

**Предлагаемое 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город  
Камышин / зима-осень 2025г./124,30руб./

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ООО г. Камышин  
"Комбинат социального питания"

**Н.И. Салыхов**

" 21 " \_\_\_\_\_ 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ



" 21 " \_\_\_\_\_ 2025 г.



	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0,01	сб.2011
<b>Ужин</b>		320	0	0	0	0	0	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	2,46	№392
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,12	4,64	0,28	63,48	0	№213
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
		240	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 1 день:</b>	<b>белки-42,07 жиры-47,84 угле</b>	<b>1555</b>	<b>61,39</b>	<b>52,61</b>	<b>279,02</b>	<b>1276,16</b>	<b>15,14</b>	

1-3г. Зима-осень 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	3,31	3,45	13,2	171	0,7	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
		350	0	0	0	0	0	
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
		100	0	0	0	0	0	
		150	6,3	6	12,3	127,5	5,34	№86
<b>Обед</b>	СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ	75	8,9	15,7	6,29	115	0,5	№308
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ №355	110	2,75	4,62	16,17	116,6	0,2	№321
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
<b>Полдник</b>	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		555	0	0	0	0	0	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,8	5,4	7,2	96	1	№400
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	2,65	27,45	150,5		№466
		200	0	0	0	0	0	
<b>Ужин</b>	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	60	7,26	2,76	16,86	121,08	0,24	№253

	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,7	3,6	9,8	80	№45
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0 сб.2011
		360	0	0	0	0	0
<b>Итого за 2 день:</b>	<b>белки-42,41 жиры-47,68 угл</b>	<b>1565</b>	<b>48,71</b>	<b>45,73</b>	<b>233,43</b>	<b>1514,04</b>	<b>8,72</b>

1-3г. Зима-осень 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
<b>День 3</b>									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ	150	3,45	2,55	32,55	166,5	0,5 №93		
	ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392		
	ЧАЙ С САХАРОМ	50	2,58	18,36	16,6	256,86	0,13 №3		
II Завтрак	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ /Батон/	380	0	0	0	0	0		
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	42	2 №399		
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	6,6	3,6	13,35	99	5,94 №81		
	КАША ГРЕЧЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ	130	10,4	3,25	17,81	142,35	0,56 ТТК-96		
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ	50	0,7	1,2	2,6	23,7	0,34 №36		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34 №376		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0 сб.2011г.		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0 сб.2011г.		
			570	0	0	0	0		
	Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392	
		СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА	70	0,42	1,55	5,3	36,75	14 №54	
		БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	сб.2011г.	
Ужин		270	0	0	0	0	0		
	БЛИНЧИКИ	100	5	7	22	170	0,05 №447		

	СТУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,7	11,2	64	сб.2011г.
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0	0	15,66	62,46	1 №591/96
		300	0	0	0	0	0
<b>Итого за 3 день:</b>	<b>белки-41,98 жиры-47,78 угл</b>	<b>1620</b>	<b>37,66</b>	<b>40,86</b>	<b>230,29</b>	<b>1427,30</b>	<b>24,92</b>

1-3г. Зима-осень 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША МОЛОЧНАЯ	150	6,72	3,36	31,2	179,04	0,7 №168	
	ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10	0,08	0,25	0,13	66,1	0	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	
	ПОРЦИОННОЕ	360	0	0	0	0	0	
<b>II Завтрак</b>	БАТОН	100	0,4	0,4	9,8	42	1 №399	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ							
	КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5,7	4,35	8,1	160,9	4,18 №57	
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	130	7,41	13,13	14,3	196,3	11 №304	
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,3	сб.2011г	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ							
	ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34 №376	
<b>Полдник</b>	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО							
	РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	
		550	0	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392	
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С	50	2,1	6,45	12,8	117,5	0,2 №454	
	КАРТОФЕЛЕМ	230	0	0	0	0	0	

Ужин	ЗРАЗА РЫБНАЯ С СОУСОМ №348	90	5,243	9,88	4,267	112,9	0,25	№265
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	1,08	0,1	4,6	26,4	0	№20
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г
		340	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 4 день:</b>	<b>белки-42,28 жиры-46,99 угл</b>	<b>1580</b>	<b>38,13</b>	<b>39,52</b>	<b>193,76</b>	<b>1380,72</b>	<b>17,76</b>	

1-3г. Зима-осень 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ	150	6,06	5,7	4,05	138,5	1,3	№94
	РИСОВЫЙ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	БАТОН	10						сб.2011
	СЫР	360	0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	42	1	№399
		100	0	0	0	0	0	
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,71	7	8,78	130,36	14,3	№82
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	110	8,01	8,182	5,12	120,3	5,97	№276
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20						сб.2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		500	0	0	0	0	0	
<b>Полдник</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392

	ВИНЕГРЕТ	80	5,44	4,56	43,4	255,2	0,13	№45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		280	0	0	0	0	0	
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №354	95	9,13	15,18	26,87	145,6	0,12	№236
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0	0	15,66	62,46	1	№591/96
		275	0	0	0	0	0	
Итого за 5 день:	белки-41,93 жиры-47,09 угл	1515	42,85	42,57	211,74	1330,70	24,22	

1-3г. Зима-осень 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	5,63	6,538	4,953	145,9	0,03	ТТК-16г
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0	0	15,66	62,46	1	№591/96
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
		360	0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	100	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
		100	0	0	0	0	0	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5,302	8,12	5,05	143,4	5,94	№67
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348 /60/15г./	75	8,01	8,182	25,12	120,3	5,97	№287
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	110	1,86	4,913	5,485	67,6	15,446	№314
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	13,35	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011

		575	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №354	100	4,83	10,49	11,73	133,21	0,77	№237		
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	36,45	22,5	15,3	433,5	0,03	№397		
Ужин		250	0	0	0	0	0			
	РАГУ ОВОЩНОЕ	100	5,54	7,43	15,98	140	0,58	№344		
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011		
		320	0	0	0	0	0			
<b>Итого за 6 день:</b>	<b>белки-42,54,жиры-47,00,угле</b>	<b>1605</b>	<b>77,20</b>	<b>69,70</b>	<b>214,50</b>	<b>1742,73</b>	<b>0,34</b>	<b>№376</b>	<b>30,48</b>	

1-3г. Зима-осень 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ	150	4,38	7,917	2,08	119,5	0,7	№168
	МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	36,45	22,5	15,3	433,5	0,03	№394
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	БАТОН	320	0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0,3	0	14,5	55,6	0,34	№376
		100	0	0	0	0	0	
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3,163	4,337	9,76	110,6	8,4	№80
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	60	4,46	14,379	5,37	84,8	0	№305
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,54	2,91	1,65	34,47	0,02	№355
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,1	6	5,405	65,003	0	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376



	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		570	0	0	0	0	0	
<b>Полдник</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,95	4,25	16,5	124		№460
		230	0	0	0	0	0	
<b>Ужин</b>	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	8,5	6,475	9,875	136,33	0,29	№261
	ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ №348	110	2	0,4	9	62	0,1	№313
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	РАССЫПЧАТАЯ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,01	сб.2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	390	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 7 день:</b>	белки-42,66 жиры-47,36 угл	1610	74,94	70,72	187,50	1662,08	10,29	

1-3г. Зима-осень 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,95	6,3	18,15	146,4	1,02	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	СЫР	10	2,6	2,65	0,35	35,5		сб.2011
		370	0	0	0	0	0	
<b>II Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	42	1	№399
		100	0	0	0	0	0	
<b>Обед</b>	СУП ПШЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	2,55	4,5	5,25	71,4	7,6	№80
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	8,52	6,84	7,8	127,8	0,5	№282
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	8,03	0,55	15,73	139,6	15,446	№317
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	30	0,51	0,06	2,4	13,2		сб.2011



	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г
		510	0	0	0	0	0	
	ПОЛДНИК	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,84	3,79	2,11	79	0,13	сб.2011г
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2,64	0,66	15,09	77,1	0	№466
		240	0	0	0	0	0	
	УЖИН	150	4,38	7,917	2,08	119,5	0,7	№185
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	0	0	15,66	62,46	1	№591/96
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011г
	БАТОН	350	0	0	0	0	0	
	белки-42,63 жиры-47,1 углеводы-203,06 к/кал.-1400,82	1505	37,938	36,363	178,81	1315,37	12,38	
	<b>Итого за 9 день:</b>							

1-3г. Зима-осень 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамины	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,82	9,55	3,04	139,4	0,9	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011г
		350	0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	42	1	№399
		100	0	0	0	0	0	
Обед	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ	150	6,27	14,425	14,608	141,25	13,3	№72
	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	60	8,64	12,06	6,12	87,36	0	425-96г
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,75	4,62	16,17	116,6	0,2	№321

	КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,3	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	13,35	61,8	0	сб.2011г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г
		530	0	0	0	0	0	
<b>Полдник</b>	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40	0,32	0,32	27,9	116	3,48	№454
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0	0	15,66	62,46	1	№591/96
		220	0	0	0	0	0	
<b>Ужин</b>	ЯЙЦО ВАРЕНое	40	5,12	4,64	0,28	63,48	0,7	№213
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	90	1,7	3,6	9,8	80		№45
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0,01	сб.2011г
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		330	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 10 день:</b>	<b>белки-42,52 жиры-47,93 угле</b>	<b>1530</b>	<b>37,29</b>	<b>51,45</b>	<b>198,25</b>	<b>1261,43</b>	<b>20,95</b>	
Меню разработано на основании Сборника рецептов 2011г. блюд и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.								
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>								
белки-42,3 жиры-47,6 углеводы-203,5 к/кал.-1400,3								
<b>ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПиНа 2.3/2.4.3590-20</b>								
белки-42 жиры-47 углеводы-203 к/кал.-1400								

## 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город Камышин / весна-лето 2025г./124,30руб./

1-3г. Весна-лето 2025г.		124,30 р.		124,30р.			
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>выход</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>		<b>Знерг. к/кал.</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептур</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>			



	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
		350	0	0	0	0	0	
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	100	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
		100	0	0	0	0	0	
<b>Обед</b>	СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ	150	6,3	6	12,3	127,5	5,34	№86
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ №355	75	8,9	15,7	6,29	115	0,5	№308
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,75	4,62	16,17	116,6	0,2	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО							
	РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		555	0	0	0	0	0	
<b>Полдник</b>	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,8	5,4	7,2	96	1	№400
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	2,65	27,45	150,5		№466
		200	0	0	0	0	0	
<b>Ужин</b>	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	70	7,26	2,76	16,86	121,08	0,24	№253
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	1,7	3,6	9,8	80		№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		380	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 2 день:</b>	белки-42,41 жиры-47,68 угл	1585	48,71	45,73	233,43	1514,04	8,72	

1-Эг. Весна-лето 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витамин С		№ рецептур
			Б	Ж	У		С		
<b>День 3</b>									
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ	150	3,45	2,55	32,55	166,5	0,5	№93	
	ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	ЧАЙ С САХАРОМ								
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ /Багон/	50	2,58	18,36	16,6	256,86	0,13	№3	
<b>II Завтрак</b>		380	0	0	0	0	0		
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	42	2	№399	
<b>Обед</b>		100	0	0	0	0	0		

	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	6,6	3,6	13,35	99	5,94	№81
	КАША ГРЕЧЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ	130	10,4	3,25	17,81	142,35	0,56	ТТК-96
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,7	1,2	2,6	23,7	0,34	сб.2011г.
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г.
		570	0	0	0	0	0	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА	70	0,42	1,55	5,3	36,75	14	№54
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2		сб.2011г.
		270	0	0	0	0	0	
	БЛИНЧИКИ	100	5	7	22	170	0,05	№447
	СТУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,7	11,2	64		сб.2011г.
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0	0	15,66	62,46	1	№591/96
		300	0	0	0	0	0	
	Итого за 3 день:	1620	37,66	40,86	230,29	1427,30	24,92	

1-3г. Весна-лето 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ	150	6,72	3,36	31,2	179,04	0,7	№168
	ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Чай с сахаром	10	0,08	0,25	0,13	66,1	0	сб.2011г
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011г
	БАТОН	360	0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	42	1	№399
		100	0	0	0	0	0	
ОБЕД	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5,7	4,35	8,1	160,9	4,18	№57

	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	130	7,41	13,13	14,3	196,3	11	№304
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,3		сб.2011г
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г
		550	0	0	0	0	0	
<b>Подлник</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2,1	6,45	12,8	117,5	0,2	№454
		230	0	0	0	0	0	
<b>Ужин</b>	ЗРАЗА РЫБНАЯ С СОУСОМ №348	90	5,243	9,88	4,267	112,9	0,25	№265
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	1,08	0,1	4,6	26,4	0	№317,204
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г
		400	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 4 день:</b>	<b>белки-42,28 жиры-46,99 угл</b>	<b>1640</b>	<b>38,13</b>	<b>39,52</b>	<b>193,76</b>	<b>1380,72</b>	<b>17,76</b>	

1-Зг. Весна-лето 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ	150	6,06	5,7	4,05	138,5	1,3	№94
	РИСОВЫЙ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	БАТОН	10						сб.2011
	СЫР	360	0	0	0	0	0	
<b>II Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	42	1	№399
		100	0	0	0	0	0	
<b>Обед</b>	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,71	7	8,78	130,36	14,3	№82
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	110	8,01	8,182	5,12	120,3	5,97	№276
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20						сб.2011



	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		500	0	0	0	0	0	
<b>Полдник</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ВИНЕГРЕТ	80	5,44	4,56	43,4	255,2	0,13	№45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		280	0	0	0	0	0	
<b>Ужин</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №354	95	9,13	15,18	26,87	145,6	0,12	№236
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0	0	15,66	62,46	1	№591/96
		275	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 5 день:</b>	<b>белки-41,93 жиры-47,09 угл</b>	<b>1515</b>	<b>42,85</b>	<b>42,57</b>	<b>211,74</b>	<b>1330,70</b>	<b>24,22</b>	

1-3г. Весна-лето 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	5,63	6,538	4,953	145,9	0,03	ТТК-16г
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0	0	15,66	62,46	1	№591/96
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
		360	0	0	0	0	0	
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
		100	0	0	0	0	0	
<b>Обед</b>	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5,302	8,12	5,05	143,4	5,94	№67
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348 /60/15г./	75	8,01	8,182	25,12	120,3	5,97	№287
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	110	1,86	4,913	5,485	67,6	15,446	№314

	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34 №376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	13,35	61,8	0 сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0 сб.2011
		575	0	0	0	0	0
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №354	100	4,83	10,49	11,73	133,21	0,77 №237
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	36,45	22,5	15,3	433,5	0,03 №397
		250	0	0	0	0	0
	РАГУ ОВОЩНОЕ	100	5,54	7,43	15,98	140	0,58 №344
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,43	0,3	14,64	72,6	0 сб.2011
		320	0	0	0	0	0
<b>Итого за 6 день:</b>	<b>белки-42,54,жиры-47,00,угле</b>	<b>1605</b>	<b>77,20</b>	<b>69,70</b>	<b>214,50</b>	<b>1742,73</b>	<b>30,48</b>

1-3г. Весна-лето 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 09.январь	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША МОЛОЧНАЯ	150	4,38	7,917	2,08	119,5	0,7 №168	
	МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	36,45	22,5	15,3	433,5	0,03 №394	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0 сб.2011	
	БАТОН	320	0	0	0	0	0	
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	100	0,3	0	14,5	55,6	0,34 №376	
		100	0	0	0	0	0	
<b>Обед</b>	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3,163	4,337	9,76	110,6	8,4 №80	
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	60	4,46	14,379	5,37	84,8	0 №305	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,54	2,91	1,65	34,47	0,02 №355	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,1	6	5,405	65,003	0 №317	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34 №376	

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		570	0	0	0	0	0	
<b>Полдник</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	2,64	0,66	15,09	77,1	0	№460
		230	0	0	0	0	0	
<b>Ужин</b>	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ №348	70	8,5	6,475	9,875	136,33	0,29	№261
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	2	0,4	9	62	0,1	№313
	РАССЫПЧАТАЯ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,01	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	390	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 7 день:</b>	<b>белки-42,66 жиры-47,36 угл</b>	<b>1610</b>	<b>72,63</b>	<b>67,13</b>	<b>186,09</b>	<b>1615,18</b>	<b>10,29</b>	

1-3г. Весна-лето 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,95	6,3	18,15	146,4	1,02	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	СЫР	10	2,6	2,65	0,35	35,5		сб.2011
			370	0	0	0	0	
<b>II Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	42	1	№399
		100	0	0	0	0	0	
<b>Обед</b>	СУП ПШЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	2,55	4,5	5,25	71,4	7,6	№80
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	8,52	6,84	7,8	127,8	0,5	№282
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	8,03	0,55	15,73	139,6	15,446	№317
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	30	0,51	0,06	2,4	13,2		сб.2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		590	0	0	0	0	0	
<b>Полдник</b>	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	18	4,5	104,4	40	0,03	№395
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	6,15	3,653	17,55	147,7	0,02	№458
		200	0	0	0	0	0	
<b>Ужин</b>	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ В СОУСЕ № 355	110	6,14	22,125	7,095	108,395	0,5	№133-2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		310	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 8 день:</b>	<b>белки-42,86 жиры-47,15 угл</b>	<b>1570</b>	<b>66,95</b>	<b>53,13</b>	<b>286,59</b>	<b>1308,28</b>	<b>26,52</b>	

1-3г. Весна-лето 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	6,808	8,532	1,33	133,08	0	№215
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г
		<b>305</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0,3	0	14,5	55,6	0,34	№376
		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>	РАССОЛЬНИК							
	ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	5,96	8,367	10,5	157,34	5,94	№76
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	125	4,31	4,967	9,08	145,81	3,87	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г
		<b>515</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,84	3,79	2,11	79	0,13	сб.2011г

	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2,64	0,66	15,09	77,1	0	№466
		240	0	0	0	0	0	
Ужин	КАША МОЛОЧНАЯ	150	4,38	7,917	2,08	119,5	0,7	№185
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0	0	15,66	62,46	1	№591/96
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011г
		350	0	0	0	0	0	
	белки-42,63 жиры-47,1 углеводы-203,06 к/кал.-1400,82	1510	37,938	36,363	178,81	1315,37	12,38	
Итого за 9 день:								

1-3г. Весна-лето 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ	150	3,82	9,55	3,04	139,4	0,9	№168
	ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011г
		350	0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	42	1	№399
		100	0	0	0	0	0	
Обед	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ	150	6,27	14,425	14,608	141,25	13,3	№72
	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	60	8,64	12,06	6,12	87,36	0	425-96г
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,75	4,62	16,17	116,6	0,2	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,3	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	13,35	61,8	0	сб.2011г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г
		530	0	0	0	0	0	
Полдник	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40	0,32	0,32	27,9	116	3,48	№454
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0	0	15,66	62,46	1	№591/96
		220	0	0	0	0	0	
Ужин	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,12	4,64	0,28	63,48	0,7	№213
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	90	1,7	3,6	9,8	80		№45

БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0,01	сб.2011г
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№6392
	330	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>1530</b>	<b>37,29</b>	<b>51,45</b>	<b>198,25</b>	<b>1261,43</b>	<b>20,95</b>	
Меню разработано на основании Сборника рецептов 2011г. блюд и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.							
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>							
белки-42,3 жиры-47,8 углеводы-203,4 к/кал-1400,52							
<b>ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>							
белки-42 жиры-47 углеводы-203 к/кал.-1400							