



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель главы администрации
Липецкой области
Ирина Владимировна
Иванова
«02» 2025

Меню приготавливаемых блюд
двухразовый обед для питания детей дошкольного возраста в муниципальных дошкольных образовательных организациях
(возрастная категория: от 3 до 7 лет)
стоимостью 143,00 рублей в группах длительного пребывания

1 неделя

День 1 понедельник

сезон: весенне-летний

ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
220	Макароны отварные с сыром 100/5/15	120	7,46	8,61	20,76	190,4	0,070	0,110	0,05	0,77	133,7	108,17	20,42	0,97
2	Бутерброд с колбасой 40/10	40	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	5,200	13,900	2,600	0,240
310/412	Чай с сахаром и лимоном 180/10/1	180	0,12	0,00	10,2	41	0,000	2,830	0	0,01	12,8	4	2,2	0,32
	Итого завтрак:	340	9,89	9,17	41,72	286,40	0,092	2,940	0,050	1,120	151,700	126,070	25,220	1,540

2 ой ЗАВТРАК

386	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,700	15,000	11,000	9,000	2,100
	Итого 2-ой завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,700	15,000	11,000	9,000	2,100

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
34	Салат из свежих овощей	40	0,23	1,03	0,71	19,19	0,009	2,850	0,000	0,821	6,355	12,006	1,990	0,171
87/123	Суп картофельный с грибами 200/15	215	6,26	4,22	24,64	173,83	0,270	4,660	0,000	2,247	5,022	91,035	36,245	2,113
421	Плов из пшеницы 40/100	140	13,23	11,17	23,42	246,75	0,035	0,350	31,500	0,394	29,488	1,79,938	30,450	1,374
394	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,40	0,00	24,99	101,70	0,002	0,360	0,000	0,180	28,638	13,860	5,400	1,123
ПР	Хлеб пшенично-овсяный, обогащенный микроэлементами	30	3,60	0,39	16,65	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,190	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	595	23,72	17,62	90,41	610,72	0,313	8,229	31,500	4,642	77,893	272,984	87,110	5,284

ПОЛДНИК

456	Булочка "Васкушка"	50	3,90	3,06	26,93	151,00	0,070	0,000	0,003	1,410	11,300	39,200	15,200	0,730
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,060	2,050	0,032	0,000	183,600	142,700	22,100	0,160
	Итого полдник:	200	8,48	7,14	34,51	236,00	0,130	2,050	0,035	1,410	200,900	181,400	37,300	0,890

УЖИН

315/373	Голубцы ленивые 120/30	150	9,82	9,23	16,45	179,00	0,00	0,000	0,000	0,000	52,440	124,320	31,890	1,120
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,00	0,030	0,000	0,000	10,000	2,500	1,300	0,280
ПР	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	5,200	13,900	2,600	0,240

	Итого ужин:	360	12,19	8,79	37,20	274,00	0,02	0,030	0,000	0,340	64,240	139,820	45,790	1,640
	Всего за день:	1595	54,58	43,17	213,64	1463,12	0,587	23,249	31,595	6,712	512,734	731,274	194,420	11,544

1 неделя
День 2 вторник
сезон: весенне-летний

№ сб. реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
282	Каша явская молочная из явских хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным 150/5	155	4,05	5,69	20,46	149,00	0,110	0,000	0,020	0,580	18,900	108,700	42,100	1,160
7	сыр порциями	10	2,320	2,950	0,000	30,000	0,003	0,700	0,026	0,000	88,000	90,000	3,500	0,100
11P	Батон йодированный	20	0,02	0,36	0,41	0,54	0,007	0,000	0,000	0,227	2,544	8,667	1,734	0,160
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,01	9,99	40,00	0,00	0,030	0,000	0,000	10,000	2,500	1,400	0,280
	Итого завтрак:	365	6,44	9,02	30,76	225,54	0,120	0,730	0,046	0,810	119,433	169,867	48,633	1,400

2 ой ЗАВТРАК														
418	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,00	0,020	3,600	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Итого 2-ой завтрак:	180	0,90	0,00	18,18	76,00	0,020	3,600	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520

ОБЕД														
№ сб. реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
84	Салат из свеклы отварной	30	0,44	1,83	2,51	27,27	0,006	2,850	0,000	0,821	10,545	12,291	6,270	0,030
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	2,25	4,88	9,90	88,10	0,400	6,430	0,006	1,931	49,950	0,610	21,450	0,964
308	Запеканка картофельная с маслом (говядина)	130	9,86	7,72	20,88	192,56	0,138	3,088	0,023	1,105	20,140	138,694	46,725	1,479
390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,40	87,84	0,009	1,548	0,000	0,072	13,037	3,960	3,240	0,846
11P	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	30	3,60	0,49	16,65	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,100	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	575	16,28	14,76	71,44	473,02	0,600	13,916	0,029	3,929	91,817	181,700	78,710	3,811

ПОЛДНИК														
470	Ячменя	150	5,27	3,75	6,40	75,00	0,030	0,540	0,030	0,300	223,200	148,000	21,000	0,180
11P	Печенье овсяное	30	1,90	5,4	13,8	145	0,080	0,150	0,007	0,078	11,3	41,4	8,9	0,774
	Итого полдник:	180	7,12	9,15	20,10	211,00	0,110	0,690	0,032	0,378	234,300	179,400	30,900	0,954

УЖИН														
272	Котлеты рыбные: ледяные с мис (40/5)	55	6,78	5,74	5,34	100,50	0,030	0,024	0,040	0,580	27,367	106,867	19,833	0,745
339	Пюре картофельное	100	2,04	3,70	11,63	91,50	0,094	12,107	0,170	0,121	24,650	57,730	18,500	0,673
410/412	Чай с сахаром и лимоном 180/10/7	180	0,12	0,02	10,70	41,00	0,000	2,830	0,000	0,010	12,800	4,000	2,200	0,320
11P	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	1,800	13,000	2,600	0,240
	Итого ужин:	365	11,25	9,50	39,93	288,00	0,165	14,961	0,210	1,051	68,617	181,347	43,133	1,968
	Всего за день:	1665	42,00	42,43	185,46	1273,56	1,015	33,897	0,317	6,050	526,767	724,954	208,576	10,973

1 неделя
День 3 среда
сезон: весенне-летний

ЗАВТРАК														
№ сб. реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			

№ п/п, рп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
187	Каша молочная вязкая пшенная с маслом сливочным (150/5)	155	4,08	5,28	75,04	200,00	0,150	0,000	0,020	24,0005	15,500	115,900	40,700	1,340
410/412	Чай с сахаром и лимоном 180/10/7	180	0,12	0,02	10,70	41,00	0,000	2,840	0,000	0,010	12,900	4,000	2,200	0,320
1	Бутерброд с маслом сливочным (30/4)	35	2,45	4,17	10,75	88,00	0,022	0,000	0,070	0,495	5,000	14,500	2,600	0,250
	Итого завтрак:	370	6,55	9,47	46,01	329,00	0,172	2,840	0,090	24,4055	33,300	144,400	45,500	1,910

2-ой ЗАВТРАК

386	Груши свежие	50	0,20	0,15	5,15	24,00	0,015	2,500	0,000	0,200	9,500	8,000	5,000	1,150
	Итого 2-ой завтрак:	50	0,20	0,15	5,15	23,00	0,015	2,500	0,000	0,200	9,500	8,000	5,000	1,150

ОБЕД

№ п/п, рп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	1,85	1,12	22,26	0,014	5,028	0,000	0,911	5,598	10,383	4,878	0,223
88	Суп картофельный с макаронами и овощами	200	2,15	2,27	14,70	83,80	9,000	6,600	0,000	1,132	19,680	53,320	21,600	0,866
322	Котлеты рубленные из птицы	50	9,70	8,33	9,33	149,00	0,060	0,440	0,024	0,410	10,500	80,300	14,000	0,350
148	Рагу из овощей	150	1,77	5,48	11,26	100,5	0,06	8,295	0,000	2,843	25,200	51,600	23,400	0,705
116	Напиток витаминизированный для детского питания	180	0,00	0,00	17,46	72,00	0,270	18,000	0,108	2,106	0,000	0,000	0,050	0,000
19	Хлеб пшеничный, обогащенный микроэлементами	30	5,60	0,30	16,05	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,150	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	650	17,02	18,28	69,92	504,81	9,451	38,363	0,133	7,4011	69,168	271,748	74,903	3,307

ПОЛДНИК

385	Кисель из ягод свежих/замороженных	180	0,13	0,04	24,73	90,72	0,036	1,647	0,000	0,054	17,582	8,154	3,744	0,174
119	Вафли	20	0,53	0,67	15,47	70,13	0,006	0,000	0,001	3,250	7,200	7,200	2,000	0,500
	Итого полдник:	200	0,66	0,71	40,20	160,85	0,042	1,647	0,001	3,254	24,782	15,354	5,744	0,674

УЖИН

149/376	Пудинг из творога с ягодным соусом (80/30)	110	12,11	8,61	19,47	201,70	0,05	0,160	0,014	0,484	104,000	152,480	18,740	0,768
410/412	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	4,99	40,00	0,00	0,000	0,000	0,000	10,000	7,500	1,300	0,280
	Итого ужин:	290	12,17	8,63	24,46	241,70	0,05	0,160	0,014	0,484	114,000	159,980	19,540	1,048
	Всего за день:	1560	36,59	37,23	190,54	1259,86	9,73	45,530	0,226	35,645	245,740	534,482	151,687	7,819

1 неделя

День 4 четверг

сезон: весенне-летний

ЗАВТРАК

№ п/п, рп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
101	Творог молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	94,30	0,045	0,137	2,950	0,051	119,120	104,095	17,295	0,188
2	Сыр пармезан	10	2,320	2,950	0,000	36,000	0,003	0,700	0,025	0,0052	88,000	50,000	3,500	0,100
119	Батон водироженный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,027	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,740
410/412	Чай с сахаром и лимоном 180/10/7	180	0,12	0,02	10,70	41,00	0,000	2,840	0,000	0,010	12,900	4,000	2,200	0,320
	Итого завтрак:	370	8,36	7,42	33,58	231,30	0,075	3,667	22,975	0,406	223,720	170,095	25,595	0,848

2-ой ЗАВТРАК														
486	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,700	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого 2-ой завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,700	16,000	11,000	9,000	2,200
ОБЕД														
№ п/п, ред.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Салат из свежих помидоров	40	0,33	1,83	1,01	22,11	0,014	7,470	0,000	1,011	4,474	7,445	5,337	0,263
73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5)	205	1,54	4,06	6,79	67,80	0,046	14,772	0,006	1,907	35,060	41,150	18,790	0,646
275/42	Биточки рыбные с овощами запеченные	70	7,80	4,35	12,36	129,50	0,070	10,162	0,018	1,762	85,517	130,900	121,217	1,085
339	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,64	91,50	0,003	12,107	0,170	0,171	24,530	57,730	18,500	0,674
394	Компот из сушеных фруктов (сметь)	180	0,40	0,02	24,09	101,70	0,007	0,360	0,000	0,180	28,638	14,860	5,400	1,123
118	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	3,80	0,45	16,85	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	9,190	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	515	15,80	15,07	45,46	489,86	0,277	44,871	0,194	4,982	195,973	277,241	179,729	4,293
ПОЛДНИК														
477	Кекс "Здоровье"	25	1,35	5,29	13,55	107,00	0,020	0,040	0,011	2,350	9,620	18,700	5,600	0,660
420	Яефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,260	1,040	0,040	0,000	180,000	162,000	25,200	0,190
	Итого полдник:	175	5,70	9,04	19,55	182,00	0,280	1,080	0,041	2,350	189,600	180,700	30,800	0,810
УЖИН														
46	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,85	45,80	0,03	6,625	0,000	1,458	16,775	22,485	10,675	0,440
229	Омлет натуральный с маслом сливочным (80/5)	85	7,52	13,45	1,51	157,00	0,05	0,150	0,191	0,490	62,800	138,600	10,400	1,540
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	16,46	91,00	0,04	1,170	0,018	0,000	114,200	81,000	12,600	0,120
118	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,440	3,800	13,000	2,600	0,240
	Итого ужин:	345	12,36	19,49	30,48	348,80	0,14	7,945	0,209	2,448	190,574	255,085	35,275	2,340
	Всего за день:	1605	44,51	51,52	168,88	1298,96	0,79	67,503	23,420	10,186	871,874	894,111	281,199	10,493

1 неделя

День 5 пятница

сезон: весенне-летний

ЗАВТРАК

№ п/п, ред.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	ЗАВТРАК							
							Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
199	Каша-жидкая молочная манная с маслом и сахаром	160	2,40	3,87	21,04	128,00	0,030	0,000	0,020	0,400	6,600	21,100	4,200	0,260
416	Какао с молоком	180	1,67	3,19	12,96	107,00	0,050	1,200	0,021	0,000	137,000	112,100	19,200	0,430
2	Бутерброд с повидлом 40/10	40	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,200	13,900	2,600	0,240
	Итого завтрак	380	8,38	7,55	44,76	290,00	0,102	1,200	0,042	0,740	148,800	147,100	26,000	0,940
2-ой ЗАВТРАК														
386	Бананы свежие	75	1,13	0,38	15,75	71,25	0,030	1,500	0,000	0,300	6,000	21,000	31,500	0,450
	Итого 2-ой завтрак	75	1,13	0,38	15,75	71,25	0,030	1,500	0,000	0,300	6,000	21,000	31,500	0,450
ОБЕД														
№ п/п, ред.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
95	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,80	0,080	2,290	0,012	0,704	36,240	284,400	37,880	1,012

299/377	Биточки с соусом (свиными) 60/20	80	6,25	19,30	8,97	235,00	0,260	0,000	0,015	0,300	10,700	66,500	14,400	0,980
335	Макароны из твердых сортов пшеницы	130	4,78	5,91	22,97	145,09	0,048	0,000	0,018	0,840	4,212	37,714	18,304	0,958
ГПК	Напиток апельсиновый/лимонный	180	0,00	0,00	73,40	94,50	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
п>	Хлеб из пшеницы высшего сорта	30	3,60	0,38	10,65	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	3,190	76,145	11,025	0,509
	Итого обед:	620	21,57	30,32	83,41	686,54	0,445	0,000	0,044	1,844	58,842	409,259	21,609	3,453
ПОЛДНИК														
441	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,59	101,00	0,040	0,000	0,017	0,480	77,400	41,300	10,800	0,450
418	Чай фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,00	0,070	0,000	0,000	0,150	10,500	10,500	6,000	2,100
	Итого полдник:	185	5,36	2,74	29,74	165,00	0,080	0,000	0,017	0,630	87,900	51,800	16,800	2,550
УЖИН														
328	Суп куриный с рисом	55	8,94	7,83	2,59	116,00	0,00	0,000	0,044	0,200	30,500	60,600	9,000	0,700
338	Морковь отварная с маслом	100	1,51	2,59	5,18	49,30	0,05	3,689	0,014	0,457	76,540	53,120	44,040	0,633
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,00	0,00	9,99	40,00	0,00	0,000	0,000	0,000	10,000	2,500	1,300	0,280
ПР	Батон вобитированный	70	0,02	0,36	0,41	0,54	0,007	0,000	0,000	0,227	2,443	8,867	1,713	0,160
	Итого ужин:	355	10,32	10,80	18,10	205,84	0,03	3,719	0,048	0,884	69,403	124,887	46,073	1,773
	Всего за день:	1615	46,71	51,79	191,75	1418,63	0,71	21,723	0,152	4,498	318,945	757,046	201,982	6,196

2 неделя
День 6 понедельник
сезон: весенне-летний

№ п/п, реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
220	Макароны отварные с сыром 100/5/15	120	7,46	8,61	42,76	190,4	0,010	0,110	0,06	0,77	113,2	108,17	20,47	0,97
?	Бутерброд с колбасой 40/10	40	2,31	0,94	10,75	55,00	0,022	0,000	0,000	0,440	5,200	13,900	2,500	0,240
410/412	Чай с сахаром и лимонном 180/10/7	180	0,12	0,03	10,20	41,90	0,000	2,830	0,000	0,010	12,300	4,000	2,200	0,430
	Итого завтрак:	340	9,79	9,57	63,72	286,40	0,092	2,940	0,060	1,120	131,700	126,070	24,220	1,530
2-ой ЗАВТРАК														
436	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,010	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого 2-ой завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,010	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200

ПОЛДНИК

420	Кефир	150	4,45	8,2%	6,00	75,00	0,260	1,050	0,030	0,000	180,000	167,000	25,200	0,150
ПР	Печенье сдобное	20	1,27	5,33	13,7	90,2	0,020	0,000	0,027	0,200	4,600	13,900	2,000	0,160
	Итого полдник:	170	5,62	7,08	19,70	165,20	0,280	1,050	0,057	0,200	184,600	175,000	27,200	0,310
УЖИН														
247	Сырники с творожной с мясным фаршем 70/10	80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
414	Каша овсяная с маслом	180	2,85	2,41	14,35	91,00	0,04	1,170	0,018	0,000	113,200	81,000	12,600	0,170
	Итого ужин:	260	2,85	2,41	14,35	91,00	0,04	1,170	0,018	0,000	113,200	81,000	12,600	0,170
	Всего за день:	1495	42,67	21,81	157,86	1048,40	0,68	41,788	0,158	4,890	576,782	622,926	128,420	4,470

2 неделя
День 7 вторник
сезон: весна-лето

№ сб. рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
187	Паша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным 150/5	155	4,05	5,59	20,36	149,00	0,110	0,000	0,020	0,580	18,900	108,700	42,100	1,160
1	Булгур с маслом сливочным 30/5	35	2,35	4,17	10,76	88,00	0,027	0,000	0,020	0,395	5,000	14,500	2,600	0,250
410/413	Чай с молоком 180/10	180	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого завтрак:	370	6,40	9,66	31,12	237,00	0,132	0,000	0,040	0,975	23,900	123,200	44,700	1,410

2-ой ЗАВТРАК

418	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,00	0,020	1,600	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,320
	Итого 2-ой завтрак:	180	0,00	0,00	18,18	76,00	0,020	1,600	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,320

ОБЕД

№ сб. рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
35	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,50	1,09	2,45	24,14	0,014	2,440	0,000	0,572	3,379	11,946	5,571	0,493
63	Бирш с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	2,25	4,68	9,96	88,10	0,400	6,430	0,006	1,931	34,400	0,510	21,450	0,064
304/374	Тифтели мясные (1 варичи) 50/30 (толядина)	80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
331	Каша вязкая пшеничная	140	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
490	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	82,84	0,009	1,548	0,000	0,072	13,032	4,960	3,240	0,846
10	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,60	0,39	16,65	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,190	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	655	6,49	6,40	50,56	279,32	0,470	10,918	0,006	2,572	69,501	42,661	41,289	2,706

ПОЛДНИК

420	Йогурт	150	5,22	3,75	6,30	46,00	0,030	0,540	0,030	0,000	223,200	138,000	21,000	0,180
ПР	Печенье овсяное	30	1,90	5,4	19,8	145	0,080	0,750	0,002	0,078	21,1	41,4	9,9	0,774
	Итого полдник:	180	7,12	9,15	26,10	211,00	0,110	0,690	0,032	0,078	234,300	179,400	30,900	0,954

УЖИН

132	Фрикадельки рыбные	50	7,34	0,52	0,84	37,40	0,04	0,441	1,500	0,458	14,700	89,780	13,475	0,339
331	Каша вязкая рисовая	130	2,22	3,61	23,03	133,51	0,01	0,000	0,018	0,172	8,575	48,165	15,600	0,320
410/413	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	10,000	2,500	1,400	0,280
ПР	Водородный	20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	2,533	8,667	1,733	0,160
	Итого ужин:	480	9,64	4,51	34,27	211,45	0,05	0,471	1,518	0,630	29,308	149,112	32,108	1,099

	Всего за день:	1765	30,55	29,98	160,73	1011,77	0,80	15,679	1,596	4,665	389,609	506,923	156,194	8,639
--	----------------	------	-------	-------	--------	---------	------	--------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

2 неделя
День 8 среда
сезон: весенне-летний

№ сб. рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
119	1,6 лед. Творожный, /022	155	5,79	10,33	30,90	250,35	0,090	0,470	0,038	0,150	95,265	129,720	42,790	0,735
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,030	0,000	0,000	10,000	2,500	1,300	0,280
119	Батон йодированный	20	0,02	0,36	0,41	0,54	0,007	0,000	0,000	0,227	2,545	8,567	1,749	0,160
	Итого завтрак:	355	5,87	10,71	41,30	290,89	0,097	0,500	0,038	0,177	107,798	140,887	55,823	1,175
2 ой ЗАВТРАК														
385	Яблоко спелое	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого 2-ой завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200

№ сб. рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,77	13,70	83,80	0,000	6,600	0,000	1,112	10,580	54,320	21,600	0,866
327	Суфле из цыпленка бройлера	55	8,56	11,54	2,25	158,58	0,078	0,018	0,034	1,018	29,517	60,042	8,708	0,715
145	Капуста тушеная	150	3,14	5,50	14,38	120,00	0,050	24,890	0,000	7,950	85,000	64,300	31,800	1,270
417	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,75	18,57	79,00	0,010	90,000	0,000	0,680	19,200	3,100	3,100	0,470
119	Хлеб белково-пшеничный, обогащенный минеральными веществами	40	3,60	0,30	16,65	77,25	0,047	0,000	0,010	0,000	3,190	25,145	11,075	0,503
	Итого обед:	615	18,05	20,01	65,65	518,63	0,115	121,608	0,034	5,780	161,487	206,967	76,733	3,774

ПОЛДНИК														
419	Молоко кипяченое	150	4,38	4,08	7,58	85,00	0,060	2,000	0,032	0,000	180,500	147,700	22,100	0,160
119	Сухарик панильный	20	1,60	1,0	21,55	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,08	126,9	12,7	0,774
	Итого полдник:	170	6,18	5,08	28,93	307,20	0,110	2,140	0,112	0,678	375,580	299,100	34,800	0,934

УЖИН														
744/368	Пудинг из творога запеченный с молочным соусом, 80/30	110	10,91	9,65	11,79	177,60	0,03	1,104	57,200	0,490	93,000	135,840	15,040	0,976
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,030	0,000	0,000	10,000	2,500	1,300	0,280
	Итого ужин:	290	10,97	9,67	21,78	217,60	0,03	1,134	57,200	0,490	103,000	138,340	16,340	1,256
	Всего за день:	1530	40,97	46,47	167,16	1381,32	0,405	135,882	67,384	7,455	567,565	766,734	172,196	9,449

2 неделя
День 9 четверг
сезон: весенне-летний

ЗАВТРАК														
№ сб. рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,88	2,61	9,42	72,60	0,043	0,455	0,015	0,154	80,810	68,990	12,070	0,254

410/412	Чай с сахаром и лимон	180	0,12	0,02	10,20	41,00	0,000	2,830	0,000	0,010	11,800	4,000	2,200	0,420
1	Бутерброд с маслом сливочным (30/5)	35	2,35	4,17	10,70	88,00	0,022	0,000	0,020	0,395	5,000	14,500	2,600	0,250
	Итого завтрак:	215	5,35	8,70	30,48	201,50	0,064	3,285	0,035	0,554	16,610	87,490	16,870	0,874

2-ой ЗАВТРАК

386	Батаны свежие	75	1,14	0,38	15,75	71,25	0,030	7,500	0,000	0,300	6,000	21,000	31,500	0,450
	Итого 2-ой завтрак:	75	1,14	0,38	15,75	71,25	0,030	7,500	0,000	0,300	6,000	21,000	31,500	0,450

ОБЕД

№ сб. ред.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
13	Салат из свежих огурцов	40	0,74	1,83	0,71	20,19	0,009	2,850	0,000	0,821	5,355	12,005	3,990	0,171
73	Шницель из свиной вырезки с картофелем со сметаной (200/5)	205	1,54	4,66	6,79	67,80	0,045	14,772	0,006	1,904	19,060	41,150	18,250	0,646
298	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом (говядина)	60	7,05	7,91	5,84	123,00	0,040	0,070	0,030	0,380	38,000	80,800	39,000	0,600
441	Каша овсяная молочная	100	3,05	3,34	13,68	97,00	0,077	0,000	0,014	0,229	7,450	72,580	48,020	1,615
394	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,002	0,360	0,000	0,180	28,638	14,860	5,400	1,123
ПР	Хлеб ржаной-пшеничный, обогащенный микроэлементами	30	3,60	0,49	16,65	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,190	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	625	15,87	18,14	68,65	485,94	0,221	18,052	0,050	3,517	126,073	246,541	124,585	4,658

ПОЛДНИК

420	Резанка	150	5,22	3,75	6,30	75,00	0,040	0,540	0,030	0,000	223,200	148,000	21,000	0,180
ПР	Печенье-сдобное	20	1,27	3,34	13,7	90,2	0,020	0,000	0,027	0,200	4,500	13,000	3,000	0,160
	Итого полдник:	170	6,49	7,08	20,00	165,20	0,060	0,540	0,057	0,200	227,700	161,000	24,000	0,340

УЖИН

129	Омлет натуральный с маслом (80/5)	85	7,52	13,45	1,57	157,00	0,05	0,150	0,104	0,450	62,800	148,600	10,400	1,540
416	Каша с яблоком	180	3,67	4,19	12,96	107,00	0,050	1,200	0,022	0,000	137,000	112,100	19,200	0,430
ПР	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,78	55,00	0,032	0,000	0,000	0,347	3,300	14,000	2,600	0,240
	Итого ужин:	295	13,50	18,19	25,23	319,00	0,132	1,350	0,213	0,790	203,600	263,700	42,200	2,210
	Всего за день:	1910	42,33	49,38	160,01	1744,99	0,44	30,727	0,454	5,306	667,083	709,741	228,255	9,487

2 неделя

День 10 сентября

сезон: весенне-летний

ЗАВТРАК

№ сб. ред.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
100	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	160	2,40	3,82	21,04	128,00	0,030	0,000	0,020	0,400	6,600	21,100	4,200	0,260
410/413	Чай с молоком 150/50/10	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
7	Сыр порционный	10	2,320	2,950	0,000	46,000	0,003	0,700	0,025	0,005	48,000	50,000	3,500	0,100
ПР	Батон йодированный	20	0,02	0,56	0,41	0,54	0,007	0,000	0,000	0,227	2,533	8,667	1,733	0,150
	Итого завтрак:	370	4,74	7,13	21,45	164,54	0,040	0,700	0,045	0,632	97,133	79,767	9,433	0,520

2-ой ЗАВТРАК

386	Груши свежие	50	0,20	0,15	5,15	23,00	0,015	2,500	0,000	1,0200	3,500	8,000	6,000	1,150
	Итого 2-ой завтрак:	50	0,20	0,15	5,15	23,00	0,015	2,500	0,000	1,0200	3,500	8,000	6,000	1,150

ОБЕД

№ сб. реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
95	Икра морская	30	0,65	1,38	3,25	28,11	0,016	1,536	0,000	0,815	9,192	21,000	12,384	0,366
91	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	64,80	0,064	7,612	6,400	1,096	18,730	41,900	25,620	0,652
308	Запеканка из творога с яблоками	160	10,18	5,25	22,44	206,00	0,240	5,430	3,390	0,670	23,800	209,300	39,700	1,710
494	Компот из яблок	180	0,52	0,97	25,87	109,98	0,018	0,000	0,000	0,072	18,288	12,474	7,408	0,405
пр	Хлеб ржанопшеничный обогащенный микроэлементами	30	3,60	0,39	16,64	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,100	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	600	16,44	10,78	81,87	491,14	0,385	14,508	9,790	2,653	78,250	315,709	96,037	5,646
ПОЛДНИК														
441	Ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	111,00	0,002	0,040	0,009	0,430	7,800	21,400	8,700	0,540
400	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	22,18	111,24	0,005	0,988	0,000	0,005	14,130	24,130	3,024	0,335
	Итого полдник	215	2,74	1,54	44,24	222,24	0,007	1,028	0,009	0,435	21,930	45,530	11,724	0,875
УЖИН														
150	Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным (100/20)	120	14,73	3,34	18,93	224,00	0,03	0,790	0,032	0,280	120,900	188,200	22,400	0,620
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,95	40,60	0,00	0,030	0,000	0,000	10,000	2,500	1,400	0,280
	Итого ужин:	300	14,79	3,36	28,88	264,60	0,03	0,820	0,032	0,280	130,900	190,700	23,800	0,900
	Всего за день:	1535	38,91	29,56	188,58	1164,92	0,47	19,036	9,877	4,200	337,313	629,765	140,894	9,081

день	День недели	Объем блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Понедельник	1595	54,58	43,12	213,64	1453,12	0,587	23,749	41,595	8,717	210,733	751,274	184,420	11,944
2	Вторник	1665	47,00	47,43	186,46	1273,56	1,015	33,837	0,317	0,050	520,767	724,964	208,576	10,973
3	Среда	1560	46,34	47,73	190,44	1269,86	0,728	45,530	0,225	35,945	245,750	534,482	151,637	7,839
4	Четверг	1605	43,61	51,32	168,86	1298,46	0,789	47,563	23,420	10,185	321,874	894,111	281,300	10,491
5	Пятница	1615	46,71	51,79	191,75	1418,61	0,708	22,779	0,152	1,398	313,345	757,056	201,982	9,156
6	Понедельник	1495	42,67	43,81	157,86	1098,40	0,582	31,788	0,158	4,090	570,782	622,926	126,420	8,310
7	Вторник	1765	40,45	49,98	180,23	1011,77	0,796	25,679	1,596	4,665	364,609	506,973	156,105	8,689
8	Среда	1530	40,97	40,47	167,46	1381,32	9,404	145,482	67,864	7,355	763,565	766,234	172,106	9,330
9	Четверг	1510	42,33	49,98	160,01	1244,99	0,788	30,727	0,355	5,366	562,083	769,711	228,754	8,487
10	Пятница	1535	38,91	29,56	188,58	1164,92	0,467	19,036	9,877	4,200	337,313	629,766	140,894	9,081
	Итого:	15875	408,92	405,29	1785,20	12575,52	24,664	825,600	135,077	89,466	5135,421	5937,507	1870,023	93,904
	В среднем за 10 дней:	1588	40,89	40,53	178,52	1257,55	2,466	82,560	13,508	8,947	513,542	593,751	187,002	9,390
	Приложение № 10 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20	1800	54	60	261	1800,0	0,9	50	0,5		900	800	900	10

При составлении меню были использованы следующие источники:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов: «Сборник рецептур на производство для образовательных учреждений» / Под ред. М.П. Монгайло и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи-Лит, 2017. - 544 с.
3. Сборник рецептур на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях. / М.П. Монгайло, В.А. Тутельян. - М.: ДеЛи-Лит, 2016. - 640 стр.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей дошкольного возраста. М. 2021. 289 с. подгот. Федеральным службам по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Сост. Гусин Н.М., Тутельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций».

Примечания: *

→ в осенне-зимний период, с 01 сентября до 01 октября в качестве закусок готовятся блюда из овощей на термической обработке (замороженные овощи).

в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закусок употребляются блюда из вяленых семянных помидоров или огурцов соевые (26 рецептуры 70), салат из квашеной капусты с омаром (рецептура 71) в осенний период с 01 марта в качестве закусок употребляются блюда из вяленых семянных помидоров или огурцов соевые (26 рецептуры 70), салат из квашеной капусты с омаром (рецептура 71).

Фрукты и ассорти фруктов в ассортименте подается в зависимости от сезона: яблоко, виноград, груша, банан.

При приготовлении блюд используется подсолнечная соль.

Для приготовления обогащения диетой микроэлементами используется витаминизированный продукт: витаминизированный йогурт, витаминизированный кефир.