



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 11 «ЗЕМЛЯНИЧКА»**

ПРИКАЗ

от «31» августа 2026 года № 59/од

г. КОТЛАС

Об утверждении 10-дневного меню

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с целью организации сбалансированного питания воспитанников, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить и ввести в действие 10-дневное меню для организации питания детей в МДОУ на осенний-зимний период с 01 сентября 2026г..

2. Возложить ответственность за соблюдение 10-дневное меню для организации питания детей в МДОУ на осенне - зимний период 2026-2027 года. на Михайлову Людмилу Ивановну и Леготину Татьяну Федоровну, поваров.

3. Контроль данного приказа оставляю за собой.

Заведующий

Т.С. Щекина

С приказом ознакомлен(а):

« 31 » 08. 2026г. /Михайлова Л.И./

« ____ » ____ 2026 г. ____ /Леготина Т.Ф./

[illegible]

1 неделя с 01.09.2026г

Завтрак: - Каша ячневая молочная 150/200 - Кофейный напиток с молоком 180/200 - Печенье ,пряник, вафли 30/30	Завтрак: - каша гречневая молочная 150/200 - какао с молоком 180/200 -батон нарезной 20/30 - сыр 6/8	Завтрак: - каша геркулесовая молочная 150/200 - кофейный напиток с молоком 180/200 - Батон нарезной 20/30 - Масло сливочное	Завтрак: - каша рисовая молочная 150/200 - какао с молоком 180/200 - Батон нарезной 20/30 - Сыр 8/10	Завтрак: - каша пшеничная молочная 150/200 - Кофейный напиток с молоком 180/200 - Батон нарезной 20/30 - Масло сливочное 8/10
2 завтрак Сок фруктовый 100/100	2 завтрак Фрукт свежий 100/100	2 завтрак - Сок фруктовый 100/100	2 завтрак - Фрукт 100/100	2 завтрак - напиток из изюма 100/100
Обед: - Суп картофельный с горохом 150/200 -картофельная запеканка с мясом120/160 -соус молочный 20/30 - Компот из свежих плодов 150/200 - Хлеб ржаной 40/50	Обед: - Овощ свеж 20/20 - Суп картофельный с рыбой150/200 - голубцы ленивые 120/160 - соус сметанн. 30/50 - кисель из сока натурал 150/200 - Хлеб ржаной 40/50	Обед: - Свекольник с мясом и смет. 150/200 -картофель туш. С мясом 150/200 - Компот из свежих плодов 150/200 - Хлеб ржаной 40/50	Обед: - Щи из свежей капусты со сметаной 150/200 - Греча отварная с маслом 110/130 - шницель мясной 60/80 - Компот из суш. Фруктов 150/200 -Хлеб ржаной 40/50	Обед: - овощи свеж 20/20 -Рассольник с мясом и смет. 150/200 - котлета рыбная 60/80 -Картофельное пюре 110/130 - Компот из свеж. Фрукт 150/200 - Хлеб ржаной 40/50
полдник -молоко кипяченое 180/200 хлеб пшеничный 40/50	полдник Йогурт питьевой 180/200 хлеб пшеничный 40/50	полдник молоко кипяченое 180/200 хлеб пшеничный 40/50	полдник - Снежок 180/200 - хлеб пшеничный 40/50	полдник -чай с сахаром 180/200 - булочка нежная 60/70
Ужин -макароньы отварные с сыром 120/140 - напиток из плодов шиповника 180/200 -батон нарезной 40/50	Ужин: - пудинг творожный с изюмом молоком сгущ.165/200 -чай с сахаром 180/200	Ужин: -Омлет натуральный 150/180 - Чай с лимоном 180/200 - Булочка ванильная 70/70	Ужин: - рагу овощное с мяс. Куры 150/200 - - напиток из плодов шиповника 180/200	Ужин: - Запеканка из сердца гов. С овощами 150/200 - напиток из плодов шиповника 180/200

День ; ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя первая

Утверждено
Заведующий
Врач Н.С. Лискина

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				белки		жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК														
	Каша ячневая молочная	150	200	3,88	5,17	6,59	8,03	21,41	28,3	169,3	207,9	1,34	1,54	№ 22
	кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	3,16	2,5	2,77	14,36	15,95	91	101	1,17	1,3	№ 414
	печенье, вафли, пряник	30	30	2,25	2,25	2,94	2,94	22,32	22,32	125	125			№ 88
ИТОГО за завтрак		360	430	8,98	10,58	12,03	13,74	58,09	66,57	385,3	433,9	2,51	2,84	
2-ой завтрак	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5			10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	№ 418
Итого за 2 завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	
ОБЕД														
	Суп картофельный с горохом	150	200	3,29	4,39	3,16	4,22	9,79	13,06	80,85	107,8	3,49	4,65	№ 87
	Картофельная запеканка с мясом	120	160	8,91	12,13	6,59	9,5	20,43	29,5	177	237	17,85	23,8	308/1
	Соус молочный	20	30	0,78	1,3	1,78	2,97	2,34	3,9	28,99	48,31	0,15	0,24	368
	Компот из свежих плодов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,9	24	73,2	97,6	1,29	1,72	№ 390
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	87			№ 102
Итого за обед		480	640	15,57	21,28	12,55	18,05	62,98	87,16	425,29	577,71	22,78	30,41	368
ПОЛДНИК														
	Молоко кипяченое	180	200	5,49	6,1	4,89	5,44	9,09	10,1	101,9	113,2	2,46	2,73	№ 419
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118			№ 101
Итого за полдник		220	250	8,45	9,8	6,05	6,89	28,41	34,25	196,3	231,2	2,46	2,73	
УЖИН														
	макароны отварные с сыром	120	140	6,76	8,32	5,86	7,34	29,98	46,2	180,6	215,13	2,91	3,88	№ 10
	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,51	0,61	0,21	0,25	17,07	20,74	79	88	90	100	№ 417
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118			№ 101
Итого за ужин		340	390	10,23	12,63	7,23	9,04	66,37	91,09	354	421,13	92,91	103,88	
ВСЕГО за 1 день		1500	1810	43,73	54,79	37,86	47,72	225,95	289,17	1423,6	1726,6	122,66	141,86	
норма				42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50	

День ; вторник
Неделя первая

*Университет
Заведующий
Лет. А. Ю. С. Серкина*

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				белки		жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК	каша гречневая молочная	150	200	5,23	6,98	7,81	10,42	18,75	28,3	166,7	222,3	0,67	0,9	№178
	Какао с молоком	180	200	3,67	4	3,2	3,55	15,82	17,57	107	118,8	1,43	1,58	№ 416
	Батон нарезной	20	30	1,48	2,22	0,58	0,87	9,66	14,49	47,2	70,8			№ 101
	Сыр	6	8	0,08	0,1	5,8	7,25	0,11	0,14	52,96	66,2			№ 6
ИТОГО за завтрак		356	438	10,46	13,3	17,39	22,09	44,34	60,5	373,86	478,1	2,1	2,48	
2-ой завтрак														
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,2	44,2	10	10	№ 386
Итого за 2 завтрак		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,2	44,2	10	10	
ОБЕД	Овощи свежие(порциями)	20	20	0,45	0,68	2,47	3,73	1,88	2,84	3	3	8,16	12,3	№13/14
	Суп картофельный с рыбой	150	200	5,77	9,38	2,04	3,92	6,16	7,98	66,25	105,13	4,43	7,3	№ 90
	Голубцы ленивые	120	160	10,61	14,12	6,81	9,04	15,04	24,1	184	209	15,03	20,03	№315
	соус сметанный	30	50	0,42	0,7	1,5	2,5	1,76	2,93	22,23	37	0,01	0,02	№372
	Кисель из сока натурального	150	200	0,42	0,57			22,6	35,1	92,7	123,6	0,82	1,09	№ 400
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	87			№ 102
Итого за обед		510	680	20,14	28,75	13,72	20,39	59,96	89,65	433,4	564,73	28,45	40,74	
ПОЛДНИК														
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	5,76	6,4	7,2	8	105,6	117,33	1,26	1,68	№ 420
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118			№ 101
Итого за полдник		220	250	8,18	9,5	6,92	7,85	26,52	32,15	200	235,33	1,26	1,68	
УЖИН														
	Пудинг из творога с изюмом и молоком сгущенным	165	210	26,31	29,74	17	20,36	52,2	62,7	435,3	554	0,25	0,34	№251
	Чай с сахаром	180	200	0,04	0,05	0,02	0,026	6,99	9,32	28	37,33	0,02	0,026	№ 411
Итого за ужин		345	410	26,35	29,79	17,02	20,39	59,19	72,02	463,3	591,33	0,27	0,366	
ВСЕГО за 1 день		1531	1878	65,53	81,74	55,45	71,12	199,81	264,12	1514,8	1913,7	42,08	55,266	
норма				42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50	

День ; вторник

День ; СРЕДА
Неделя первая

Утверждено
заведующий
Сест. С. С. Мухоморова

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				белки		жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК	каша геркулесовая молочная	150	200	3,8	5	6,3	7,98	15,89	19,89	139,6	175,6	0,75	1	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	3,16	2,5	2,77	14,36	15,95	91	101	1,17	1,3	№ 414
	Батон нарезной	20	30	1,48	2,22	0,58	0,87	9,66	14,49	47,2	70,8			№ 101
	Масло сливочное	8	10	0,08	0,1	5,8	7,25	0,11	0,14	52,96	66,2			№ 6
ИТОГО за завтрак		358	440	8,21	10,48	15,18	18,87	40,02	50,47	330,76	413,6	1,92	2,3	
-ой завтрак														
	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5			10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	№ 418
Итого за 2 завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	
ОБЕД														
	Свекольник с мяом и сметаной	150	200	1,84	2,45	3,92	4,54	19,21	25,61	146,8	195,7	5,45	7,26	№ 64
	Картофель тушеный с мясом	150	200	20,8	27,53	5,33	7,47	18,5	21,95	244,5	279,4	7,3	9,74	№ 290
	Компот из свежих плодов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,9	24	73,2	97,6	1,29	1,72	№ 390
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	87			№ 102
Итого за обед		490	650	25,23	33,44	10,27	13,37	68,13	88,26	529,75	659,7	14,04	18,72	
ПОЛДНИК														
	Молоко кипяченое	180	200	5,49	6,1	4,89	5,44	9,09	10,1	101,9	113,2	2,46	2,73	№ 419
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118			№ 101
Итого за полдник		220	250	8,45	9,8	6,05	6,89	28,41	34,25	196,3	231,2	2,46	2,73	
УЖИН														
	Омлет натуральный	150	180	11,46	15,04	22,08	26,92	2,2	3,02	254	314	0,44	0,59	№ 178
	Чай с лимоном	180	200	0,1	0,12	0,01	0,01	8,5	10,2	34,1	41	2,35	2,82	№ 412
	Булочка ванильная	70	70	5,5	5,5	6	6	42,8	42,8	237	237	0,2	0,3	№ 450
Итого за ужин		400	450	17,06	20,66	28,09	32,93	53,5	56,02	525,1	592	2,99	3,71	
ЕГО за 1 день		1568	1890	59,45	74,88	59,59	72,06	200,16	239,1	1644,6	1959,2	23,41	29,46	

норма

42

54

47

60

203

261

1400

1800

45

50

День ; СРЕДА
Неделя первая

День ; четверг
Неделя первая

*Утверждено
Завсудреции
Секр. Л.Р. Мухоморова*

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Знергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				белки		жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК	каша рисовая молочная с мас	150	200	3,96	5,28	7	9,35	16,7	24,8	149,2	199	1,68	2,25	№182
	Якао с молоком	180	200	3,67	4	3,2	3,55	15,82	17,57	107	118,8	1,43	1,58	№ 416
	Батон нарезной	30	30	2,22	2,22	0,87	0,87	14,49	14,49	70,8	70,8			№ 101
	Сыр	6	8	1,58	2,08	1,61	2,14			21,12	28,16	0,16	0,22	№ 7
ИТОГО за завтрак		366	438	11,43	13,58	12,68	15,91	47,01	56,86	348,12	416,76	3,27	4,05	
2-ой завтрак														
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,2	44,2	10	10	№ 386
Итого за 2 завтрак		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,2	44,2	10	10	
ОБЕД														
	Щи из св. какпусты с мясом и сметаной	150	200	2,44	3,25	11,89	15,8	42,6	56,8	297,6	396,8	33,6	44,4	№ 73
	Греча отварная с маслом	110	130	6,43	7,6	6,57	7,77	31,56	39,3	208	245,9	0,04	0,24	№ 330
	шницель мясной	60	80	6,26	8,33	19,3	25,63	8,97	11,64	215	276			№ 299
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,44	0,04	0,05	20,83	29,2	85	113,3	0,3	0,4	№ 394
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	87			№ 102
Итого за обед		510	660	17,93	22,92	38,7	50,45	116,48	153,64	870,85	1119	33,94	45,04	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	5,76	6,4	7,2	8	105,6	117,33	1,26	1,68	№ 420
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118			№ 101
Итого за полдник		220	250	8,18	9,5	6,92	7,85	26,52	32,15	200	235,33	1,26	1,68	
УЖИН														
	Рагу овощное с мясом куры	150	200	3,47	4,62	10,2	13,6	16	21,3	108	144	3,78	5	№ 362
	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,51	0,61	0,21	0,25	17,07	24,2	79	88	90	100	№ 417
														№ 101
Итого за ужин		330	400	3,98	5,23	10,41	13,85	33,07	45,5	187	232	93,78	105	
ВСЕГО за 1 день		1526	1848	41,92	51,63	69,11	88,46	232,88	297,95	1650	2047,3	142,25	165,77	

День ; Пятница
Неделя первая

Утверждено
Заведующий
Л.С. Серкина

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				белки		жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	150	200	5	6,76	7,8	10,42	19,39	28,6	168,8	224,9	0,67	0,9	№ 100
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	3,16	2,5	2,77	14,36	15,59	91	101	1,17	1,3	№ 414
	Батон нарезной	20	30	1,48	2,22	0,58	0,87	9,66	14,49	47,2	70,8			№ 101
	Масло сливочное	8	10	0,06	0,08	5,8	7,25	0,1	0,13	53	66			№ 6
ИТОГО за завтрак		358	440	9,39	12,22	16,68	21,31	43,52	58,81	360	462,7	1,84	2,2	
2-ой завтрак														
	Напиток из изюма	100	100	0,17	0,17	0,04	0,04	5,95	5,95	53,8	53,8			№ 398
Итого за 2 завтрак		100	100	0,17	0,17	0,04	0,04	5,95	5,95	53,8	53,8	0	0	
ОБЕД	Овощи свежие(порциями)	20	20	0,45	0,68	2,47	3,73	1,88	2,84	3	3	8,16	12,3	№13/14
	Рассольник с мясом и сметаной	150	200	2,64	3,52	6	8	12,5	16,6	126,6	168,8	7	9,44	№ 80
	Котлета рыбная запеченная	60	80	8,95	11,94	6,79	9,06	7,75	10,34	128,8	171,7	0,09	0,12	№ 271
	Картофельное пюре	110	130	2,24	2,65	3,52	4,16	14,98	20,4	119	137,3	13,3	15,7	№ 339
	Компот из свежих плодов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,9	24	73,2	97,6	1,29	1,72	№ 390
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	87			№ 102
Итого за обед		530	680	16,87	22,25	19,8	26,31	67,53	90,88	515,85	665,4	29,84	39,28	
ПОЛДНИК														
	Чай с сахаром	180	200	0,04	0,05	0,02	0,026	6,99	9,32	28	37,33	0,02	0,026	№ 411
	Булочка нежная	60	70	5,2	5,95	2,59	2,82	35,24	40,57	197,38	213,98	0,2	0,33	№449
Итого за полдник		240	270	5,24	6	2,61	2,846	42,23	49,89	225,38	251,31	0,22	0,356	
УЖИН														
	Запеканка из сердца гов. С овощами	150	200	14,8	19,74	11,28	15,04	11,45	15,94	252	336	2,91	3,88	№ 268
	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,51	0,61	0,21	0,25	17,07	20,74	68	87	90	100	№ 417
Итого за ужин		330	400	15,31	20,35	11,49	15,29	28,52	36,68	320	423	92,91	103,88	
ВСЕГО за 1 день		1558	1890	46,98	60,99	50,62	65,8	187,75	242,21	1475	1856,2	124,81	145,716	

2 неделя с 01.09.2026г

Завтрак: - Каша манная молочная 150/200 - Какао с молоком 180/200 - Вафли ,печенье 30/30	Завтрак: - Вермишель молочная 150/200 - кофейный напиток с молоком 180/200 -батон нарезной 20/30 - сыр 6/8	Завтрак: - каша «Дружба» молочная 150/200 - Какао с молоком 180/200 Батон нарезной 20/30 - масло слив. 8/10	Завтрак: - каша пшеничная молочная с масл. 154/205 -кофейный напиток с молоком 180/200 - - Батон нарезной 20/30 - сыр 6/8	Завтрак: - Каша геркулесовая молочная 150/200 - Какао с молоком 180/200 - Батон нарезной 20/30 - масло слив. 8/10
2 завтрак Сок фруктовый 100/100	2 завтрак -Фрукт 100/100	2 завтрак - Сок фруктовый 100/100	2 завтрак - напиток из изюма 100/100	2 завтрак - Фрукт 100/100
Обед: - Суп картофельный с бобовыми 150/200 - гуляш из мяса отварного 60/80 -рис отварной с маслом 110/130 - Компот из суш. Фруктов 150/200 - Хлеб ржаной 40/50	Обед: - Овощи свежие 20/20 - Суп картофельный с рыбой 150/200 - Мясо тушенное с овощами 150/200 - Кисель из сока натурального 150/200 - Хлеб ржаной 40/50	Обед: - Борщ с мясом с сметаной 150/200 - Котлета мясная 60/80 - Греча отварная с мясом 110/130 - Компот из свежих плодов 150/200 - Хлеб ржаной 40/50	Обед: - Овощи свежие 20/20 - Суп картофельный с клецками и курой 150/200 -Азу из отв говяд. С картофелем 150/200 - Кисель из сока натурального 150/200 - Хлеб ржаной 40/50	Обед: - Бульон из курицы с гренками и яйцом 150/200 -Суфле куриное с рисом 120/160 - свекла тушен в сметане 40/60 - Компот из свежих плодов 150/200 - Хлеб ржаной 40/50
полдник -молоко кипяченое 180/200 -хлеб пшеничный 40/50	полдник Йогурт питьевой 180/200 -хлеб пшеничный 40/50	Полдник -молоко кипяченое 180/200 -булочка ванильная 70/70	полдник Снежок 180/200 -хлеб пшеничный 40/50	полдник -чай с молоком 180/200 - булочка нежная 60/70
Ужин -омлет с сыром 120/160 - чай с лимоном 180/200 - Батон нарезной 40/50	Ужин: - пудинг из творога с яблоками 150/180 -Молоко сгущ 15/20 - Напиток из плодов шиповника 180/200 -Хлеб пшеничный 40/50	Ужин: -рыба запеченная в омлете 120/160 -овощи консерв. Отварные 30/50 -Чай с сахаром 180/200	Ужин: - оладьи из печени 50/65 - макароны отвар. со сл. маслом 100/120 - чай с лимоном 180/200	Ужин: - Шарлотка рисовая 140/180 - Соус яблочный 45/55 -напиток из плодов шиповника 180/200 -

День ; ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя вторая

*Утверждено
Заведующий
Сестра М. Серкина*

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				белки		жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	200	3,5	4,66	4,8	6,4	22,95	30,6	147	196	1,46	1,95	№ 199/2
	Какао с молоком	180	200	3,67	4	3,2	3,55	15,82	17,57	107	118,8	1,43	1,58	№ 416
	пряник/печенье/вафли	30	30	1,44	1,44	0,9	0,9	23,3	23,3	107,4	107,4			№ 602
ИТОГО за завтрак		360	430	8,61	10,1	8,9	10,85	62,07	71,47	361,4	422,2	2,89	3,53	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5			10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	№ 418
Итого за 2 завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	
ОБЕД														
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	2,3	3	2,67	3,56	9,66	13	86,2	145	3,45	4,6	№ 87
	Гуляш из отварного мяса	60	80	10,28	13,75	8,27	10,86	2,64	3,49	126	166,6	0,4	0,74	№ 293
	Рис отварной с маслом	110	130	2,67	3,15	3,93	4,65	26,9	35,4	153,7	181,7	0	0	№ 332
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,44	0,04	0,05	20,83	27,77	85	113,3	0,3	0,4	№ 394
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	84			№ 102
Итого за обед		510	660	18,05	23,64	15,81	20,32	72,55	96,36	516,15	690,6	4,15	5,74	#ЗНАЧ!
ПОЛДНИК														
	Молоко кипяченое	180	200	5,49	6,1	4,89	5,44	9,09	10,1	101,9	113,2	2,46	2,73	№ 419
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118			№ 101
Итого за полдник		220	250	8,45	9,8	6,05	6,89	28,41	34,25	196,3	231,2	2,46	2,73	
УЖИН														
	омлет с сыром	120	160	12,05	16,01	16,06	21,41	2,67	4,56	204	254	0,33	0,43	№ 230
	Чай с лимоном	180	200	0,1	0,12	0,01	0,01	8,5	10,2	34,1	41	2,35	2,82	№ 412
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118			№ 101
Итого за ужин		340	410	15,11	19,83	17,23	22,87	30,49	38,91	332,5	413	2,68	3,25	
ВСЕГО за 1 день		1530	1850	50,72	63,87	47,99	60,93	203,62	251,09	1469	1819,7	14,18	17,25	

День ; ВТОРНИК
Неделя ВТОРАЯ

*Утверждено
инвентаризацией
Сектор С. С. Лукина*

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				белки		жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	150	200	4,52	6,16	4,6	6,15	15,91	22,14	123,8	169,6	0,68	0,91	№ 100
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	3,16	2,5	2,77	14,36	15,95	91	101	1,17	1,3	№ 414
	Батон нарезной	20	30	1,48	2,22	0,58	0,87	9,66	14,49	47,2	70,8			№ 101
	Сыр	6	8	1,56	2	1,6	2,14			21,12	28,16	0,16	0,22	№ 7
ИТОГО за завтрак		356	438	10,41	13,54	9,28	11,93	39,93	52,58	283,12	369,56	2,01	2,43	
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,2	44,2	10	10	№ 386
2-ой завтрак														
Итого за 2 завтрак		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,2	44,2	10	10	
ОБЕД	Овощи свежие(порциями)	20	20	0,45	0,68	2,47	3,73	1,88	2,84	3	3	8,16	12,3	№13/14
	Суп картофельный с рыбой	150	200	5,77	9,38	2,04	3,92	6,16	7,98	66,25	105,13	4,43	7,3	№ 90
	Мясо тушенное с овощами	150	200	6,75	9	5,62	7,5	5,5	7,36	191	255	14,2	19	№ 290
	Кисель из сока натурального	150	200	0,42	0,57			22,6	30,1	92,7	123,6	0,82	1,09	№ 400
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	84			№ 102
Итого за обед		510	670	15,86	22,93	11,03	16,35	48,66	64,98	418,2	570,73	27,61	39,69	
ПОЛДНИК														
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	5,76	6,4	7,2	8	105,6	117,33	1,26	1,68	№ 420
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118			№ 101
Итого за полдник		220	250	8,18	9,5	6,92	7,85	26,52	32,15	200	235,33	1,26	1,68	
УЖИН														
	Пудинг из творога с яблоками	150	180	24,78	29,74	17	20,36	52,2	62,7	159,5	179,5	1,33	1,6	№ 245
	Молоко сгущенное	15	20	1,3	2,6	1,15	2,03	8,4	16,8	49,5	99			
	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,51	0,61	0,21	0,25	17,07	20,74	79	88	90	100	№ 417
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118			
Итого за ужин		385	450	29,55	36,65	19,52	24,09	96,99	124,39	382,4	484,5	91,33	101,6	
ВСЕГО за 1 день		1571	1908	64,4	83,02	47,15	60,62	221,9	283,9	1327,9	1704,3	132,21	155,4	

норма

42

54

47

60

203

261

1400

1800

45

50

День ; СРЕДА
Неделя ВТОРАЯ

Утверждено
Информационный
центр Л.С. Кукина

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Знергетическая ценность (ккал)		Витамин С		рецепт уры
				белки		жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК	Каша " Дружба" молочная	150	200	3,6	4,9	5,1	6,9	18,5	24,6	193,5	237,3	0,6	0,8	№ 185
	Какао с молоком	180	200	3,67	4	3,2	3,55	15,82	17,57	107	118,8	1,43	1,58	№ 416
	Батон нарезной	20	30	1,48	2,22	0,58	0,87	9,66	14,49	47,2	70,8	0	0	№ 101
	Масло сливочное	8	10	0,08	0,1	5,8	7,25	0,11	0,14	52,96	66,2	0	0	№ 6
ИТОГО за завтрак		358	440	8,83	11,22	14,68	18,57	44,09	56,8	400,66	493,1	2,03	2,38	
2-ой завтрак														
	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5			10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	№ 418
Итого за 2 завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	
ОБЕД														
	Борщ с мясом и сметаной	150	200	1,58	2,1	4,36	5,81	13,2	17,6	133	177,3	9,3	12,5	№ 68
	Котлета мясная	60	80	8,93	11,9	6,74	8,8	8,97	11,67	132	173		5,43	№ 308
	Греча отварная с маслом	110	130	6,43	7,6	6,57	7,77	31,56	39,3	208	245,9	0,04	0,24	№ 330
	Компот из свежих плодов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,9	24	73,2	97,6	1,29	1,72	№ 390
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	84	0	0	№ 102
Итого за обед		510	660	19,53	25,06	18,69	23,74	84,15	109,27	611,45	777,8	10,63	19,89	
ПОЛДНИК														
	Молоко кипяченое	180	200	5,49	6,1	6,3	7	9,09	10,1	111,6	124	2,46	2,73	№ 419
	Булочка ванильная	70	70	5,5	5,5	6	6	42,8	42,8	237	237	0,2	0,3	№ 450
Итого за полдник		250	270	10,99	11,6	12,3	13	51,89	52,9	348,6	361	2,66	3,03	
УЖИН														
	Рыба запеченная в омлете	120	160	16,87	22,5	10	13,4	2,28	3	166,8	222,4	0,07	0,08	№ 263
	Овощи конс. Отварные	30	50	1,63	2,23	0,05	0,06	4,53	6,08	24,41	34,1	2,91	3,88	№ 10
	Чай с сахаром	180	200	0,04	0,05	0,01	0,02	6,5	9,5	28	40	0,02	0,03	№ 411
Итого за ужин		330	410	18,54	24,78	10,06	13,48	13,31	18,58	219,21	296,5	3	3,99	
ВСЕГО за 1 день		1548	1880	58,39	73,16	55,73	68,79	203,54	247,65	1642,6	1991,1	20,32	31,29	
норма				42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50	

День ; четверг
Неделя вторая

Университет
Заведующий
С.С. Смирнов

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Знергетическая ценность (ккал)		Витамин С		рецептур ы
				белки		жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	154	205	3	4	5,61	7,37	17,9	24	113,7	150,96	1,34	1,54	№ 23
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	3,16	2,5	2,77	14,36	15,95	91	101	1,17	1,3	№ 414
	Батон нарезной	20	30	1,48	2,22	0,58	0,87	9,66	14,49	47,2	70,8	0	0	№ 101
	Сыр	6	8	1,58	2,08	1,61	2,14	0	0	21,12	28,16	0,16	0,22	№ 7
ИТОГО за завтрак		360	443	8,91	11,46	10,3	13,15	41,92	54,44	273,02	350,92	2,67	3,06	
2-ой завтрак														
	Напиток из изюма	100	100	0,17	0,17	0,04	0,04	5,95	5,95	53,8	53,8			№ 398
Итого за 2 завтрак		100	100	0,17	0,17	0,04	0,04	5,95	5,95	53,8	53,8	0	0	
ОБЕД	Овощи свежие(порциями)	20	20	0,45	0,68	2,47	3,73	1,88	2,84	3	3	8,16	12,3	№13/14
	Суп картофельный с клецками, курой	150	200	1,98	2,64	4,93	7,68	11,77	16,39	108,24	157,67	4,24	5,31	№ 91
	Азу из отварной говядины с картофелем	150	200	10,88	14,52	9,71	12,79	17,85	18,67	186,3	247,9	1,64	2,18	№ 468
	Кисель из сока натурального	150	200	0,09	0,12	0	0	22,6	30,1	92,7	123,6	0,82	1,09	№ 400
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	84	0	0	№ 102
Итого за обед		510	670	15,87	21,26	18,01	25,4	66,62	84,7	455,5	616,17	14,86	20,88	
ПОЛДНИК														
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	5,76	6,4	7,2	8	105,6	117,33	1,26	1,68	№ 420
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118	0	0	№ 101
Итого за полдник		220	250	8,18	9,5	6,92	7,85	26,52	32,15	200	235,33	1,26	1,68	
УЖИН														
	Оладьи из печени	50	65	6,2	8	6,64	7,65	8,18	8,55	130,7	170	6,19	8	№ 311
	Макароны отварные со сл. мас.	100	120	3,78	4,53	2,9	3,48	18,16	22,7	125,4	148,2	0	0	№ 219
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118	0	0	№ 101
	Чай с лимоном	180	200	0,07	0,09	0,02	0,026	7,1	9,46	34,1	41	1,42	1,89	№ 412
Итого за ужин		370	435	13,01	16,32	10,72	12,61	52,76	64,86	384,6	477,2	7,61	9,89	
ВСЕГО за 1 день		1560	1898	46,14	58,71	45,99	59,05	193,77	242,1	1366,9	1733,4	26,4	35,51	

День ; пятница
Неделя вторая

Утверждено
Заведующий
Сурь Т.С. Верина

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Знергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				белки		жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК	каша геркулесовая молочная	150	200	3,8	5	6,3	7,98	15,89	19,89	139,6	175,6	0,75	1	№ 19
	Какао с молоком	180	200	3,67	4	3,2	3,55	15,82	17,57	107	118,8	1,43	1,58	№ 416
	Батон нарезной	20	30	1,58	2,37	0,24	0,36	9,66	14,49	47,2	70,8	0	0	№ 101
	Масло сливочное	8	10	0,08	0,1	5,8	7,25	0,11	0,14	52,96	66,2			№ 6
ИТОГО за завтрак		358	440	9,13	11,47	15,54	19,14	41,48	52,09	346,76	431,4	2,18	2,58	
2-ой завтрак														
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,2	44,2	10	10	№ 386
Итого за 2 завтрак		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,2	44,2	10	10	
ОБЕД														
	Бульон из кур с гречками и яйцом	150	200	4,88	5,66	2,54	2,63	12,46	19,4	99,9	122,7	2,38	3,18	№117
	Суфле куриное с рисом	120	160	19,11	25,5	16,7	22,4	5,4	7,2	199,6	212,6	0,02	0,03	№328
	Свекла тушенная в сметане	40	60	0,97	1,29	0,78	1,05	6,23	8,3	35,82	47,76	0,68	0,9	№358
	Компот из свежих плодов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,9	24	73,2	97,6	1,29	1,72	№ 390
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	84	0	0	№ 102
Итого за обед		500	670	27,55	35,91	21,04	27,44	54,51	75,6	473,77	564,66	4,37	5,83	
ПОЛДНИК														
	Чай с молоком	180	200	2,67	2,96	2,34	2,6	14,31	15,9	89	98,8	1,2	1,33	№ 413
	булочка нежная	60	70	5,2	5,95	2,59	2,82	35,24	40,57	197,38	213,98	0,2	0,33	№ 449
Итого за полдник		240	270	7,87	8,91	4,93	5,42	49,55	56,47	286,38	312,78	1,4	1,66	
УЖИН	Шарлотка рисовая	140	180	4,96	6,86	4,17	5,78	32,08	48,2	186	252	0,44	0,59	№ 178
	Соус яблочный	45	55					15,25	21,35	61	85,4			№ 380
	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,3	0,46	2,43	3,65	0,95	1,43	26,92	40,38	3,8	5,7	№ 417
Итого за ужин		365	435	5,26	7,32	6,6	9,43	48,28	70,98	273,92	377,78	4,24	6,29	
ВСЕГО за 1 день		1563	1915	50,21	64,01	48,51	61,83	203,62	264,94	1425	1730,8	22,19	26,36	
норма				42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50	