

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг
<b>Завтрак</b>												
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	180	3,94	4,21	22,49	142,53	0,04	0,52	0,05	0,44	0,04	0,11	116
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	11
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>5,94</b>	<b>12,04</b>	<b>39,75</b>	<b>275,36</b>	<b>0,04</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>0,58</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>206</b>
<b>II Завтрак</b>												
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	58,20	232,80	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>58,20</b>	<b>232,80</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,59	4,71	27,44	150,35	0,12	9,76	0,07	0,23	0,08	0,11	41
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,06	10,81	13,90	261,60	0,06	0,40	0,00	1,61	0,00	0,08	16
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,12	0,00	7,15	33,59	0,01	1,21	0,24	0,19	0,00	0,01	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>16,75</b>	<b>18,23</b>	<b>83,34</b>	<b>602,01</b>	<b>0,22</b>	<b>17,12</b>	<b>0,42</b>	<b>3,41</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>102</b>
<b>Ужин</b>												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	180/20	15,69	18,88	39,88	520,00	0,03	1,40	0,34	0,48	0,18	0,12	91
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,26	3,20	12,87	90,21	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	127
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>18,95</b>	<b>22,08</b>	<b>52,75</b>	<b>610,21</b>	<b>0,06</b>	<b>2,02</b>	<b>0,36</b>	<b>0,48</b>	<b>0,18</b>	<b>0,25</b>	<b>218</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>41,64</b>	<b>52,35</b>	<b>234,04</b>	<b>1 720,38</b>	<b>0,32</b>	<b>35,68</b>	<b>0,96</b>	<b>4,47</b>	<b>0,38</b>	<b>0,63</b>	<b>528</b>

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca,
<b>Завтрак</b>												
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ	180	4,69	5,15	27,60	177,22	0,08	0,62	0,06	0,46	0,05	0,13	135
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>5,36</b>	<b>12,40</b>	<b>40,01</b>	<b>283,55</b>	<b>0,08</b>	<b>0,64</b>	<b>0,26</b>	<b>0,68</b>	<b>0,20</b>	<b>0,14</b>	<b>138</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
<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</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
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,52	1,41	4,58	41,84	0,01	4,76	0,34	1,01	0,00	0,02	19
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,55	3,76	48,58	210,98	0,03	0,00	0,06	0,34	0,08	0,02	8
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ ТУШЕНЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	16,87	19,45	3,45	231,78	0,02	2,05	0,42	2,38	0,11	0,04	20
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,02	0,02	6,75	41,47	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>24,79</b>	<b>30,47</b>	<b>100,70</b>	<b>746,34</b>	<b>0,11</b>	<b>15,02</b>	<b>1,03</b>	<b>6,07</b>	<b>0,19</b>	<b>0,12</b>	<b>92</b>
<b>Ужин</b>												
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	200	12,15	12,57	22,51	320,98	0,11	14,92	0,21	2,65	0,00	0,13	40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,72	3,64	16,52	110,09	0,04	0,80	0,02	0,00	0,00	0,16	156
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	6,03	8,59	43,26	329,59	0,06	0,16	0,10	1,09	0,21	0,07	40
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>22,40</b>	<b>24,80</b>	<b>92,29</b>	<b>760,66</b>	<b>0,21</b>	<b>15,88</b>	<b>0,33</b>	<b>3,74</b>	<b>0,21</b>	<b>0,36</b>	<b>237</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>52,95</b>	<b>67,67</b>	<b>238,00</b>	<b>1 830,55</b>	<b>0,43</b>	<b>41,54</b>	<b>2,62</b>	<b>11,12</b>	<b>0,60</b>	<b>0,64</b>	<b>484</b>

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca,
<b>Завтрак</b>												
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,21	5,64	26,15	173,63	0,09	0,73	0,06	1,26	0,05	0,18	151
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	11
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>5,88</b>	<b>12,89</b>	<b>38,56</b>	<b>279,96</b>	<b>0,09</b>	<b>0,75</b>	<b>0,26</b>	<b>1,48</b>	<b>0,20</b>	<b>0,19</b>	<b>154</b>
<b>II Завтрак</b>												
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	58,20	232,80	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>58,20</b>	<b>232,80</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	180	2,88	5,05	24,07	132,59	0,08	5,54	0,31	0,25	0,08	0,10	69
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,30	4,10	32,09	157,63	0,14	12,00	0,06	0,26	0,08	0,09	14
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ТУШЕНЫЕ С ОВОЩАМИ И СМЕТАНОЙ	80	19,12	16,35	8,03	347,58	0,03	1,51	0,37	0,52	0,08	0,08	23
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,26	93,61	0,00	6,04	0,00	0,00	0,00	0,00	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>25,30</b>	<b>26,00</b>	<b>96,45</b>	<b>821,41</b>	<b>0,25</b>	<b>25,09</b>	<b>0,74</b>	<b>1,03</b>	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>	<b>114</b>
<b>Ужин</b>												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,95	63,00	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,35	1,55	58,23	258,99	0,06	0,00	0,02	1,09	0,03	0,02	11
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	14,78	11,02	7,57	233,96	0,16	10,25	4,46	3,23	0,19	1,14	52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>22,68</b>	<b>17,02</b>	<b>85,26</b>	<b>577,52</b>	<b>0,23</b>	<b>13,77</b>	<b>4,58</b>	<b>4,32</b>	<b>0,22</b>	<b>1,19</b>	<b>86</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>53,86</b>	<b>55,91</b>	<b>278,47</b>	<b>1 911,69</b>	<b>0,57</b>	<b>55,61</b>	<b>5,58</b>	<b>6,83</b>	<b>0,66</b>	<b>1,65</b>	<b>355</b>

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca,
<b>Завтрак</b>												
КАША МОЛОЧНАЯ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,73	5,53	26,52	173,39	0,05	0,73	0,06	0,28	0,05	0,15	153
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>6,73</b>	<b>13,36</b>	<b>43,78</b>	<b>306,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,75</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>0,13</b>	<b>0,19</b>	<b>243</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
<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</b>
<b>Обед</b>												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	7,51	9,49	12,55	208,03	0,07	4,51	0,26	0,46	0,08	0,08	29
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	5,97	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	0,01	6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,97	3,90	34,03	186,73	0,16	0,00	0,06	3,44	0,08	0,09	13
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	80	18,32	12,96	17,02	321,05	0,06	0,85	0,00	1,96	0,00	0,08	22
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>32,06</b>	<b>26,90</b>	<b>97,81</b>	<b>856,89</b>	<b>0,30</b>	<b>7,96</b>	<b>0,32</b>	<b>5,86</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>79</b>
<b>Ужин</b>												
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,17	3,69	6,92	80,70	0,05	4,25	0,37	2,39	0,00	0,03	17
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	17,02	10,62	3,63	227,95	0,06	0,10	0,29	2,04	2,23	0,40	70
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	6,71	25,94	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>18,73</b>	<b>14,31</b>	<b>27,26</b>	<b>334,59</b>	<b>0,11</b>	<b>4,36</b>	<b>0,66</b>	<b>4,43</b>	<b>2,23</b>	<b>0,43</b>	<b>88</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>57,92</b>	<b>54,57</b>	<b>173,85</b>	<b>1 537,70</b>	<b>0,49</b>	<b>23,07</b>	<b>2,17</b>	<b>11,34</b>	<b>2,52</b>	<b>0,90</b>	<b>427</b>

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca,
<b>Завтрак</b>												
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	5,17	5,64	28,77	187,89	0,08	0,73	0,06	0,46	0,05	0,15	155
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,51	21,57	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	21
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>5,86</b>	<b>12,89</b>	<b>41,23</b>	<b>294,46</b>	<b>0,08</b>	<b>0,75</b>	<b>0,26</b>	<b>0,68</b>	<b>0,20</b>	<b>0,16</b>	<b>158</b>
<b>II Завтрак</b>												
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	58,20	232,80	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	100	7,47	6,96	54,42	380,71	0,08	1,20	0,33	0,90	0,26	0,06	20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,47</b>	<b>6,96</b>	<b>112,62</b>	<b>613,51</b>	<b>0,08</b>	<b>17,20</b>	<b>0,33</b>	<b>0,90</b>	<b>0,26</b>	<b>0,06</b>	<b>20</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
МЯСО, ТУШЕННОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	15,21	11,70	32,67	343,67	0,13	10,92	0,32	2,51	0,00	0,10	40
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,26	93,61	0,00	6,04	0,00	0,00	0,00	0,00	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>18,14</b>	<b>15,93</b>	<b>83,76</b>	<b>648,68</b>	<b>0,21</b>	<b>21,56</b>	<b>0,52</b>	<b>5,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>80</b>
<b>Ужин</b>												
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	150	16,33	16,50	32,04	448,73	0,03	0,00	0,07	0,17	0,14	0,02	8
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	15,94	108,16	0,04	0,73	0,02	0,00	0,00	0,15	146
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>20,48</b>	<b>20,19</b>	<b>52,98</b>	<b>596,89</b>	<b>0,10</b>	<b>10,73</b>	<b>1,09</b>	<b>0,80</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>	<b>171</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>51,95</b>	<b>55,97</b>	<b>290,59</b>	<b>2 153,54</b>	<b>0,47</b>	<b>50,24</b>	<b>2,20</b>	<b>7,78</b>	<b>0,60</b>	<b>0,56</b>	<b>430</b>

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca,
<b>Завтрак</b>												
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,92	5,62	24,11	164,90	0,08	0,73	0,06	1,06	0,05	0,17	150
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	11
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>5,59</b>	<b>12,87</b>	<b>36,52</b>	<b>271,23</b>	<b>0,08</b>	<b>0,75</b>	<b>0,26</b>	<b>1,28</b>	<b>0,20</b>	<b>0,18</b>	<b>153</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
<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</b>
<b>Обед</b>												
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10	5,80	7,36	13,39	192,28	0,06	7,85	0,22	1,59	0,00	0,08	48
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,30	4,10	32,09	157,63	0,14	12,00	0,06	0,26	0,08	0,09	14
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	17,93	17,76	11,11	235,64	0,03	0,00	0,01	1,30	0,04	0,03	7
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,02	0,02	6,75	41,47	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>27,05</b>	<b>29,74</b>	<b>89,34</b>	<b>717,02</b>	<b>0,23</b>	<b>21,85</b>	<b>0,29</b>	<b>3,15</b>	<b>0,12</b>	<b>0,20</b>	<b>76</b>
<b>Ужин</b>												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,58	2,16	5,46	52,77	0,02	1,88	0,20	1,36	0,00	0,02	12
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	10,79	15,88	75,45	484,52	0,07	0,00	0,12	1,25	0,08	0,08	235
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,23	4,17	17,11	118,83	0,04	0,83	0,03	0,00	0,00	0,17	166
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>16,10</b>	<b>22,21</b>	<b>108,02</b>	<b>656,12</b>	<b>0,13</b>	<b>2,71</b>	<b>0,35</b>	<b>2,61</b>	<b>0,08</b>	<b>0,27</b>	<b>415</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>49,14</b>	<b>64,82</b>	<b>238,88</b>	<b>1 684,37</b>	<b>0,47</b>	<b>35,31</b>	<b>1,90</b>	<b>7,67</b>	<b>0,40</b>	<b>0,67</b>	<b>661</b>

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca,	
<b>Завтрак</b>													
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180	4,34	5,59	31,39	182,36	0,05	0,73	0,06	0,15	0,05	0,16	149	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	11	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>5,01</b>	<b>12,84</b>	<b>43,80</b>	<b>288,69</b>	<b>0,05</b>	<b>0,75</b>	<b>0,26</b>	<b>0,37</b>	<b>0,20</b>	<b>0,17</b>	<b>152</b>	
<b>II Завтрак</b>													
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	58,20	232,80	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>58,20</b>	<b>232,80</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	180	10,18	9,76	15,68	235,50	0,11	3,03	0,20	2,96	0,00	0,09	33	
КАША "АРТЕК"	150	4,92	3,78	43,73	226,74	0,00	0,00	0,06	0,11	0,08	0,00	5	
ПТИЦА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И СМЕТАНОЙ	70	17,45	8,26	8,31	217,28	0,01	0,61	0,21	0,07	0,00	0,01	15	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,26	93,61	0,00	6,04	0,00	0,00	0,00	0,00	7	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>33,55</b>	<b>22,30</b>	<b>99,98</b>	<b>863,13</b>	<b>0,12</b>	<b>9,68</b>	<b>0,47</b>	<b>3,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>61</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	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,78	9,36	10,51	217,52	0,05	0,80	0,00	1,57	0,00	0,07	14	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,85	4,85	11,72	106,70	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	2,00	3,50	50,00	247,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,29</b>	<b>20,73</b>	<b>106,92</b>	<b>692,49</b>	<b>0,24</b>	<b>10,74</b>	<b>0,08</b>	<b>1,75</b>	<b>0,05</b>	<b>0,40</b>	<b>263</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>57,85</b>	<b>55,87</b>	<b>308,90</b>	<b>2 077,11</b>		<b>0,41</b>	<b>37,17</b>	<b>0,81</b>	<b>5,26</b>	<b>0,33</b>	<b>0,67</b>	<b>478</b>

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca,
<b>Завтрак</b>												
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	5,47	4,62	31,72	188,95	0,09	0,73	0,04	0,50	0,02	0,15	152
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	11
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>6,14</b>	<b>11,87</b>	<b>44,13</b>	<b>295,28</b>	<b>0,09</b>	<b>0,75</b>	<b>0,24</b>	<b>0,72</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>155</b>
<b>II Завтрак</b>												
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	1,00	0,50	20,00	180,00	0,04	8,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,50</b>	<b>20,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>8</b>
<b>Обед</b>												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И РИСОМ	180	3,90	5,89	22,16	173,87	0,05	2,81	0,16	2,34	0,00	0,04	28
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,70	8,93	39,82	304,48	0,15	13,66	0,30	2,38	0,00	0,10	24
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,02	0,02	6,75	41,47	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>19,62</b>	<b>15,34</b>	<b>94,73</b>	<b>609,82</b>	<b>0,20</b>	<b>18,47</b>	<b>0,46</b>	<b>4,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>59</b>
<b>Ужин</b>												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	200	17,15	17,53	41,65	525,23	0,04	0,20	0,04	1,49	0,11	0,12	92
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,23	4,17	15,21	111,55	0,04	0,83	0,03	0,00	0,00	0,17	166
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>21,38</b>	<b>21,70</b>	<b>56,86</b>	<b>636,78</b>	<b>0,08</b>	<b>1,03</b>	<b>0,07</b>	<b>1,49</b>	<b>0,11</b>	<b>0,29</b>	<b>259</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>48,14</b>	<b>49,41</b>	<b>215,72</b>	<b>1 721,88</b>	<b>0,41</b>	<b>28,25</b>	<b>0,80</b>	<b>6,93</b>	<b>0,28</b>	<b>0,64</b>	<b>482</b>

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca,
<b>Завтрак</b>												
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,41	5,66	27,51	179,45	0,10	0,73	0,06	1,40	0,05	0,18	151
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	11
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>6,08</b>	<b>12,91</b>	<b>39,92</b>	<b>285,78</b>	<b>0,10</b>	<b>0,75</b>	<b>0,26</b>	<b>1,62</b>	<b>0,20</b>	<b>0,19</b>	<b>154</b>
<b>II Завтрак</b>												
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	58,20	232,80	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5,98	9,64	37,07	319,61	0,05	0,08	0,10	2,43	0,31	0,07	27
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,98</b>	<b>9,64</b>	<b>95,27</b>	<b>552,41</b>	<b>0,05</b>	<b>16,08</b>	<b>0,10</b>	<b>2,43</b>	<b>0,31</b>	<b>0,07</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,33	2,55	20,25	119,52	0,05	3,29	0,22	0,37	0,03	0,03	33
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,69	3,56	5,89	72,92	0,03	2,06	0,30	2,21	0,00	0,02	12
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	12,53	13,74	12,06	307,91	0,08	29,84	0,40	3,53	0,00	0,14	102
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,06	0,00	5,46	24,01	0,00	0,60	0,12	0,09	0,00	0,00	9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>18,61</b>	<b>20,35</b>	<b>69,66</b>	<b>614,36</b>	<b>0,16</b>	<b>35,79</b>	<b>1,04</b>	<b>6,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	<b>158</b>
<b>Ужин</b>												
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	12,12	14,55	69,88	495,67	0,08	1,90	0,70	5,03	0,00	0,10	28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	8,00	6,00	50,00	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>20,52</b>	<b>20,55</b>	<b>127,88</b>	<b>745,67</b>	<b>0,08</b>	<b>1,90</b>	<b>0,70</b>	<b>5,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>28</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>51,19</b>	<b>63,45</b>	<b>332,73</b>	<b>2 198,22</b>	<b>0,39</b>	<b>54,52</b>	<b>2,10</b>	<b>15,28</b>	<b>0,54</b>	<b>0,55</b>	<b>369</b>

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca,
<b>Завтрак</b>												
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	180	5,41	5,60	28,48	184,30	0,06	0,73	0,06	0,58	0,05	0,16	150
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>7,41</b>	<b>13,43</b>	<b>45,74</b>	<b>317,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,75</b>	<b>0,19</b>	<b>0,72</b>	<b>0,13</b>	<b>0,20</b>	<b>240</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
<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</b>
<b>Обед</b>												
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	5,82	7,38	12,90	194,01	0,05	7,15	0,23	1,60	0,00	0,08	53
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,55	3,30	27,41	133,86	0,12	9,76	0,04	0,19	0,05	0,11	41
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	18,04	20,16	8,23	286,55	0,03	0,95	0,13	0,91	0,04	0,04	32
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,26	93,61	0,00	6,04	0,00	0,00	0,00	0,00	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>27,41</b>	<b>31,34</b>	<b>80,80</b>	<b>798,03</b>	<b>0,20</b>	<b>23,90</b>	<b>0,40</b>	<b>2,70</b>	<b>0,09</b>	<b>0,23</b>	<b>134</b>
<b>Ужин</b>												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,95	63,00	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	17,02	10,62	3,63	227,95	0,06	0,10	0,29	2,04	2,23	0,40	70
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,79	3,64	18,58	118,32	0,04	0,81	0,02	0,00	0,00	0,16	158
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,30	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>22,06</b>	<b>18,71</b>	<b>32,16</b>	<b>409,27</b>	<b>0,11</b>	<b>4,41</b>	<b>0,41</b>	<b>2,04</b>	<b>2,23</b>	<b>0,59</b>	<b>249</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>57,28</b>	<b>63,48</b>	<b>163,70</b>	<b>1 564,43</b>	<b>0,40</b>	<b>39,06</b>	<b>2,00</b>	<b>6,09</b>	<b>2,45</b>	<b>1,04</b>	<b>640</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	521,92	583,50	2 474,88	18 399,87	4,36	400,45	21,14	82,77	8,76	7,95	4 859,42	1 618,48	6 344,92	88,10	20 697,15	483,47	1,38	0,19
Среднее значение за период	52,19	58,35	247,49	1 839,99	0,44	40,05	2,11	8,28	0,88	0,80	485,94	161,85	634,49	8,81	2 069,72	48,35	0,14	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.3	28.5	60.2															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
САД	405	165	651	448

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849394

Владелец Попова Кристина Анатольевна

Действителен с 30.08.2025 по 30.08.2026