

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад № 13 Лесозаводского муниципального округа»



**20-ти дневное меню**

**Муниципального дошкольного образовательного бюджетного  
учреждения «Детский сад № 13 Лесозаводского муниципального округа»**

**Возрастная категория 3-7 лет**

**2025 г.**

Неделя 1  
День 1

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим. блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша кукурузная жидкая	200	7,3	6,2	23,9	181	0,92	311
Бутерброд с маслом	25/5	1,6	3,5	9,9	78	0,0	1
Кофейный напиток с молоком	170	4,8	4,2	15,4	119	0,78	693
<b>II Завтрак</b> Фрукты в ассортименте	100	1,8	0,1	21,0	92	30,0	
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>13,7</b>	<b>14,1</b>	<b>49,3</b>	<b>379</b>	<b>1,68</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свёклы отварной с маслом	50	0,9	3,0	4,4	48	1,24	56
Суп картофельный с клёцками и мясом	160/10	5,2	5,6	8,5	105	5,9	146
Бефстроганов	80	10,8	11,3	5,2	166	0,5	423
Гречка вязкая отварная	100	3,1	2,6	13,5	90	0,0	510
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,1	66	0,10	642
Хлеб	50	3,5	0,6	17,4	89	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>73</b>	<b>607</b>	<b>10</b>	
<b>Полдник</b>							
Макароны запечённые с яйцом	100	6,2	4,7	22,1	156	0	297
Молоко питьевое кипяченое	150	5,4	6,4	8,8	114	1,0	260
Всего	<b>250</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	<b>270</b>	<b>1</b>	
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>56</b>	<b>53</b>	<b>161</b>	<b>1343</b>	<b>14</b>	

Неделя 1

День 2

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>						<b>C</b>	
Суп молочный с крупой	200	8,6	11,1	17,5	204	1,09	161
Бутерброд с маслом	25/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00	1
Кофейный напиток	170	4,4	4,1	17,5	125	0,80	253
<b>II Завтрак</b> Кисломолочный напиток в ассортименте	120	4,7	4,0	8,0	87	1,0	
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>15,1</b>	<b>21,5</b>	<b>42,3</b>	<b>423,1</b>	<b>1,9</b>	
<b>Обед</b>							
Салат Витаминный	50	0,7	3,0	5,5	52	9,30	21/2
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	160/10/5	5,9	5,2	16,3	136	3,20	129
Шницель рыбный натуральный	60	10,3	9,6	6,5	154	0,60	331
Картофель отварной с маслом	120	2,9	3,3	21,8	131	6,00	203
Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,3	72	11,00	639
Хлеб	45	3,2	0,6	15,7	81	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>83</b>	<b>625</b>	<b>30</b>	
<b>Полдник</b>							
Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	90/10	4,1	4,2	14,8	113	3,90	135
Чай с сахаром	150	0,6	0,0	11,0	46	2,70	685
<b>Всего</b>	<b>250</b>	<b>4,7</b>	<b>7,2</b>	<b>48</b>	<b>268</b>	<b>8</b>	
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>195</b>	<b>1404</b>	<b>42</b>	

Неделя 1  
День 3

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная «Ассорти»	180	7,5	9,1	27,5	222	0,18	18/4
Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	0,8	0,2	29,8	124	0,48	2
Чай с молоком	170	1,8	1,3	16,4	85	0,33	267
<b>II Завтрак</b> Сок в ассортименте	110	0,6	0,0	22,0	90	0,44	
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>9,9</b>	<b>10,6</b>	<b>67,2</b>	<b>521</b>	<b>1,43</b>	
<b>Обед</b>							
Салат «Степной» из разных овощей	50	1,2	4,1	4,8	61	3,26	25
Суп крестьянский с крупой с мясом	170/10	4,8	4,3	16,8	125	6,12	134
Котлета полтавская запечённая с соусом	50/30	7,7	5,3	4,4	96	0,06	427
Макаронные изделия отварные с овощами	100	3,3	3,4	33,0	176	0,0	111
Кисель в ассортименте	150	0,3	0,0	16,1	66	0,1	642
Хлеб	40	2,3	0,4	11,7	60	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	<b>628</b>	<b>10</b>	
<b>Полдник</b>							
Шанежка с картофелем	100	5,8	3,6	26,2	160	0,21	296
Кисломолочный напиток в ассортименте	150	5,3	4,5	7,2	91	1,3	698
Всего	<b>250</b>	<b>11,1</b>	<b>8,1</b>	<b>33,4</b>	<b>251</b>	<b>1,51</b>	
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>213</b>	<b>1373</b>	<b>12</b>	

Неделя 1  
День 4

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой	200	8,6	11,1	17,5	204	1,09	161
Бутерброд с маслом	25/5	1,6	3,5	9,9	78	0,0	1
Чай с сахаром	170	0,1	0,0	15,6	63	0,0	685
<b>II Завтрак</b> Фрукты в ассортименте	100	4,7	4,0	8,0	87	1,0	
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>11,9</b>	<b>14,8</b>	<b>50,6</b>	<b>383</b>	<b>1,09</b>	
<b>Обед</b>							
Горошек зеленый консервированный	50	2,9	0,1	4,7	32	5,25	244
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/40	7,2	5,2	14,8	135	4,02	142
Плов из говядины по-узбекски	160	9,6	14,3	32,7	298	1,24	444
Компот из сухофруктов	150	0,6	0,0	18,0	72	0,20	639
Хлеб	50	3,6	0,5	17,7	90	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>24,1</b>	<b>20,1</b>	<b>87,2</b>	<b>627</b>	<b>21,51</b>	
<b>Полдник</b>							
Омлет натуральный с маслом	100	11,4	12,7	2,9	172	0,49	229
Кисломолочный напиток в ассортименте	130	5,3	4,5	7,2	91	1,30	698
Хлеб	20	1,6	0,2	7,6	39	0,0	
Всего	<b>250</b>	<b>1,9</b>	<b>1,4</b>	<b>57,9</b>	<b>252</b>	<b>2,00</b>	
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>43</b>	<b>40</b>	<b>204</b>	<b>1348</b>	<b>26</b>	

Неделя 1  
День 5

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшенная жидкая	180	8,3	8,8	26,2	217	0,90	311
Бутерброд с сыром	20/10	2,1	4,2	8,9	82	0,90	3
Какао с молоком	170	4,8	4,2	15,4	119	0,78	693
<b>II Завтрак</b> Кисломолочный напиток в ассортименте	120	4,7	4,0	8,0	87	1,0	
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>17,2</b>	<b>50,5</b>	<b>418</b>	<b>1,79</b>	
<b>Обед</b>							
Овощи бочковые без уксуса (огурцы)	40	0,5	0,1	0,9	7	1,20	101
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	175/5	2,3	3,9	11,9	92	2,42	110
Мясной сырок	80	16,0	11,7	5,1	190	0,35	437
Картофельное пюре	140	2,9	3,3	17,9	113	10,40	
Компот из свежих плодов	150	0,2	0,2	18,5	77	1,60	520
Хлеб	50	4,4	0,3	21,5	51	0,0	631
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>76</b>	<b>586</b>	<b>16</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творожным фаршем	100	4,8	3,2	34,3	185	0,12	289
Чай с молоком	150	1,8	1,3	16,4	85	0,33	267
Всего	<b>250</b>	<b>6,6</b>	<b>4,5</b>	<b>50,7</b>	<b>270</b>	<b>0,5</b>	
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>185</b>	<b>1360</b>	<b>19</b>	

Неделя 2  
День 6

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>						<b>C</b>	
Каша «Дружба»	180	5,9	6,4	25,4	183	0,89	93
Бутерброд с помидором	20/20	0,8	0,2	29,8	124	0,48	2
Кофейный напиток	150	4,4	4,1	17,5	125	0,80	253
<b>II Завтрак</b> Сок в ассортименте	130	0,1	0,0	22,0	88	1,80	
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>70</b>	<b>424</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови отварной с маслом.	50	1,0	3,0	5,0	62	0,71	10/1
Суп «Кудрявый» с мясом со сметаной	170/10/5	7,3	7,1	17,9	165	2,54	19/6
Мясо, тушенное с капустой	170	10,1	12,7	7,3	184	9,16	365
Кисель из концентрата	150	0,0	0,0	17,5	70	0,0	233
Хлеб	45	5	0,8	24,8	126	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>23,5</b>	<b>23,4</b>	<b>72,3</b>	<b>605</b>	<b>12,4</b>	
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые со сгущённым молоком	100/20	12,4	6,5	18,7	183	0,11	116
Какао с молоком	130	4,4	3,8	6,0	75	1,08	693
Всего	<b>250</b>	<b>16,8</b>	<b>10,3</b>	<b>24,7</b>	<b>268</b>	<b>1,19</b>	
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>212</b>	<b>1385</b>	<b>15</b>	

Неделя 2  
День 7  
Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	180	5,2	5,3	21,8	256	0,67	311
Бутерброд с маслом	20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,0	1
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	15,6	63	0,0	685
<b>II Завтрак</b> Фрукты в ассортименте	115	4,7	4,0	8,0	87	1,0	
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>11,6</b>	<b>12,8</b>	<b>55,3</b>	<b>484</b>	<b>1,67</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свёклы отварной с маслом	50	0,9	3,0	4,4	48	1,24	56
Суп картофельный с фасолью	170	3,0	3,3	13,2	95	5,80	145
Биточки по- белорусски	60	15,8	11,8	2,5	179	0,32	467
Рагу овощное	120	3,0	3,7	15,6	108	4,12	77
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	19,5	75	0,0	639
Хлеб	50	2,9	0,4	14,3	73	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>67</b>	<b>569</b>	<b>25</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирожок с капустой	80	4,5	3,8	27,2	161	1,13	294
Чай с лимоном	150/20	0,2	0,0	11,8	48	1,1	19/4
Всего	<b>250</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>39</b>	<b>209</b>	<b>2</b>	
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>43</b>	<b>53</b>	<b>175</b>	<b>1305</b>	<b>29</b>	

Неделя 2  
День 8

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,3	7,5	16,5	155	0,67	160
Бутерброд с сыром	20/10	2,1	4,2	8,9	82	0,11	3
Чай с молоком	170	1,8	1,3	16,4	85	0,33	267
<b>II Завтрак</b> Кисломолочный напиток в ассортименте	120	0,1	0,0	22,0	88	1,80	698
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>10,8</b>	<b>13,2</b>	<b>49,4</b>	<b>370</b>	<b>2,91</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови и яблок	50	0,5	3,0	7,9	61	3,10	9
«Бабушкин» суп с мясными шариками	150/30	5,5	4,9	14,0	122	2,60	19/7
Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом	50/20	14,7	7,3	7,8	156	1,07	157
Картофельное пюре	100	2,9	3,3	17,9	113	10,4	520
Компот из сухофруктов	150	0,6	0,0	18,0	72	0,20	639
Хлеб	50	4,2	0,7	30	107	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>28,4</b>	<b>19,2</b>	<b>95,6</b>	<b>631</b>	<b>17,37</b>	
<b>Полдник</b>							
Винегрет овощной	100	0,8	3,0	4,3	48	2,35	71
Чай с сахаром	130	0,1	0,0	15,6	63	0,0	685
Кондитерское изделие промышленного производства	20	1,5	1,6	34,0	156	0,0	
Всего	<b>250</b>	<b>7,3</b>	<b>4,6</b>	<b>45</b>	<b>269</b>	<b>2,35</b>	
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>47</b>	<b>39</b>	<b>203</b>	<b>1347</b>	<b>22</b>	

Неделя 2

День 9

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный с маслом	110	11,4	12,7	2,9	172	0,49	301
Кукуруза консервированная	40	0,9	0,2	4,5	32	1,92	
Бутерброд с помидором	20/20	0,8	0,2	29,8	124	0,49	2
Какао с молоком	170	4,8	4,2	15,4	119	0,78	693
Хлеб	20						
<b>II Завтрак</b> Сок в ассортименте	120	0,1	0,0	22,0	88,4	0,8	
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>17,9</b>	<b>17,3</b>	<b>52,6</b>	<b>446</b>	<b>3,7</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты с морковью	50	1,1	3,0	4,1	48	21,32	43
Суп овсяный с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	180/5	2,1	3,6	10,5	83	5,40	1.68
Азу из отварной говядины	160	13,9	14,9	17,7	261	7,50	364
Компот из свежих плодов	150	0,2	0,2	18,5	77	1,6	631
Хлеб	55	4,2	0,7	21	107	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>21,5</b>	<b>22,4</b>	<b>71,8</b>	<b>574</b>	<b>35,8</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка домашняя	100	3,2	6,5	27,0	179	0,0	769
Кисломолочный напиток в ассортименте	150	5,3	4,5	7,2	91	1,30	698
Всего	<b>250</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>34</b>	<b>270</b>	<b>1</b>	
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>181</b>	<b>1379</b>	<b>43</b>	

Неделя 2

День 10

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша «Геркулесовая» жидкая	180	8,5	8,2	22,8	199	0,46	311
Бутерброд с маслом	20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,0	1
Чай с сахаром	170	0,1	0,0	15,6	63	0,0	685
Хлеб	20	1,6	0,2	7,6	39	0,0	
<b>II Завтрак</b> Фрукты в ассортименте	105	1,8	0,1	21,0	92	30,0	
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>56</b>	<b>378</b>	<b>0,5</b>	
<b>Обед</b>							
Нарезка из свежих огурцов (перца свежего)	50	0,6	0,0	2,3	12	15,0	10
Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	180	3,4	2,5	17,4	107	0,2	148
Суфле из говядины	70	15,3	16,2	2,0	215	0,62	477
Капуста тушенная	100	3,5	4,8	11,7	91	27,53	534
Кисель из концентрата	150	0,0	0,0	17,5	70	0,0	233
Хлеб	50	3,6	0,5	17,6	90	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>28,5</b>	<b>24,2</b>	<b>69,7</b>	<b>601</b>	<b>34</b>	
<b>Полдник</b>							
Лапшевник с творогом/соус молочный сладкий	90/10	14	13,3	36,2	321,6	0,25	226
Какао с молоком	150	3,7	3,2	15,8	107	1,43	693
Всего	<b>250</b>	<b>12,2</b>	<b>15,5</b>	<b>19,9</b>	<b>267</b>	<b>3,4</b>	
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>167</b>	<b>1337</b>	<b>67</b>	

Неделя 3

День 11

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная жидкая	180	7,4	8,3	31,8	226	0,31	311
Бутерброд с сыром	20/10	2,1	4,2	8,9	82	0,11	3
Какао с молоком	170	4,8	4,2	15,4	119	0,78	693
<b>II Завтрак</b> Сок в ассортименте	120	4,7	4,0	8,0	87	1,00	698
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>14,3</b>	<b>16,7</b>	<b>48,8</b>	<b>403</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>							
Нарезка из свежих помидоров с перцем (или огурцами)	50	0,6	3,1	2,0	38	25,60	21
Свекольник с мясом со сметаной	180/8/7	2,3	3,1	14,5	95	6,45	34
Котлеты по- хлыновски с маслом	50/5	5,9	8,8	2,4	112	0,06	454
Рис, припущенный с овощами	100	2,8	2,6	24,0	134	0,30	19/13
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	19,5	75	0,0	639
Хлеб	45	2,6	0,5	13,4	68	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>83</b>	<b>561</b>	<b>32</b>	
<b>Полдник</b>							
Кондитерское изделие промышленного производства	50	1,8	1,4	42,8	191	0,0	19/11
Кисломолочный напиток в ассортименте	100	4,7	4,0	8,0	87	1,00	
Фрукты в ассортименте	100	1,8	0,1	21	92	30,0	686
Всего	<b>250</b>	<b>8,3</b>	<b>5,5</b>	<b>71,8</b>	<b>370</b>	<b>31</b>	
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>204</b>	<b>1334</b>	<b>64,4</b>	

Неделя 3

День 12

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>						<b>C</b>	
Каша гречневая молочная	180	7,6	8,3	26,5	211	0,90	19/8
Бутерброд с маслом	20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00	1
Чай с сахаром	170	0,1	0,0	15,6	63	0,0	685
<b>II Завтрак</b> Кисломолочный напиток	125	4,7	4,0	8,0	87	1,00	
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>52</b>	<b>414</b>	<b>I</b>	
<b>Обед</b>							
Нарезка из свежих огурцов	50	0,6	0,1	2,3	12	3,00	9
Суп «Приморский» с мясом	180/10	4,7	6,1	22,0	162	4,50	19/12
Рыба «Орли» запеченная	60	11,2	6,2	2,8	112	0,25	19/13
Сложный гарнир (картофельное пюре, морковь припущенная)	100	2,6	4,2	15,5	28	0,40	520; 524
Компот из свежих яблок	150	0,2	0,2	15,5	65	12,40	631
Хлеб	50	5,0	0,8	24,8	68	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>83</b>	<b>602</b>	<b>36</b>	
<b>Полдник</b>							
Плов бухарский	100	2,5	3,7	26,7	150	3,00	270
Сок в ассортименте	150	0,5	0,0	9,2	39	2,30	
Всего	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>269</b>	<b>8</b>	
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>194</b>	<b>1371</b>	<b>45</b>	

Неделя 3

День 13

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшенная жидкая	180	8,3	8,8	26,2	217	0,90	311
Бутерброд с помидором	20/20	0,8	0,2	29,8	124	0,48	2
Чай с молоком	180	1,8	1,3	16,4	85	0,33	267
<b>II Завтрак</b> Фрукты в ассортименте	100	1,8	0,1	21,00	92	30,0	
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>73</b>	<b>399</b>	<b>1</b>	
<b>Обед</b>							
Нарезка из свежих овощей с маслом	40	1,0	4,0	3,8	55	25,0	15/1
Суп из зелёного горошка с мясом с гренками	170/10/10	9,3	6,9	22,0	187	0,60	170
Голубцы ленивые с соусом сметанным	150/20	14,5	16,0	11,2	247	6,45	160
Компот из сухофруктов	150	0,6	0,0	18,0	72	0,20	639
Хлеб	50	2,0	0,4	10,0	51	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>27,4</b>	<b>27,3</b>	<b>65</b>	<b>612</b>	<b>32,25</b>	
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые со сгущенным молоком	100/20	12,4	6,5	18,7	183	0,11	116
Молоко питьевое кипяченое	130	4,9	4,0	7,9	86	0,90	260
Всего	<b>250</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>27</b>	<b>269</b>	<b>1,1</b>	
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>56</b>	<b>45</b>	<b>185</b>	<b>1369</b>	<b>65</b>	

Неделя 3

День 14

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>						<b>C</b>	
Каша сборная на молоке	180	6,9	5,9	23,4	174	0,34	19/8
Бутерброд с сыром	20/10	2,1	4,2	8,9	82	0,11	3
Кофейный напиток	150	4,4	4,1	17,5	125	0,80	253
Хлеб	20	1,3	0,2	5,7	30	0,0	
<b>II Завтрак</b> Сок в ассортименте	120	4,7	4,0	8,0	87	1,00	
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>18,4</b>	<b>63,5</b>	<b>498</b>	<b>2,25</b>	
<b>Обед</b>							
Овощная икра	50	0,8	3,2	4,1	48	0,72	79
Уха рыбакская	180	8,2	3,6	12,8	117	1,85	30/2
Мясо с тушеными овощами	160	11,3	12,2	27,9	267	15,50	19/10
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	19,5	75	0,00	639
Хлеб	60	4,6	0,7	22,6	116	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>25,2</b>	<b>19,7</b>	<b>86,9</b>	<b>623</b>	<b>18,07</b>	
<b>Полдник</b>							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	90/10	3,5	4,1	12,7	157	0,0	220
Чай с сахаром	150	0,6	0,0	11,0	46	2,70	685
Всего	<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>45</b>	<b>203</b>	<b>2,7</b>	
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>48</b>	<b>42</b>	<b>198</b>	<b>1360</b>	<b>23,02</b>	

Неделя 3

День 15

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>						<b>C</b>	
Каша «Геркулесовая» жидкая	180	8,5	8,2	22,8	199	0,46	311
Бутерброд с повидлом	20/15	0,8	0,2	29,8	124	0,48	2
Какао с молоком	150	4,8	4,2	15,4	119	0,78	693
Хлеб	15	1,3	0,2	5,7	30	0,0	
<b>II Завтрак</b> Сок в ассортименте	120	0,5	0,0	21,5	88	2,56	
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>12,8</b>	<b>67,2</b>	<b>445</b>	<b>1,7</b>	
<b>Обед</b>							
Нарезка из свежих помидоров с маслом	50	0,6	3,1	2,3	40	15,0	15/1
Суп по - домашнему с мясом и сметаной	170/15/5	4,6	5,8	7,6	101	3,45	743
Шницель из говядины	60	10,8	8,2	5,9	155	0,02	451
Овощи, тушенные в соусе томатном	100	2,6	3,9	14,2	102	8,80	19/2
Компот из свежих яблок	150	0,2	0,2	15,5	65	12,40	631
Хлеб	50	5,0	0,8	24,8	126	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>70</b>	<b>589</b>	<b>40</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка царская	100	12,2	7,4	17,2	184	0,2	19/3
Кисломолочный напиток в ассортименте или молоко питьевое кипячёное	150	5,3	4,5	7,2	91	1,3	685
Всего	<b>250</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	<b>270</b>	<b>1</b>	
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>57</b>	<b>46</b>	<b>184</b>	<b>1392</b>	<b>45</b>	

Неделя 4

День 16

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая жидкая	180	7,0	7,2	28,0	205	1,00	311
Бутерброд с сыром	20/10	2,1	4,2	8,9	82	0,11	3
Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	48	1,1	19/4
Хлеб	20	1,6	0,2	7,6	39	0,0	
<b>II Завтрак</b> Сок в ассортименте	120	0,5	0,0	21,5	88	2,56	<b>II Завтрак</b> Сок в ассортименте
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	8,8	9,1	65,7	380	3,7	
<b>Обед</b>							
Нарезка из перца свежего (огурцов свежих) с маслом	40	0,6	3,0	2,3	39	15,00	10
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	175/10/5	4,7	4,0	7,8	86	18,47	142
Гуляш	70	10,5	9,5	2,9	139	0,15	437
Макаронные изделия отварные с подгарнровкой	90/20	4,7	4,8	42,1	230	1,5	516
Кисель	150	0,0	0,0	17,5	70	0,0	233
Хлеб	40	2,6	0,4	12,4	64	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>85</b>	<b>628</b>	<b>35</b>	
<b>Полдник</b>							
Кулебяка с рыбой	100	10,5	4,1	35,0	219	0,51	742
Кисломолочный напиток в ассортименте	150	4,7	4,0	8,0	87	1,00	
Всего	<b>250</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	<b>265</b>	<b>3</b>	
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>48</b>	<b>39</b>	<b>205</b>	<b>1360</b>	<b>43</b>	

Неделя 4

День 17

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>						<b>C</b>	
Каша манная молочная	180	5,2	5,3	21,8	256	0,67	311
Бутерброд с маслом	20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00	1
Кофейный напиток	180	4,4	4,1	17,5	125	0,80	253
<b>II Завтрак</b> Сок в ассортименте	115	0,6	0,0	22,0	90	0,44	
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>12</b>	<b>23</b>	<b>49</b>	<b>450</b>	<b>1</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной с огурцами	40	0,7	3,0	3,1	42	0,04	21
Суп с мясными фрикадельками	160/20	6,2	4,2	16,4	128	8,49	137
Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	16,0	8,7	6,0	166	0,71	374
Картофельное пюре	90	2,9	3,3	17,9	113	10,40	520
Кисель	150	0,3	0,0	16,1	66	0,10	642
Хлеб	40	5,0	0,8	24,8	126	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>32,2</b>	<b>18,4</b>	<b>76,4</b>	<b>600</b>	<b>13</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирожок, печенный из сдобного теста с повидлом	100	2,7	2,4	23,4	126	0,0	294
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	15,6	63	0,0	685
Всего	<b>250</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>32</b>	<b>240</b>		
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>179</b>	<b>1380</b>	<b>16</b>	

Неделя 4

День 18

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>						<b>C</b>	
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	7,5	16,5	155	0,67	160
Бутерброд с сыром	30	2,1	6,3	7,3	94	0,0	3
Чай с сахаром	170	0,1	0,0	15,6	63	0,0	685
<b>II Завтрак</b> Фрукты в ассортименте	100	1,8	0,1	21,0	92	30,0	
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>10,1</b>	<b>13,9</b>	<b>60,4</b>	<b>404</b>	<b>30,67</b>	
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	50	0,8	3,0	4,3	48	3	71
Суп-пюре из картофеля с гренками	185/10	4,2	3,7	22,8	141	1,17	171
Пельмени из говядины отварные с маслом	150/5	12,3	14,1	24,3	273	0,0	664
Компот из сухофруктов	150	0,6	0,0	18,0	72	0,20	639
Хлеб	50	2,6	0,4	12,4	64	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>29,6</b>	<b>21,2</b>	<b>82</b>	<b>598</b>	<b>4</b>	
<b>Полдник</b>							
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,28	63	0,0	300
Салат из картофеля с зеленым горошком	40	1,2	3,1	5,9	56,5	9,4	26
Хлеб	20	2,3	0,3	10,9	56	0,0	
Чай с лимоном	150	0,1	0,0	15,6	63	0,0	686
Всего	<b>250</b>	<b>8,7</b>	<b>8</b>	<b>32,7</b>	<b>238,5</b>	<b>9,4</b>	
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>187</b>	<b>1303</b>	<b>37</b>	

Неделя 4

День 19

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	180	5,2	5,3	21,8	156	0,67	311
Бутерброд с сыром	20/10	2,1	4,2	8,9	82	0,11	3
Кофейный напиток	180	4,4	4,1	17,5	125	0,80	253
<b>II Завтрак</b> Фрукты в ассортименте	110	1,8	0,1	21,0	92	30,0	
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>41</b>	<b>448</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>							
Огурцы нарезка	50	0,5	0,1	1,5	8,90	12,0	10
Суп гороховый с гренками	190/10	4,2	4,6	28,6	173	1,72	139
Жаркое по- домашнему	140	9,0	10,6	17,6	202	5,25	436
Компот из сухофруктов	150	0,6	0,0	18,0	72	0,20	639
Хлеб	60	4,2	0,7	30,0	107	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>87</b>	<b>562</b>	<b>19</b>	
<b>Полдник</b>							
Лепешка сметанная	100	3,8	7,3	35,0	221	0,02	19/5
Сок в ассортименте	150	0,4	0,0	12,0	50	4,50	
Всего	<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>7,3</b>	<b>47</b>	<b>271</b>	<b>4,52</b>	
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>195</b>	<b>1372</b>	<b>55</b>	

Неделя 4

День 20

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>						<b>C</b>	
Макароны с сыром	150	5,2	5,3	21,8	156	0,67	331
Бутерброд с повидлом	20/20	0,8	0,2	29,8	124	0,48	2
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	15,6	63	0,0	685
<b>II Завтрак</b> Сок в ассортименте	130	0,1	0,0	23,0	92	2,0	
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	<b>66</b>	<b>450</b>	<b>3,15</b>	
<b>Обед</b>							
Салат с кукурузой и огурцом	50	1,9	3,9	13,4	96	3,82	73
Суп картофельный с крупой гречневой с мясом	175/10	4,1	4,2	14,8	113	3,90	138
Котлета из говядины	60	10,8	8,2	5,9	155	0,02	534
Капуста тушенная	110	3,5	4,8	11,7	91	27,53	451
Кисель в ассортименте	150	0,3	0,0	16,1	66	0,10	642
Хлеб	45	3,8	0,7	19,1	97	0,0	
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>81</b>	<b>619</b>	<b>35</b>	
<b>Полдник</b>							
Овощная икра	40	0,8	3,2	4,1	48	0,72	79
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0	300
Молоко питьевое кипяченое	150	5,4	6,4	8,8	114	1,0	260
Хлеб	20	3,8	0,7	19,1	97	0,0	
<b>Всего</b>	<b>250</b>	<b>15,1</b>	<b>14,9</b>	<b>32,3</b>	<b>322</b>	<b>1,72</b>	
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>42</b>	<b>51</b>	<b>201</b>	<b>1432</b>	<b>40</b>	

**Итог двадцатидневного меню возрастной категории 3-7 лет.**

	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамин С</b>
	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>День 1</b>	<b>40,6</b>	<b>39,7</b>	<b>213,6</b>	<b>1373</b>	<b>12,44</b>
<b>День 2</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>195</b>	<b>1372</b>	<b>55</b>
<b>День 3</b>	<b>56</b>	<b>53</b>	<b>161</b>	<b>1343</b>	<b>14</b>
<b>День 4</b>	<b>43</b>	<b>40</b>	<b>204</b>	<b>1348</b>	<b>26</b>
<b>День 5</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>185</b>	<b>1360</b>	<b>19</b>
<b>День 6</b>	<b>43</b>	<b>39</b>	<b>212</b>	<b>1385</b>	<b>25</b>
<b>День 7</b>	<b>43</b>	<b>53</b>	<b>165</b>	<b>1305</b>	<b>29</b>
<b>День 8</b>	<b>47</b>	<b>39</b>	<b>203</b>	<b>1347</b>	<b>22</b>
<b>День 9</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>181</b>	<b>1379</b>	<b>43</b>
<b>День 10</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>167</b>	<b>1337</b>	<b>67</b>
<b>День 11</b>	<b>48</b>	<b>42</b>	<b>198</b>	<b>1360</b>	<b>44</b>
<b>День 12</b>	<b>56</b>	<b>45</b>	<b>185</b>	<b>1369</b>	<b>65</b>
<b>День 13</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>194</b>	<b>1371</b>	<b>45</b>
<b>День 14</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>195</b>	<b>1293</b>	<b>38</b>
<b>День 15</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>179</b>	<b>1380</b>	<b>16</b>
<b>День 16</b>	<b>47,6</b>	<b>43,1</b>	<b>172,9</b>	<b>1231,5</b>	<b>141</b>
<b>День 17</b>	<b>57</b>	<b>46</b>	<b>184</b>	<b>1392</b>	<b>45</b>
<b>День 18</b>	<b>48</b>	<b>39</b>	<b>205</b>	<b>1360</b>	<b>43</b>
<b>День 19</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>195</b>	<b>1404</b>	<b>42</b>
<b>День 20</b>	<b>42</b>	<b>51</b>	<b>201</b>	<b>1432</b>	<b>40</b>
<b>Итого за весь период</b>	<b>957,2</b>	<b>907,8</b>	<b>3795,5</b>	<b>27141,5</b>	<b>831,44</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>47,86</b>	<b>45,39</b>	<b>189,775</b>	<b>1357,075</b>	<b>41,572</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807188

Владелец Сулимова Наталья Александровна

Действителен С 22.09.2025 по 22.09.2026