

УТВЕРЖДЕНО  
и.о. директора МБОУ «Столбовская средняя школа  
имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева»  
Попова К.А.  
приказ № 450 от 24.11.2025г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
**горячего питания детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет, посещающих с 12-ти часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение - д. / с. «Ласточка»**  
**в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.**

СЕЗОН: ЗИМА

2025г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ СФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	
<b>Завтрак</b>														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	3,23	2,71	19,84	113,73	0,03	0,42	0,02	0,35	0,02	0,09	95,27	12,19	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>3,90</b>	<b>9,96</b>	<b>32,25</b>	<b>220,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,44</b>	<b>0,22</b>	<b>0,57</b>	<b>0,17</b>	<b>0,10</b>	<b>98,35</b>	<b>13,77</b>	
<b>II Завтрак</b>														
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>52,38</b>	<b>209,52</b>	<b>0,00</b>	<b>14,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>														
БОРЩ СИБИРСКИЙ	180	0,98	2,21	8,85	66,47	0,03	5,75	0,11	1,38	0,00	0,03	32,47	16,20	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,19	4,08	24,72	133,13	0,10	8,90	0,06	0,21	0,07	0,09	30,76	25,01	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,70	8,66	9,65	206,18	0,04	0,40	0,00	1,14	0,00	0,07	12,01	18,89	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,04	0,00	6,17	25,71	0,00	0,40	0,08	0,06	0,00	0,00	8,84	2,34	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>13,71</b>	<b>15,35</b>	<b>70,19</b>	<b>503,49</b>	<b>0,17</b>	<b>15,45</b>	<b>0,25</b>	<b>2,79</b>	<b>0,07</b>	<b>0,19</b>	<b>84,08</b>	<b>62,44</b>	
<b>Ужин</b>														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	13,42	14,73	25,77	375,25	0,01	0,01	0,05	0,16	0,10	0,02	11,37	5,77	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,05	1,99	9,94	63,54	0,02	0,36	0,01	0,00	0,00	0,08	77,69	14,57	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>15,47</b>	<b>16,72</b>	<b>35,71</b>	<b>438,79</b>	<b>0,03</b>	<b>0,37</b>	<b>0,06</b>	<b>0,16</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>89,06</b>	<b>20,34</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>33,08</b>	<b>42,03</b>	<b>190,53</b>	<b>1 371,86</b>	<b>0,23</b>	<b>30,66</b>	<b>0,53</b>	<b>3,52</b>	<b>0,34</b>	<b>0,39</b>	<b>271,49</b>	<b>96,55</b>	

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Ca, мг	Mg, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг			
<b>Завтрак</b>														
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ	180	4,15	3,26	26,40	150,06	0,07	0,52	0,03	0,41	0,02	0,11	114,83	23,32	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>4,82</b>	<b>10,51</b>	<b>38,81</b>	<b>256,39</b>	<b>0,07</b>	<b>0,54</b>	<b>0,23</b>	<b>0,63</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>117,91</b>	<b>24,90</b>	
<b>II Завтрак</b>														
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>5,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	
<b>Обед</b>														
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	3,83	5,33	11,34	130,27	0,05	6,21	0,21	2,34	0,00	0,04	37,02	17,60	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,06	3,71	38,88	177,03	0,02	0,00	0,06	0,29	0,08	0,02	8,25	19,08	
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ ТУШЕНЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	13,69	16,31	11,09	220,78	0,02	2,05	0,41	2,32	0,00	0,02	15,00	13,59	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,01	0,01	5,75	31,43	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,43	1,40	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>20,39</b>	<b>25,76</b>	<b>87,86</b>	<b>631,51</b>	<b>0,09</b>	<b>9,46</b>	<b>0,68</b>	<b>4,95</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>66,70</b>	<b>51,67</b>	
<b>Ужин</b>														
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	175	10,67	10,87	25,16	295,31	0,12	9,05	0,21	2,19	0,00	0,12	20,73	35,03	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>11,15</b>	<b>10,87</b>	<b>38,62</b>	<b>316,64</b>	<b>0,12</b>	<b>9,07</b>	<b>0,21</b>	<b>2,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>22,61</b>	<b>36,61</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>36,76</b>	<b>47,14</b>	<b>170,29</b>	<b>1 244,54</b>	<b>0,31</b>	<b>29,07</b>	<b>2,12</b>	<b>8,40</b>	<b>0,25</b>	<b>0,34</b>	<b>223,22</b>	<b>121,18</b>	

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Са, мг	Mg, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг			
<b>Завтрак</b>														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,22	3,97	23,79	144,05	0,08	0,52	0,04	1,24	0,03	0,14	111,78	44,45	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>4,89</b>	<b>11,22</b>	<b>36,20</b>	<b>250,38</b>	<b>0,08</b>	<b>0,54</b>	<b>0,24</b>	<b>1,46</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>114,86</b>	<b>46,03</b>	
<b>II Завтрак</b>														
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>52,38</b>	<b>209,52</b>	<b>0,00</b>	<b>14,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	180	2,64	3,16	21,82	107,25	0,07	5,29	0,28	0,19	0,04	0,10	67,31	23,76	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1,96	2,61	27,79	125,62	0,12	10,40	0,04	0,20	0,05	0,08	12,01	26,91	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ТУШЕНЫЕ С ОВОЩАМИ И	70	17,39	12,78	7,74	291,61	0,03	1,51	0,33	0,40	0,03	0,06	22,21	14,83	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,05	0,00	6,36	27,29	0,00	0,56	0,11	0,09	0,00	0,00	9,43	2,63	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>22,84</b>	<b>18,95</b>	<b>84,51</b>	<b>623,77</b>	<b>0,22</b>	<b>17,76</b>	<b>0,76</b>	<b>0,88</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>110,96</b>	<b>68,13</b>	
<b>Ужин</b>														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,09	1,52	46,59	210,49	0,05	0,00	0,02	0,88	0,03	0,02	9,47	6,30	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,62	4,85	6,68	144,57	0,14	8,88	3,78	1,33	0,13	0,97	41,37	14,52	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,51	21,57	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	1,98	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17,81</b>	<b>6,37</b>	<b>58,78</b>	<b>376,63</b>	<b>0,19</b>	<b>8,90</b>	<b>3,80</b>	<b>2,21</b>	<b>0,16</b>	<b>0,99</b>	<b>53,17</b>	<b>22,80</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>45,54</b>	<b>36,54</b>	<b>231,87</b>	<b>1 460,30</b>	<b>0,49</b>	<b>41,60</b>	<b>4,80</b>	<b>4,55</b>	<b>0,46</b>	<b>1,38</b>	<b>278,99</b>	<b>136,96</b>	

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Ca, мг	Mg, мг	P, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг				
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	3,56	3,46	29,60	149,87	0,04	0,57	0,03	0,10	0,02	0,12	122,82	21,37	10,00	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	1,92	7,83	11,80	111,50	0,00	0,00	0,13	0,14	0,08	0,04	88,60	3,50	1,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	1,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>5,56</b>	<b>11,29</b>	<b>46,86</b>	<b>282,70</b>	<b>0,04</b>	<b>0,59</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>213,30</b>	<b>26,45</b>	<b>10,00</b>	
<b>II Завтрак</b>															
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	1,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>5,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>1,00</b>	
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	2,54	3,07	11,78	90,68	0,05	4,51	0,22	0,22	0,03	0,05	23,81	17,61	10,00	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,98	3,12	27,22	149,38	0,13	0,00	0,05	2,75	0,06	0,07	12,00	72,98	10,00	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	70	15,98	9,44	13,62	246,25	0,04	0,85	0,00	0,64	0,00	0,06	19,99	17,72	10,00	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,02	0,02	7,70	45,11	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,46	1,40	1,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23,32</b>	<b>16,05</b>	<b>81,12</b>	<b>603,42</b>	<b>0,22</b>	<b>7,36</b>	<b>0,27</b>	<b>3,61</b>	<b>0,09</b>	<b>0,18</b>	<b>62,26</b>	<b>109,71</b>	<b>20,00</b>	
<b>Ужин</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	16,85	10,53	3,60	225,78	0,06	0,10	0,28	2,02	2,21	0,39	69,57	12,92	10,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,38	20,85	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,99	0,79	1,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>17,29</b>	<b>10,53</b>	<b>16,98</b>	<b>246,63</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,28</b>	<b>2,02</b>	<b>2,21</b>	<b>0,39</b>	<b>70,56</b>	<b>13,71</b>	<b>10,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>46,57</b>	<b>37,87</b>	<b>149,96</b>		<b>1 172,75</b>	<b>0,35</b>	<b>18,06</b>	<b>1,71</b>	<b>6,50</b>	<b>2,40</b>	<b>0,75</b>	<b>362,12</b>	<b>157,87</b>	<b>60,00</b>

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Ca, мг	Mg, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг			
<b>Завтрак</b>														
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	4,18	3,96	26,41	158,30	0,07	0,52	0,04	0,43	0,03	0,11	111,70	23,14	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,51	21,57	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	1,98	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>4,87</b>	<b>11,21</b>	<b>38,87</b>	<b>264,87</b>	<b>0,07</b>	<b>0,54</b>	<b>0,24</b>	<b>0,65</b>	<b>0,18</b>	<b>0,12</b>	<b>115,23</b>	<b>25,12</b>	
<b>II Завтрак</b>														
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>52,38</b>	<b>209,52</b>	<b>0,00</b>	<b>14,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>														
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	180	1,93	3,73	18,83	121,40	0,08	4,60	0,20	2,89	0,00	0,05	32,82	34,81	
МЯСО, ТУШЕННОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	14,83	10,24	31,64	308,52	0,12	10,69	0,31	2,51	0,00	0,09	32,75	33,14	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,05	0,00	6,36	27,29	0,00	0,56	0,11	0,09	0,00	0,00	9,43	2,63	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,61</b>	<b>14,37</b>	<b>77,63</b>	<b>529,21</b>	<b>0,20</b>	<b>15,85</b>	<b>0,62</b>	<b>5,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>75,00</b>	<b>70,58</b>	
<b>Ужин</b>														
ВАРЕННИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	130	15,38	16,07	27,98	418,37	0,02	0,00	0,07	0,15	0,12	0,02	4,12	2,38	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,29	2,23	10,53	68,87	0,02	0,42	0,01	0,00	0,00	0,09	85,87	15,24	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>17,67</b>	<b>18,30</b>	<b>38,51</b>	<b>487,24</b>	<b>0,04</b>	<b>0,42</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>89,99</b>	<b>17,62</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>40,15</b>	<b>43,88</b>	<b>207,39</b>	<b>1 490,84</b>	<b>0,31</b>	<b>31,21</b>	<b>0,94</b>	<b>6,29</b>	<b>0,30</b>	<b>0,37</b>	<b>280,22</b>	<b>113,32</b>	

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Ca, мг	Mg, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг			
<b>Завтрак</b>														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	3,90	3,24	21,74	127,07	0,07	0,52	0,03	1,02	0,02	0,13	111,14	39,05	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>4,57</b>	<b>10,49</b>	<b>34,15</b>	<b>233,40</b>	<b>0,07</b>	<b>0,54</b>	<b>0,23</b>	<b>1,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>114,22</b>	<b>40,63</b>	
<b>II Завтрак</b>														
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>5,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	
<b>Обед</b>														
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,99	5,17	12,93	144,56	0,06	7,85	0,22	1,53	0,00	0,07	50,32	25,48	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,01	4,02	27,82	142,11	0,12	10,40	0,06	0,24	0,08	0,08	12,21	26,91	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	13,06	13,02	8,02	167,67	0,02	0,00	0,00	0,84	0,00	0,01	4,93	9,32	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,06	0,00	6,41	27,65	0,00	0,60	0,12	0,09	0,00	0,00	9,56	2,70	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>19,92</b>	<b>22,61</b>	<b>75,98</b>	<b>553,99</b>	<b>0,20</b>	<b>18,85</b>	<b>0,40</b>	<b>2,70</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>77,02</b>	<b>64,41</b>	
<b>Ужин</b>														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8,86	13,98	61,18	405,29	0,06	0,00	0,11	1,03	0,08	0,07	199,85	13,41	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,78	2,72	11,70	79,54	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	106,27	17,48	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>11,64</b>	<b>16,70</b>	<b>72,88</b>	<b>484,83</b>	<b>0,09</b>	<b>0,52</b>	<b>0,13</b>	<b>1,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>306,12</b>	<b>30,89</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>36,53</b>	<b>49,80</b>	<b>188,01</b>	<b>1 312,22</b>	<b>0,39</b>	<b>29,91</b>	<b>1,76</b>	<b>5,60</b>	<b>0,33</b>	<b>0,50</b>	<b>513,36</b>	<b>143,93</b>	

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	
<b>Завтрак</b>														
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,13	4,02	30,96	162,24	0,05	0,69	0,03	0,10	0,02	0,15	143,18	23,77	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>4,80</b>	<b>11,27</b>	<b>43,37</b>	<b>268,57</b>	<b>0,05</b>	<b>0,71</b>	<b>0,23</b>	<b>0,32</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>146,26</b>	<b>25,35</b>	
<b>II Завтрак</b>														
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>52,38</b>	<b>209,52</b>	<b>0,00</b>	<b>14,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И	180	6,31	6,34	15,11	162,13	0,10	3,03	0,20	2,83	0,00	0,06	32,07	24,05	
КАША "АРТЕК"	130	4,37	3,05	38,86	197,88	0,00	0,00	0,05	0,09	0,06	0,00	5,27	1,08	
ПТИЦА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И СМЕТАНОЙ	70	17,28	7,54	8,09	200,79	0,01	0,61	0,20	0,07	0,00	0,01	11,67	4,82	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,01	0,01	5,75	31,43	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,43	1,40	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>28,77</b>	<b>17,34</b>	<b>88,61</b>	<b>664,23</b>	<b>0,11</b>	<b>4,84</b>	<b>0,45</b>	<b>2,99</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>55,44</b>	<b>31,35</b>	
<b>Ужин</b>														
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,16	3,02	24,69	120,77	0,10	8,90	0,04	0,18	0,05	0,09	30,61	25,01	
КОТЛЕТЫ ОВОЩНЫЕ С МЯСОМ И ЯБЛОКАМИ	80/40	7,58	9,70	14,94	221,12	0,06	11,97	0,21	1,90	0,16	0,09	55,96	25,15	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>9,82</b>	<b>12,72</b>	<b>45,09</b>	<b>363,22</b>	<b>0,16</b>	<b>20,89</b>	<b>0,25</b>	<b>2,08</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>88,45</b>	<b>51,74</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>43,39</b>	<b>41,33</b>	<b>229,45</b>	<b>1 505,54</b>	<b>0,32</b>	<b>40,84</b>	<b>0,93</b>	<b>5,39</b>	<b>0,44</b>	<b>0,41</b>	<b>290,15</b>	<b>108,44</b>	

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Ca, мг	Mg, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг			
<b>Завтрак</b>														
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	4,49	3,29	29,36	163,39	0,08	0,52	0,03	0,49	0,02	0,11	112,33	25,38	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>5,16</b>	<b>10,54</b>	<b>41,77</b>	<b>269,72</b>	<b>0,08</b>	<b>0,54</b>	<b>0,23</b>	<b>0,71</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>115,41</b>	<b>26,96</b>	
<b>II Завтрак</b>														
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>5,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	
<b>Обед</b>														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	180	3,09	4,96	10,17	118,30	0,05	3,79	0,19	1,87	0,00	0,05	29,42	16,72	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,48	7,53	38,27	278,46	0,14	13,20	0,00	1,44	0,00	0,09	17,69	32,94	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,01	0,01	5,75	31,43	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,43	1,40	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,38</b>	<b>12,90</b>	<b>74,99</b>	<b>500,19</b>	<b>0,19</b>	<b>18,19</b>	<b>0,19</b>	<b>3,31</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>53,54</b>	<b>51,06</b>	
<b>Ужин</b>														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	14,50	12,99	30,82	375,04	0,03	0,06	0,01	1,39	0,04	0,03	17,16	4,77	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,29	2,23	10,53	68,87	0,02	0,42	0,01	0,00	0,00	0,09	85,87	15,24	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>16,79</b>	<b>15,22</b>	<b>41,35</b>	<b>443,91</b>	<b>0,05</b>	<b>0,48</b>	<b>0,02</b>	<b>1,39</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>103,03</b>	<b>20,01</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>40,73</b>	<b>38,66</b>	<b>163,11</b>		<b>1 253,82</b>	<b>0,35</b>	<b>29,21</b>	<b>1,44</b>	<b>6,04</b>	<b>0,21</b>	<b>0,40</b>	<b>287,98</b>	<b>106,03</b>

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	
<b>Завтрак</b>														
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,70	4,32	24,96	153,07	0,09	0,62	0,04	1,24	0,03	0,16	131,60	46,56	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>5,37</b>	<b>11,57</b>	<b>37,37</b>	<b>259,40</b>	<b>0,09</b>	<b>0,64</b>	<b>0,24</b>	<b>1,46</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>134,68</b>	<b>48,14</b>	
<b>II Завтрак</b>														
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>52,38</b>	<b>209,52</b>	<b>0,00</b>	<b>14,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,07	2,54	17,92	109,82	0,04	3,29	0,22	0,32	0,03	0,03	32,88	14,35	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	7,93	8,34	11,28	202,13	0,07	29,84	0,40	2,53	0,00	0,11	98,26	39,83	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,06	0,00	6,41	27,65	0,00	0,60	0,12	0,09	0,00	0,00	9,56	2,70	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>12,86</b>	<b>11,28</b>	<b>56,41</b>	<b>411,60</b>	<b>0,11</b>	<b>33,73</b>	<b>0,74</b>	<b>2,94</b>	<b>0,03</b>	<b>0,14</b>	<b>140,70</b>	<b>56,88</b>	
<b>Ужин</b>														
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	11,04	13,07	48,91	403,30	0,07	1,90	0,70	4,10	0,00	0,09	27,32	42,91	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	7,20	5,40	45,00	225,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>18,64</b>	<b>18,47</b>	<b>101,91</b>	<b>628,30</b>	<b>0,07</b>	<b>1,90</b>	<b>0,70</b>	<b>4,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>27,32</b>	<b>42,91</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>36,87</b>	<b>41,32</b>	<b>248,07</b>	<b>1 508,82</b>	<b>0,27</b>	<b>50,67</b>	<b>1,68</b>	<b>8,50</b>	<b>0,21</b>	<b>0,40</b>	<b>302,70</b>	<b>147,93</b>

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Са, мг	Mg, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг			
<b>Завтрак</b>														
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	180	3,90	3,20	22,47	130,71	0,04	0,52	0,03	0,40	0,02	0,11	109,00	14,27	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	1,92	7,83	11,80	111,50	0,00	0,00	0,13	0,14	0,08	0,04	88,60	3,50	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>5,90</b>	<b>11,03</b>	<b>39,73</b>	<b>263,54</b>	<b>0,04</b>	<b>0,54</b>	<b>0,16</b>	<b>0,54</b>	<b>0,10</b>	<b>0,15</b>	<b>199,48</b>	<b>19,35</b>	
<b>II Завтрак</b>														
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>5,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	
<b>Обед</b>														
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,91	5,12	12,42	144,60	0,05	7,15	0,22	1,54	0,00	0,06	48,57	24,25	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,16	3,02	24,69	120,77	0,10	8,90	0,04	0,18	0,05	0,09	30,61	25,01	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	14,58	15,59	7,79	221,60	0,03	0,94	0,12	0,91	0,04	0,04	25,06	11,97	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,05	0,00	6,36	27,29	0,00	0,56	0,11	0,09	0,00	0,00	9,43	2,63	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>21,50</b>	<b>24,13</b>	<b>72,06</b>	<b>586,26</b>	<b>0,18</b>	<b>17,55</b>	<b>0,49</b>	<b>2,72</b>	<b>0,09</b>	<b>0,19</b>	<b>113,67</b>	<b>63,86</b>	
<b>Ужин</b>														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	15,27	9,29	3,09	201,38	0,05	0,08	0,25	1,84	2,01	0,35	60,08	11,42	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,01	0,01	13,31	57,96	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	7,65	1,31	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,30	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15,58</b>	<b>9,30</b>	<b>22,40</b>	<b>259,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,88</b>	<b>0,25</b>	<b>1,84</b>	<b>2,01</b>	<b>0,35</b>	<b>67,73</b>	<b>12,73</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>43,38</b>	<b>44,46</b>	<b>139,19</b>	<b>1 149,14</b>	<b>0,30</b>	<b>28,97</b>	<b>1,90</b>	<b>5,73</b>	<b>2,20</b>	<b>0,71</b>	<b>396,88</b>	<b>103,94</b>	

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	403,00	423,03	1 917,87	13 469,83	3,32	330,20	17,81	60,52	7,14	5,65	3 207,11	1 236,15	4 515,22	72,29	16 237,09	339,00	1,14	0,13
Среднее значение за	40,30	42,30	191,79	1 346,98	0,33	33,02	1,78	6,05	0,71	0,57	320,71	123,62	451,52	7,23	1 623,71	33,90	0,11	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	12.0	28.3	59.7															

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
САД	405	140	600	356

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849394

Владелец Попова Кристина Анатольевна

Действителен С 30.08.2025 по 30.08.2026