

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 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:ЛЕТО

2026г.

ОСНОВНОЕ(ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 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	150	3,90	3,66	19,05	121,98	0,04	0,62	0,03	0,28	0,02	0,13	131
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	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	5,90	11,49	35,75	252,63	0,04	0,64	0,16	0,42	0,10	0,17	222
II Завтрак												
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
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Обед												
БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	0,93	2,19	8,05	63,65	0,03	5,44	0,13	1,39	0,00	0,03	27
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,06	4,39	22,59	129,50	0,10	8,10	0,07	0,21	0,08	0,08	29
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,27	8,01	5,59	177,70	0,03	0,40	0,00	1,11	0,00	0,05	9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,10	0,00	5,95	27,89	0,01	1,00	0,20	0,16	0,00	0,00	9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	520	12,16	14,99	62,98	470,74	0,17	14,94	0,40	2,87	0,08	0,16	76
Ужин												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	11,98	14,01	26,33	374,95	0,02	1,38	0,30	0,36	0,12	0,09	67
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,91	2,86	12,14	83,08	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,12	114
Итого за прием пищи:	330	14,89	16,87	38,47	458,03	0,05	1,94	0,32	0,36	0,12	0,21	182
Всего за день:		32,95	43,35	189,58	1 390,92	0,26	31,92	0,88	3,65	0,30	0,54	480

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	150	4,32	4,42	23,67	152,01	0,07	0,62	0,04	0,36	0,03	0,13	130
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	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	4,99	11,67	35,52	256,16	0,07	0,64	0,24	0,58	0,18	0,14	133
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	150	5,72	6,11	10,94	146,87	0,05	5,33	0,21	2,33	0,00	0,04	30
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,01	2,30	38,85	160,54	0,02	0,00	0,04	0,25	0,05	0,02	7
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ ТУШЕНЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	12,55	14,01	2,86	166,42	0,02	1,86	0,31	1,46	0,07	0,03	15
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	520	21,10	22,84	78,28	576,82	0,09	8,79	0,56	4,04	0,12	0,09	58
Ужин												
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	150	9,30	9,70	17,09	247,11	0,08	11,60	0,21	2,11	0,00	0,10	32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,30	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
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
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
Итого за прием пищи:	430	15,75	19,57	78,74	641,50	0,14	14,89	0,31	4,54	0,31	0,17	65
Всего за день:		42,24	54,08	197,54	1 514,48	0,33	34,32	2,11	9,79	0,61	0,42	273

3 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	150	4,12	4,41	19,94	133,62	0,07	0,62	0,04	0,84	0,03	0,15	127
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	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	4,79	11,66	31,79	237,77	0,07	0,64	0,24	1,06	0,18	0,16	130
II Завтрак												
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
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	150	2,47	3,58	18,79	102,96	0,07	4,46	0,24	0,18	0,05	0,09	64
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	1,84	3,28	25,67	126,10	0,11	9,60	0,05	0,21	0,06	0,07	11
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И СМЕТАНОЙ	60	15,46	11,90	6,63	267,93	0,03	1,11	0,33	0,38	0,03	0,06	20
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	150	0,02	0,02	4,83	30,99	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	520	20,59	19,18	76,72	599,98	0,21	16,77	0,62	0,77	0,14	0,22	102
Ужин												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,04	1,47	1,08	25,98	0,01	2,25	0,03	0,91	0,00	0,01	5
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	5,09	1,52	46,59	210,49	0,05	0,00	0,02	0,88	0,03	0,02	11
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,51	7,54	6,40	176,78	0,14	8,48	3,80	2,18	0,13	0,97	39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,30	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,06	0,00	4,86	18,91	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	400	18,00	10,53	64,93	432,16	0,20	10,74	3,85	3,97	0,16	1,00	57
Всего за день:		43,38	41,37	225,82	1 479,43	0,48	42,55	4,71	5,80	0,48	1,38	291

4 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												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,22	4,35	23,44	147,20	0,04	0,62	0,04	0,25	0,03	0,13	130
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	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	6,22	12,18	40,14	277,85	0,04	0,64	0,17	0,39	0,11	0,17	221
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	150	6,58	7,39	10,95	171,54	0,06	3,97	0,20	0,37	0,05	0,07	23
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,47	2,38	23,81	126,59	0,11	0,00	0,04	2,39	0,05	0,06	10
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	14,37	10,04	9,61	234,14	0,03	0,85	0,00	1,45	0,00	0,05	17
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,01	0,01	5,75	31,43	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	520	25,23	20,22	70,92	635,70	0,20	6,02	0,24	4,21	0,10	0,18	57
Ужин												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,00	0,05	1,16	6,94	0,01	2,31	0,01	0,05	0,00	0,02	10
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	15,36	9,40	3,38	203,75	0,05	0,10	0,25	1,83	2,00	0,36	65
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,72	2,67	11,67	78,81	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	106
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,38	0,00	7,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	365	18,46	12,12	23,82	289,50	0,09	2,93	0,28	1,88	2,00	0,49	182
Всего за день:		50,31	44,52	139,88	1 243,05	0,36	19,59	1,69	7,11	2,21	0,86	476

5 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 РИСОВАЯ	150	3,54	4,37	23,44	139,44	0,04	0,62	0,04	0,10	0,03	0,13	128
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	160	0,06	0,00	4,86	18,91	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	4,19	11,62	35,25	243,35	0,04	0,63	0,24	0,32	0,18	0,14	130
II Завтрак												
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
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Обед												
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	1,55	2,30	15,22	88,43	0,07	3,80	0,20	1,91	0,00	0,04	27
МЯСО, ТУШЕННОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	9,85	11,89	25,80	312,53	0,13	9,58	0,31	2,69	0,00	0,13	33
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	150	0,01	0,01	4,81	27,79	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	520	12,21	14,60	66,63	500,75	0,20	14,58	0,51	4,60	0,00	0,17	66
Ужин												
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	130	12,37	12,97	30,08	370,13	0,03	0,00	0,07	0,16	0,13	0,02	8
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,72	3,64	14,63	102,81	0,04	0,80	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:	410	16,49	16,61	49,71	512,94	0,10	10,80	1,09	0,79	0,13	0,20	180
Всего за день:		32,89	42,83	203,97	1 466,56	0,34	40,41	1,84	5,71	0,31	0,51	377

6 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 С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ	150	3,42	4,46	18,78	139,44	0,07	0,62	0,04	0,43	0,03	0,14	131
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	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	5,22	10,78	63,76	397,82	0,10	0,64	0,11	0,54	0,11	0,16	145
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	150/5	6,16	6,52	11,83	173,49	0,06	7,23	0,17	1,16	0,00	0,08	42
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	1,82	2,58	25,65	117,86	0,11	9,60	0,04	0,19	0,05	0,07	11
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	17,24	18,36	3,70	213,88	0,01	0,00	0,01	1,32	0,07	0,02	4
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	525	26,03	27,87	66,79	605,02	0,18	18,03	0,22	2,67	0,12	0,17	62
Ужин												
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	5,36	7,68	40,72	253,66	0,04	0,00	0,08	0,77	0,08	0,03	84
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,64	14,02	100,15	0,04	0,73	0,02	0,00	0,00	0,15	145
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,30	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	330	9,35	11,32	60,74	353,81	0,08	0,73	0,10	0,77	0,08	0,18	230
Всего за день:		41,00	49,97	196,29	1 396,65	0,39	29,40	1,43	4,61	0,31	0,53	454

7 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 РИСОВАЯ	150	3,56	5,08	23,45	147,68	0,04	0,62	0,06	0,12	0,05	0,13	126
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	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	4,23	12,33	35,30	251,83	0,04	0,64	0,26	0,34	0,20	0,14	129
II Завтрак												
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
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	150	6,01	6,18	11,62	149,71	0,07	2,60	0,20	1,97	0,00	0,06	25
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,85	2,45	20,41	99,47	0,09	7,30	0,03	0,14	0,03	0,08	28
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9,07	9,36	6,16	203,03	0,03	0,80	0,00	1,57	0,00	0,06	11
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	150	0,02	0,02	4,83	30,99	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	500	17,75	18,41	63,82	555,20	0,19	12,30	0,23	3,68	0,03	0,20	71
Ужин												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,04	1,47	1,08	25,98	0,01	2,25	0,03	0,91	0,00	0,01	5
КАША "АРТЕК"	120	3,86	3,72	34,03	185,51	0,00	0,00	0,06	0,11	0,08	0,00	4
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ И СМЕТАНОЙ	50	12,98	5,82	6,37	155,34	0,01	0,61	0,20	0,07	0,00	0,01	11
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,37	4,37	10,55	96,03	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	400	21,45	15,38	56,03	462,86	0,07	3,80	0,32	1,09	0,08	0,21	205
Всего за день:		43,43	46,12	207,53	1 479,41	0,30	31,14	0,81	5,11	0,31	0,55	406

8 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 ПШЕНИЧНАЯ	150	4,23	4,03	23,43	144,05	0,03	0,62	0,04	0,03	0,02	0,13	125
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	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	4,90	11,28	35,28	248,20	0,03	0,64	0,24	0,25	0,17	0,14	128
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	150	3,86	3,46	11,68	107,18	0,04	2,76	0,21	1,40	0,04	0,03	25
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12,57	8,14	34,05	267,04	0,13	11,54	0,20	2,31	0,00	0,09	19
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,01	0,01	4,80	26,86	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	520	17,24	12,01	71,33	473,08	0,17	15,38	0,41	3,71	0,04	0,12	50
Ужин												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	150/15	13,01	13,50	28,48	387,83	0,03	0,15	0,03	1,32	0,07	0,09	68
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,64	13,07	96,52	0,04	0,73	0,02	0,00	0,00	0,15	145
Итого за прием пищи:	345	16,70	17,14	41,55	484,35	0,07	0,88	0,05	1,32	0,07	0,24	214
Всего за день:		39,84	40,93	168,16	1 385,63	0,31	24,90	0,73	5,28	0,28	0,55	401

9 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 МАННАЯ	150	4,39	3,69	22,69	137,74	0,05	0,62	0,03	0,40	0,02	0,13	127
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	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	6,39	11,52	39,39	268,39	0,05	0,64	0,16	0,54	0,10	0,17	218
II Завтрак												
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
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Обед												
БУЛЬОН С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	150	3,05	5,06	7,04	110,04	0,03	2,72	0,16	1,85	0,00	0,04	23
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	9,47	13,09	47,34	388,69	0,06	1,50	0,70	4,87	0,00	0,08	25
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	520	13,38	18,55	80,64	594,74	0,09	4,82	0,98	6,81	0,00	0,12	56
Ужин												
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	120	2,29	2,18	16,28	93,19	0,07	11,90	0,63	0,30	0,03	0,08	64
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	17,69	8,99	11,39	225,26	0,01	0,05	0,00	1,26	0,00	0,02	12
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	180	2,00	1,96	10,50	65,50	0,02	0,43	0,01	0,00	0,00	0,09	87
ПИРОГ С ВАРЕНЬЕМ	50	4,59	4,65	49,85	312,24	0,04	3,22	0,05	0,41	0,22	0,06	27
Итого за прием пищи:	450	26,97	17,78	96,02	696,19	0,14	15,60	0,69	1,97	0,25	0,25	192
Всего за день:		46,74	47,85	268,43	1 768,84	0,28	35,46	1,83	9,32	0,35	0,54	467

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	150	4,13	4,76	19,95	137,74	0,07	0,62	0,05	0,85	0,04	0,15	127
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	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	4,80	12,01	31,80	241,89	0,07	0,64	0,25	1,07	0,19	0,16	130
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	150/15/5	5,16	4,43	15,83	134,74	0,05	4,17	0,14	0,33	0,04	0,04	19
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,99	2,28	22,54	104,76	0,10	8,10	0,03	0,14	0,03	0,08	29
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	14,05	14,55	8,85	214,08	0,03	0,96	0,12	0,69	0,03	0,04	30
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	150	0,01	0,01	5,73	28,23	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	540	22,01	21,67	73,75	553,81	0,18	14,03	0,29	1,16	0,10	0,16	85
Ужин												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	14,17	8,38	3,01	184,45	0,05	0,09	0,23	1,69	1,85	0,33	58
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	150	6,00	4,50	37,50	187,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	280	20,47	12,88	46,51	371,95	0,05	0,09	0,23	1,69	1,85	0,33	58
Всего за день:		47,68	46,56	157,06	1 207,65	0,33	24,76	1,77	4,55	2,14	0,67	290

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	420,46	457,58	1 954,26	14 332,62	3,38	314,45	17,80	60,93	7,30	6,55	3 918,97	1 238,09	4 991,09	68,05	16 761,83	405,46	1,11	0,14
Среднее значение за период	42,05	45,76	195,43	1 433,26	0,34	31,45	1,78	6,09	0,73	0,66	391,90	123,81	499,11	6,81	1 676,18	40,55	0,11	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в	11.7	28.7	59.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
ЯСЛИ	355	140	521	374

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849394

Владелец Попова Кристина Анатольевна

Действителен с 30.08.2025 по 30.08.2026