

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 1,5 до 3-х 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 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,52	3,18	18,61	114,46	0,04	0,52	0,03	0,30	0,02	0,11	107,36	13,50	
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	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	
Итого за прием пищи:	355	4,19	10,43	30,46	218,61	0,04	0,54	0,23	0,52	0,17	0,12	110,43	15,08	
II Завтрак														
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед														
БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	1,13	3,61	10,31	90,88	0,04	6,54	0,11	2,23	0,00	0,04	35,55	17,53	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,75	2,04	21,96	99,43	0,09	8,05	0,03	0,14	0,03	0,07	19,40	21,82	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	6,87	6,02	7,17	139,82	0,03	0,32	0,00	0,64	0,00	0,05	7,98	11,74	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,06	0,00	5,46	24,01	0,00	0,60	0,12	0,09	0,00	0,00	8,33	2,43	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,60	0,30	15,60	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	490	10,41	11,97	60,50	408,14	0,16	15,51	0,26	3,10	0,03	0,16	71,26	53,52	
Ужин														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	11,64	11,90	22,87	312,12	0,01	0,01	0,03	0,13	0,07	0,02	7,13	5,35	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,51	1,46	7,80	48,50	0,01	0,26	0,01	0,00	0,00	0,05	56,58	11,28	
Итого за прием пищи:	300	13,15	13,36	30,67	360,62	0,02	0,27	0,04	0,13	0,07	0,07	63,71	16,63	
Всего за день:		27,75	35,76	165,28	1 161,97	0,22	28,32	0,53	3,75	0,27	0,35	245,40	85,23	3

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергети-ческаяценность,ккал	Витамины								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак														
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ	150	4,15	3,26	25,45	146,42	0,07	0,52	0,03	0,41	0,02	0,11	113,59	23,19	1
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	160	0,04	0,00	4,82	18,67	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,98	0,79	
Итого за прием пищи:	355	4,78	10,51	37,22	250,09	0,07	0,53	0,23	0,63	0,17	0,12	115,77	23,98	1
II Завтрак														
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	
Итого за прием пищи:	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	
Обед														
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,75	3,94	10,57	108,66	0,05	6,21	0,21	1,50	0,00	0,04	33,26	16,68	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1,77	2,28	34,00	143,56	0,02	0,00	0,04	0,22	0,05	0,01	6,08	16,47	
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ ТУШЕННЫЕ В ТОМАТЕ С	50	8,33	9,88	6,89	134,26	0,01	1,36	0,21	1,39	0,00	0,01	8,71	7,97	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,01	0,01	4,81	27,79	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	1,17	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,60	0,30	15,60	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	490	14,46	16,41	71,87	468,27	0,08	8,77	0,46	3,11	0,05	0,06	53,41	42,29	1
Ужин														
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	150	9,76	9,60	21,35	260,09	0,10	7,73	0,17	1,71	0,00	0,11	17,84	30,44	1
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,04	0,00	4,82	18,67	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,98	0,79	
Итого за прием пищи:	340	10,10	9,60	32,17	278,76	0,10	7,74	0,17	1,71	0,00	0,11	18,82	31,23	1
Всего за день:		29,74	36,52	146,26	1 037,12	0,28	27,04	1,86	6,08	0,22	0,31	204,00	105,50	3

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергети-ческаяценность,ккал	Витамины								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,44	3,46	19,64	121,01	0,07	0,42	0,04	1,04	0,03	0,11	89,51	36,65	
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	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	
Итого за прием пищи:	355	4,11	10,71	31,49	225,16	0,07	0,44	0,24	1,26	0,18	0,12	92,58	38,23	1
II Завтрак														
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	150	2,20	2,63	18,19	89,38	0,06	4,41	0,23	0,16	0,03	0,08	56,09	19,80	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1,67	2,54	23,52	110,10	0,10	8,80	0,04	0,18	0,05	0,07	10,21	22,77	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И	50	11,99	10,65	4,68	231,55	0,02	0,83	0,23	0,35	0,03	0,06	17,71	12,16	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,08	0,00	5,70	25,95	0,00	0,80	0,16	0,13	0,00	0,00	9,05	2,79	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,60	0,30	15,60	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	490	16,54	16,12	67,69	510,98	0,18	14,84	0,66	0,82	0,11	0,21	93,06	57,52	1
Ужин														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	4,49	2,21	40,79	194,49	0,04	0,00	0,04	0,80	0,05	0,01	11,15	6,12	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10,47	4,16	5,91	124,25	0,11	7,34	3,15	1,18	0,10	0,81	29,35	11,60	1
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	
Итого за прием пищи:	330	15,04	6,37	51,60	337,89	0,15	7,36	3,19	1,98	0,15	0,82	42,37	19,30	1
Всего за день:		35,69	33,20	194,43	1 248,63	0,40	34,64	4,09	4,06	0,44	1,15	228,01	115,05	4

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергети-ческаяценность,ккал	Витамины								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,18	3,20	25,16	130,71	0,04	0,52	0,03	0,09	0,02	0,11	107,83	18,56	
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	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	
Итого за прием пищи:	355	5,18	11,03	41,86	261,36	0,04	0,54	0,16	0,23	0,10	0,15	198,30	23,64	
II Завтрак														
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	
Итого за прием пищи:	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	
Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	2,53	3,07	11,84	90,54	0,05	4,60	0,15	0,20	0,03	0,05	23,38	16,43	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,47	2,38	23,81	126,59	0,11	0,00	0,04	2,39	0,05	0,06	10,32	63,83	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	13,41	8,02	12,80	212,28	0,04	0,85	0,00	0,61	0,00	0,06	19,61	16,84	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,01	0,01	4,81	27,79	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	1,17	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,60	0,30	15,60	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	490	20,02	13,78	68,86	511,20	0,20	6,65	0,19	3,20	0,08	0,17	58,67	98,27	2
Ужин														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	12,03	6,88	2,56	153,86	0,04	0,07	0,19	1,43	1,57	0,28	49,58	9,24	1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	4,82	18,67	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,98	0,79	
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	
Итого за прием пищи:	295	12,37	6,88	13,38	172,53	0,04	0,08	0,19	1,43	1,57	0,28	50,56	10,03	1
Всего за день:		37,97	31,69	129,10	985,09	0,31	17,27	1,54	5,49	1,75	0,62	323,53	139,94	5

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	
Завтрак														
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	3,10	2,73	19,33	113,54	0,05	0,42	0,02	0,28	0,02	0,09	88,73	17,03	
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	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	
Итого за прием пищи:	355	3,77	9,98	31,18	217,69	0,05	0,44	0,22	0,50	0,17	0,10	91,80	18,61	
II Завтрак														
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед														
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	1,32	2,98	13,63	91,06	0,06	4,08	0,24	2,14	0,00	0,04	27,64	24,20	
МЯСО, ТУШЕННОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	170	13,35	8,36	29,02	263,80	0,11	9,61	0,41	2,05	0,00	0,08	27,96	31,35	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,06	0,00	5,46	24,01	0,00	0,60	0,12	0,09	0,00	0,00	8,33	2,43	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,60	0,30	15,60	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	500	15,33	11,64	63,71	432,87	0,17	14,29	0,77	4,28	0,00	0,12	63,93	57,98	1
Ужин														
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	12,36	12,91	19,58	325,04	0,02	0,00	0,05	0,12	0,09	0,01	3,19	1,89	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,23	2,18	9,55	64,51	0,02	0,42	0,01	0,00	0,00	0,09	85,16	14,19	
Итого за прием пищи:	260	14,59	15,09	29,13	389,55	0,04	0,42	0,06	0,12	0,09	0,10	88,35	16,08	
Всего за день:		33,69	36,71	167,67	1 214,71	0,26	27,15	1,05	4,90	0,26	0,32	244,08	92,67	2

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергети-ческаяценность,ккал	Витамины								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,83	3,17	20,62	121,83	0,07	0,50	0,03	1,02	0,02	0,13	106,75	38,55	1
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	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	
Итого за прием пищи:	355	4,50	10,42	32,47	225,98	0,07	0,52	0,23	1,24	0,17	0,14	109,82	40,13	1
II Завтрак														
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	
Итого за прием пищи:	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	
Обед														
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	5,54	6,63	12,27	172,55	0,06	6,80	0,24	1,59	0,00	0,07	45,01	25,68	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1,67	2,54	23,52	110,10	0,10	8,80	0,04	0,18	0,05	0,07	10,21	22,77	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	9,50	9,76	5,01	118,51	0,01	0,00	0,00	0,63	0,00	0,01	2,57	4,68	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,08	0,00	5,70	25,95	0,00	0,80	0,16	0,13	0,00	0,00	9,05	2,79	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,60	0,30	15,60	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	490	17,39	19,23	62,10	481,11	0,17	16,40	0,44	2,53	0,05	0,15	66,84	55,92	1
Ужин														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6,62	7,71	52,36	302,16	0,05	0,00	0,08	0,98	0,08	0,04	84,58	9,10	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,72	2,67	10,73	75,18	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	105,56	16,43	
Итого за прием пищи:	300	9,34	10,38	63,09	377,34	0,08	0,52	0,10	0,98	0,08	0,15	190,14	25,53	1
Всего за день:		31,63	40,03	162,66	1 124,43	0,35	27,44	1,77	5,38	0,30	0,46	382,80	129,58	4

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергети-ческаяценность,ккал	Витамины								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,44	3,47	25,80	136,58	0,04	0,58	0,03	0,09	0,02	0,12	116,57	19,64	
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	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	
Итого за прием пищи:	355	4,11	10,72	37,65	240,73	0,04	0,60	0,23	0,31	0,17	0,13	119,64	21,22	1
II Завтрак														
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И	150	6,03	6,76	15,45	163,83	0,10	2,83	0,19	3,23	0,00	0,06	29,90	22,72	
КАША "АРТЕК"	110	3,81	2,31	34,00	169,02	0,00	0,00	0,04	0,07	0,05	0,00	3,65	0,74	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ И СМЕТАНОЙ	50	12,38	5,59	5,82	147,88	0,01	0,51	0,11	0,04	0,00	0,01	8,86	3,00	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,02	0,02	4,83	30,99	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	1,17	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,60	0,30	15,60	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	490	22,84	14,98	75,70	565,72	0,11	4,94	0,34	3,34	0,05	0,07	47,77	27,63	
Ужин														
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,75	2,04	21,96	99,43	0,09	8,05	0,03	0,14	0,03	0,07	19,40	21,82	
КОТЛЕТЫ ОВОЩНЫЕ С МЯСОМ И ЯБЛОКАМИ	60/25	6,10	8,37	11,94	184,91	0,05	9,64	0,18	1,81	0,16	0,07	45,75	19,70	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	
Итого за прием пищи:	385	8,23	10,41	44,80	303,49	0,14	17,71	0,21	1,95	0,19	0,14	67,02	43,10	1
Всего за день:		35,18	36,11	201,80	1 284,54	0,29	35,25	0,78	5,60	0,41	0,34	234,43	91,95	3



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак														
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	3,34	2,97	19,92	118,87	0,05	0,47	0,03	0,28	0,02	0,10	98,93	18,15	
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	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	
Итого за прием пищи:	355	4,01	10,22	31,77	223,02	0,05	0,49	0,23	0,50	0,17	0,11	102,00	19,73	
II Завтрак														
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	
Итого за прием пищи:	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	
Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	150	2,70	4,55	11,38	113,92	0,05	4,50	0,20	1,87	0,00	0,05	26,27	17,24	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	11,75	7,16	32,68	245,37	0,12	11,20	0,00	1,83	0,00	0,08	14,49	28,17	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,02	0,02	4,83	30,99	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	1,17	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,60	0,30	15,60	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	500	15,07	12,03	64,49	444,28	0,17	17,30	0,20	3,70	0,00	0,13	46,12	46,58	
Ужин														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	9,37	10,16	21,63	276,00	0,01	0,06	0,01	1,54	0,02	0,02	16,33	3,17	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,72	2,67	10,73	75,18	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	105,56	16,43	
Итого за прием пищи:	280	12,09	12,83	32,36	351,18	0,04	0,58	0,03	1,54	0,02	0,13	121,89	19,60	
Всего за день:		31,57	35,08	133,62	1 058,48	0,29	28,37	1,46	6,37	0,19	0,39	286,01	93,91	3

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Массапорции	Пищевые вещества			Энергети-ческаяценность,ккал	Витамины								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак														
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,90	3,24	20,79	123,43	0,07	0,52	0,03	1,02	0,02	0,13	110,16	38,83	1
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	1
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	1
Итого за прием пищи:	355	4,57	10,49	32,64	227,58	0,07	0,54	0,23	1,24	0,17	0,14	113,23	40,41	1
II Завтрак														
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,46	1,78	11,82	76,97	0,03	2,10	0,11	0,19	0,02	0,02	21,63	9,09	1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	170	7,31	8,11	9,63	189,62	0,06	24,80	0,40	2,50	0,00	0,10	77,74	34,50	1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,06	0,00	5,46	24,01	0,00	0,60	0,12	0,09	0,00	0,00	8,33	2,43	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,60	0,30	15,60	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	500	11,43	10,19	42,51	344,60	0,09	27,50	0,63	2,78	0,02	0,12	107,70	46,02	1
Ужин														
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	8,67	10,48	38,12	318,95	0,05	1,40	0,60	3,36	0,00	0,07	22,08	34,18	1
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	150	6,00	4,50	37,50	187,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
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	1
Итого за прием пищи:	330	14,97	14,98	81,62	506,45	0,05	1,40	0,60	3,36	0,00	0,07	22,08	34,18	1
Всего за день:		30,97	35,66	200,42	1 253,23	0,21	41,44	1,46	7,38	0,19	0,33	243,01	120,61	3

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	
Завтрак														
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	3,42	3,18	17,88	111,31	0,04	0,52	0,03	0,28	0,02	0,11	106,02	13,27	
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	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	
Итого за прием пищи:	355	5,42	11,01	34,58	241,96	0,04	0,54	0,16	0,42	0,10	0,15	196,49	18,35	1
II Завтрак														
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	
Итого за прием пищи:	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	
Обед														
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3,18	4,46	9,57	118,70	0,04	5,50	0,16	1,48	0,00	0,05	38,99	18,87	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,75	2,04	21,96	99,43	0,09	8,05	0,03	0,14	0,03	0,07	19,40	21,82	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	9,11	9,75	5,17	138,54	0,02	0,75	0,09	0,68	0,02	0,02	18,78	8,11	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,06	0,00	5,46	24,01	0,00	0,60	0,12	0,09	0,00	0,00	8,33	2,43	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,60	0,30	15,60	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	490	14,70	16,55	57,76	434,68	0,15	14,90	0,40	2,39	0,05	0,14	85,50	51,23	1
Ужин														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	14,43	9,19	2,97	195,16	0,05	0,08	0,25	1,74	1,90	0,34	57,58	10,86	1
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,01	0,01	11,41	50,68	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	7,61	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	
Итого за прием пищи:	295	14,74	9,20	20,38	245,84	0,05	0,88	0,25	1,74	1,90	0,34	65,19	12,17	1
Всего за день:		35,26	36,76	117,72	962,48	0,27	26,32	1,81	5,18	2,05	0,65	363,18	89,75	4

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	329,45	357,52	1 618,96	11 330,68	2,88	293,24	16,35	54,19	6,08	4,92	2 754,45	1 064,19	3 880,26	63,72	14 531,73	301,25	0,99	0,08
Среднее значение за	32,95	35,75	161,90	1 133,07	0,29	29,32	1,64	5,42	0,61	0,49	275,45	106,42	388,03	6,37	1 453,17	30,13	0,10	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	11.6	28.4	60.0															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
ЯСЛИ	355	125	493	312

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849394

Владелец Попова Кристина Анатольевна

Действителен с 30.08.2025 по 30.08.2026