------------|----------|----------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----------|-------------|------------|
|         | С<br>мг  | В1<br>мг | В2<br>мг | А<br>рет.экв | Д<br>мкг | кальций<br>мг        | фосфор<br>мг | магний<br>мг | железом<br>мг | калий<br>мг | йод<br>мг | селен<br>мг | фтор<br>мг |
| 1 день  | 50,2     | 0,9      | 1,1      | 450          | 11       | 980                  | 710          | 190          | 11            | 610         | 0,10      | 0,0012      | 2,1        |
| 2 день  | 48,9     | 0,9      | 1,0      | 440          | 9        | 820                  | 840          | 200          | 9             | 560         | 0,08      | 0,0030      | 1,8        |
| 3 день  | 52,3     | 1,1      | 0,8      | 570          | 9        | 810                  | 800          | 220          | 10            | 630         | 0,1       | 0,0018      | 2,2        |
| 4 день  | 46,9     | 0,9      | 1,1      | 530          | 12       | 970                  | 800          | 170          | 9             | 600         | 0,09      | 0,0010      | 2,1        |
| 5 день  | 51,9     | 0,8      | 0,8      | 560          | 11       | 950                  | 790          | 210          | 12            | 590         | 0,09      | 0,0020      | 1,5        |
| 6 день  | 48,9     | 0,9      | 1,2      | 380          | 9        | 960                  | 830          | 230          | 10            | 540         | 0,09      | 0,0026      | 1,7        |
| 7 день  | 49,2     | 0,9      | 0,9      | 440          | 11       | 860                  | 760          | 170          | 9             | 650         | 0,10      | 0,0018      | 2,0        |
| 8 день  | 48,8     | 0,8      | 0,8      | 590          | 9        | 780                  | 850          | 220          | 9             | 630         | 0,1       | 0,0024      | 2,1        |
| 9 день  | 49,5     | 0,8      | 1,0      | 510          | 10       | 920                  | 790          | 210          | 11            | 540         | 0,10      | 0,0024      | 2,0        |
| 10 день | 51,8     | 1,0      | 1,0      | 530          | 9        | 950                  | 830          | 180          | 10            | 650         | 0,1       | 0,0018      | 2,1        |
| среднее | 50       | 0,9      | 1,0      | 500          | 10       | 900                  | 800          | 200          | 10            | 600         | 0,1       | 0,0020      | 2,0        |
| норма   | 50       | 0,9      | 1,0      | 500          | 10       | 900                  | 800          | 200          | 10            | 600         | 0,1       | 0,0200      | 2,0        |