

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора МБОУ «Столбовская
средняя школа имени Героя Советского
Союза Н.А.Токарева»

_____ К.А.Попова
« 09 » июня 2026г
Приказ № 133 от 09.06.2026г.

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:ЛЕТО

2026г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬСКИМИ 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
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	180	3,93	3,90	22,48	138,95	0,04	0,52	0,04	0,43	0,03	0,11	114
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
Итого за прием пищи:	405	5,93	11,73	39,74	271,78	0,04	0,54	0,17	0,57	0,11	0,15	204
II Завтрак												
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
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	58,20	232,80	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Обед												
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	2,67	4,21	25,88	139,68	0,11	9,01	0,06	0,20	0,06	0,11	51
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
Итого за прием пищи:	640	16,83	17,73	81,78	591,34	0,21	16,37	0,41	3,38	0,06	0,23	111
Ужин												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	15,52	18,15	39,66	503,51	0,03	1,39	0,33	0,48	0,18	0,12	87
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
Итого за прием пищи:	400	18,78	21,35	52,53	593,72	0,06	2,01	0,35	0,48	0,18	0,25	215
Всего за день:		41,54	50,81	232,25	1 689,64	0,31	34,92	0,93	4,43	0,35	0,63	531

2 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,
Завтрак												
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
Итого за прием пищи:	405	5,36	12,40	40,01	283,55	0,08	0,64	0,26	0,68	0,20	0,14	138
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
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
Обед												
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	30
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 ТУШЕННЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	18,05	20,63	3,45	243,87	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
Итого за прием пищи:	640	25,45	30,24	96,12	716,59	0,10	10,26	0,69	5,06	0,19	0,10	66
Ужин												
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
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	70	6,11	9,87	50,83	375,72	0,06	3,28	0,10	2,43	0,31	0,07	31
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
Итого за прием пищи:	500	18,86	22,44	88,85	718,27	0,17	18,22	0,31	5,08	0,31	0,20	74
Всего за день:		50,07	65,08	229,98	1 758,41	0,38	39,12	2,26	11,45	0,70	0,46	294

3 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,
Завтрак												
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	1
Итого за прием пищи:	405	5,88	12,89	38,56	279,96	0,09	0,75	0,26	1,48	0,20	0,19	154
II Завтрак												
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
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	58,20	232,80	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	180	2,83	5,04	23,42	130,22	0,08	5,30	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 ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И СМЕТАНОЙ	80	17,91	15,87	7,54	334,86	0,03	1,51	0,37	0,52	0,08	0,08	23
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	180	0,02	0,02	5,78	34,63	0,00	1,60	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
Итого за прием пищи:	640	24,06	25,53	94,83	747,34	0,25	20,41	0,74	1,03	0,24	0,27	114
Ужин												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,06	2,21	1,78	39,97	0,02	3,75	0,04	1,38	0,00	0,02	9
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	70	13,11	10,68	7,57	222,10	0,14	8,98	3,85	3,10	0,19	0,99	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
Итого за прием пищи:	500	20,12	14,44	83,09	542,63	0,22	12,75	3,91	5,57	0,22	1,03	74
Всего за день:		50,06	52,86	274,68	1 802,73	0,56	49,91	4,91	8,08	0,66	1,49	343

4 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,
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ 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
Итого за прием пищи:	405	6,73	13,36	43,78	306,22	0,05	0,75	0,19	0,42	0,13	0,19	243
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
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
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	7,16	9,19	12,50	201,56	0,07	4,51	0,26	0,45	0,08	0,08	29
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	17,94	13,20	16,65	323,86	0,06	0,85	0,00	1,99	0,00	0,08	23
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
Итого за прием пищи:	640	31,09	26,81	96,88	847,26	0,29	7,36	0,32	5,88	0,16	0,25	72
Ужин												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,00	0,06	1,50	9,00	0,02	3,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	17,02	10,62	3,63	227,95	0,06	0,10	0,29	2,04	2,23	0,40	70
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	430	20,78	13,88	28,00	327,16	0,11	3,72	0,32	2,10	2,23	0,55	211
Всего за день:		59,00	54,05	173,66	1 520,64	0,48	21,83	1,83	9,03	2,52	1,01	543

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,
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180	4,32	4,89	31,37	174,12	0,05	0,73	0,05	0,13	0,03	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	0,06	0,00	5,42	21,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	405	4,97	12,14	43,74	280,21	0,05	0,74	0,25	0,35	0,18	0,16	155
II Завтрак												
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
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	58,20	232,80	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Обед												
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	180	2,42	3,77	22,23	135,95	0,10	4,60	0,20	3,22	0,00	0,06	27
МЯСО, ТУШЕННОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	12,67	9,98	30,00	297,45	0,12	10,42	0,42	2,60	0,00	0,09	38
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	180	0,02	0,02	5,78	34,63	0,00	1,60	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
Итого за прием пищи:	610	16,11	14,27	84,01	558,03	0,22	16,62	0,62	5,82	0,00	0,15	73
Ужин												
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	150	16,66	26,03	36,98	578,54	0,03	0,00	0,23	0,47	0,34	0,03	10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,70	3,64	16,48	109,85	0,04	0,79	0,02	0,00	0,00	0,16	156
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
Итого за прием пищи:	450	20,76	29,67	58,46	728,39	0,10	10,79	1,25	1,10	0,34	0,21	182
Всего за день:		41,84	56,08	244,41	1 799,43	0,37	44,15	2,12	7,27	0,52	0,52	411

6 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,
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ	180	4,05	5,68	22,66	172,18	0,09	0,73	0,06	0,55	0,05	0,16	155
ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ	45	1,72	6,32	40,08	239,23	0,03	0,00	0,07	0,11	0,08	0,02	12
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
Итого за прием пищи:	405	5,85	12,00	68,20	432,74	0,12	0,75	0,13	0,66	0,13	0,18	169
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
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
Обед												
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10	5,12	6,75	13,29	179,32	0,06	7,85	0,22	1,56	0,00	0,08	47
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,26	2,88	32,06	143,34	0,14	12,00	0,04	0,22	0,05	0,09	13
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
Итого за прием пищи:	650	26,33	27,91	89,21	689,77	0,23	21,85	0,27	3,08	0,09	0,20	75
Ужин												
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
Итого за прием пищи:	400	15,52	20,05	102,56	603,35	0,11	0,83	0,15	1,25	0,08	0,25	402
Всего за день:		48,10	59,96	264,97	1 765,86	0,49	33,43	1,55	5,62	0,30	0,65	663

7 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,
Завтрак												
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	1
Итого за прием пищи:	405	5,01	12,84	43,80	288,69	0,05	0,75	0,26	0,37	0,20	0,17	152
II Завтрак												
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
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	58,20	232,80	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	180	9,39	9,06	15,57	220,57	0,11	3,03	0,20	2,94	0,00	0,08	33
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
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	180	0,02	0,02	5,78	34,63	0,00	1,60	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
Итого за прием пищи:	610	22,35	21,96	82,55	683,49	0,26	14,33	0,24	4,69	0,05	0,24	86
Ужин												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,07	2,42	1,80	42,97	0,02	3,75	0,04	1,51	0,00	0,02	9
КАША "АРТЕК"	150	4,85	1,61	43,68	201,27	0,00	0,00	0,02	0,04	0,03	0,00	5
ПТИЦА ТУШЕНАЯ 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
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
Итого за прием пищи:	520	27,72	17,14	75,51	568,22	0,08	5,40	0,30	1,62	0,03	0,24	233
Всего за день:		55,08	51,94	260,06	1 773,20	0,39	36,48	0,80	6,68	0,28	0,65	472

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,
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	5,35	4,56	31,37	183,19	0,04	0,73	0,04	0,03	0,02	0,15	147
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
Итого за прием пищи:	405	6,02	11,81	43,78	289,52	0,04	0,75	0,24	0,25	0,17	0,16	151
II Завтрак												
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
Итого за прием пищи:	100	1,00	0,50	20,00	180,00	0,04	8,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	180	4,51	5,02	15,50	147,99	0,05	3,39	0,30	2,30	0,07	0,04	36
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,72	8,93	39,99	305,36	0,15	13,71	0,36	2,39	0,00	0,10	25
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
Итого за прием пищи:	650	20,25	14,47	88,24	584,82	0,20	19,10	0,66	4,69	0,07	0,14	68
Ужин												
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
Итого за прием пищи:	400	21,38	21,70	56,86	636,78	0,08	1,03	0,07	1,49	0,11	0,29	259
Всего за день:		48,65	48,48	208,88	1 691,12	0,36	28,88	1,00	6,43	0,35	0,64	487

9 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
Завтрак												
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
Итого за прием пищи:	405	7,41	13,43	45,74	317,13	0,06	0,75	0,19	0,72	0,13	0,20	240
II Завтрак												
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
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	58,20	232,80	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Обед												
БУЛЬОН С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	180	4,21	6,73	7,76	142,49	0,04	2,81	0,16	2,31	0,00	0,05	28
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	12,05	14,60	66,98	486,95	0,08	1,90	0,70	5,02	0,00	0,10	28
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
Итого за прием пищи:	610	17,32	21,83	106,20	743,45	0,12	5,31	0,98	7,42	0,00	0,15	66
Ужин												
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,87	2,73	20,35	116,48	0,09	14,88	0,78	0,38	0,04	0,10	80
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	80	18,97	9,91	19,30	255,00	0,03	0,08	0,00	1,68	0,00	0,03	19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
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
ПИРОГ С ВАРЕНЬЕМ	50	6,04	5,24	54,57	349,77	0,05	3,22	0,06	0,51	0,33	0,08	31
Итого за прием пищи:	520	32,07	21,52	120,80	839,57	0,21	18,99	0,86	2,57	0,37	0,37	290
Всего за день:		56,80	56,78	330,94	2 132,95	0,39	41,05	2,03	10,71	0,50	0,72	597

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Са
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,38	4,96	27,49	171,21	0,10	0,73	0,05	1,37	0,03	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	1
Итого за прием пищи:	405	6,05	12,21	39,90	277,54	0,10	0,75	0,25	1,59	0,18	0,19	154
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
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
Обед												
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/20/5	6,50	5,64	20,44	171,74	0,06	4,60	0,15	0,55	0,06	0,05	23
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	17,65	20,16	6,44	277,86	0,02	0,95	0,13	0,91	0,04	0,04	31
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0,01	0,01	5,75	31,43	0,00	1,20	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
Итого за прием пищи:	685	27,71	29,61	86,04	704,89	0,20	16,51	0,32	1,65	0,15	0,20	103
Ужин												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	15,36	9,40	3,38	203,75	0,05	0,10	0,25	1,83	2,00	0,36	65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,30	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	7,20	5,40	45,00	225,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	320	22,86	14,80	54,38	428,75	0,05	0,10	0,25	1,83	2,00	0,36	65
Всего за день:		57,02	56,62	185,32	1 451,18	0,38	27,36	1,82	5,70	2,33	0,77	339

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	508,16	552,66	2 405,15	17 385,16	4,11	357,13	19,25	75,40	8,51	7,54	4 686,27	1 529,40	6 035,25	81,46	19 566,20	467,74	1,28	0,16	
Среднее значение за период	50,82	55,27	240,52	1 738,52	0,41	35,71	1,93	7,54	0,85	0,75	468,63	152,94	603,53	8,15	1 956,62	46,77	0,13	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в	11.7	28.6	59.7																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
САД	405	150	638	444

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849394

Владелец Попова Кристина Анатольевна

Действителен с 30.08.2025 по 30.08.2026