

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-  
эстетическому направлению развития детей № 35» (МБДОУ № 35)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 35  
/Г.Ю. Культикова  
Приказ от 08.04.2024г. №

## Примерное десятидневное меню

для детей 1-2 лет, 3-7 лет

МБДОУ № 35

с десятичасовым пребыванием детей

п. Сосновый Бор

| Категория 1-2 года   |                             |             |                  |       |        |                       | 1     |
|----------------------|-----------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-----------------------|-------|
| Прием пищи           | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК   |
|                      |                             |             | б                | ж     | у      |                       |       |
| завтрак              | Каша гречневая с молоком    | 150         | 5,25             | 3,15  | 17,1   | 118,5                 | 1/4   |
|                      | Какао с молоком             | 150         | 2,93             | 2,63  | 17,18  | 101,25                | 14/10 |
|                      | Хлеб ржаной с маслом/20+5/  | 25          | 1,44             | 3,84  | 9,33   | 76,31                 | 1/13  |
| Итого по приему пищи |                             | 325         | 9,62             | 9,62  | 43,61  | 296,06                |       |
| 10.00                | кмн "Снежок"                | 100         | 2,7              | 2,5   | 10,8   | 79                    | 101   |
| Итого по приему пищи |                             | 100         | 2,7              | 2,5   | 10,8   | 79                    |       |
| обед                 | Салат из моркови с яблоками | 30          | 0,3              | 2     | 3      | 31                    | 11/1  |
|                      | Суп-пюре из картофеля       | 150         | 1,88             | 1,95  | 8,85   | 61,5                  | 25/2  |
|                      | Гренки                      | 5           | 0,43             | 0,04  | 2,69   | 13,15                 | 34/2  |
|                      | Плов из мяса говядины       | 150         | 11,1             | 12,03 | 25,92  | 261                   | 4/8   |
|                      | Компот из яблок и изюма     | 150         | 0,22             | 0     | 13,79  | 53,25                 | 2/10  |
|                      | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,41             | 0,19  | 9,58   | 47,2                  | 1     |
|                      | Хлеб ржаной                 | 20          | 1,4              | 0,22  | 9,26   | 43,26                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                             | 525         | 16,74            | 16,43 | 73,09  | 510,36                |       |
| полдник              | Салат из б/к капусты        | 30          | 0,2              | 2     | 3,2    | 32,5                  | 3/1   |
|                      | Омлет с картофелем          | 120         | 7,65             | 5,85  | 9,75   | 123                   | 4/6   |
|                      | Чай с молоком               | 150         | 1,05             | 1,05  | 8,4    | 45,75                 | 12/10 |
| Итого по приему пищи |                             | 300         | 8,9              | 8,9   | 21,35  | 201,25                |       |
| Итого за весь день   |                             | 1250        | 37,96            | 37,45 | 148,85 | 1086,67               |       |

| Категория 3-7 лет    |                             |             |                  |       |        |                       |       |
|----------------------|-----------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-----------------------|-------|
| Прием пищи           | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК   |
|                      |                             |             | б                | ж     | у      |                       |       |
| Завтрак              | Каша гречневая с молоком    | 200         | 7                | 4,2   | 22,8   | 158                   | 1/4   |
|                      | Какао с молоком             | 180         | 3,51             | 3,15  | 20,61  | 121,5                 | 14/10 |
|                      | Хлеб ржаной с маслом/20+5/  | 25          | 1,44             | 3,84  | 9,33   | 76,31                 | 1/13  |
| Итого по приему пищи |                             | 405         | 11,95            | 11,19 | 52,74  | 355,81                |       |
| 10.00                | кмн "Снежок"                | 120         | 3,24             | 3     | 12,96  | 94,8                  | 101   |
| Итого по приему пищи |                             | 120         | 3,24             | 3     | 12,96  | 94,8                  |       |
| обед                 | Салат из моркови с яблоками | 60          | 0,6              | 4     | 6      | 62                    | 11/1  |
|                      | Суп-пюре из картофеля       | 250         | 3,13             | 3,25  | 14,75  | 102,5                 | 25/2  |
|                      | Гренки                      | 5           | 0,43             | 0,04  | 2,69   | 13,15                 | 34/2  |
|                      | Плов из мяса говядины       | 200         | 14,8             | 16,05 | 34,56  | 348,8                 | 4/8   |
|                      | Компот из яблок и изюма     | 180         | 0,27             | 0     | 16,65  | 63,9                  | 2/10  |
|                      | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,41             | 0,19  | 9,58   | 47,2                  | 1     |
|                      | Хлеб ржаной                 | 20          | 1,4              | 0,22  | 9,26   | 43,26                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                             | 735         | 22,04            | 23,75 | 93,49  | 680,81                |       |
| полдник              | Салат из бе капусты         | 60          | 1                | 4     | 6,5    | 65                    | 3/1   |
|                      | Омлет с картофелем          | 120         | 7,65             | 5,85  | 9,75   | 123                   | 4/6   |
|                      | Чай с молоком               | 200         | 1,4              | 1,4   | 11,2   | 61                    | 12/10 |
| Итого по приему пищи |                             | 380         | 10,05            | 11,25 | 27,45  | 249                   |       |
| Итого за весь день   |                             | 1640        | 47,28            | 49,19 | 186,64 | 1380,42               |       |

| Категория 1-2 года   |                                        |             |                  |       |       | 2                     |        |
|----------------------|----------------------------------------|-------------|------------------|-------|-------|-----------------------|--------|
| Прием пищи           | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества |       |       | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК    |
|                      |                                        |             | б                | ж     | у     |                       |        |
| завтрак              | Каша ассорти рис пшено                 | 150         | 3,75             | 4,43  | 19,2  | 131,5                 | 16/4   |
|                      | Кофейный напиток с молоком             | 150         | 2,26             | 2,16  | 10,2  | 66,75                 | 13/10  |
|                      | Хлеб/батон/ с сыром/10+10/             | 20          | 1,53             | 1,36  | 5,04  | 63                    | 3/13   |
| Итого по приему пищи |                                        | 320         | 7,54             | 7,95  | 34,44 | 261,25                |        |
| 10.00                | Яблоко                                 | 150         | 0,6              | 0,6   | 14,7  | 70,42                 | 107    |
| Итого по приему пищи |                                        | 150         | 0,6              | 0,6   | 14,7  | 70,42                 |        |
| обед                 | Салат из отварных овощей с сол огурцом | 45          | 0,68             | 4,5   | 3,9   | 65,83                 | 29/1   |
|                      | Свекольник со сметаной                 | 200         | 1,7              | 4,4   | 11,7  | 93                    | 5/2    |
|                      | Макар изделия отварные с сыром         | 100         | 4,88             | 3,81  | 20,25 | 138,88                | 43-2/3 |
|                      | Рыба запечен в молочном соусе          | 50          | 5,25             | 1,3   | 2,4   | 42,57                 | 6/7    |
|                      | Компот из с/ф с шиповником             | 150         | 0,3              | 0,08  | 13,58 | 53,25                 | 7/10   |
|                      | Хлеб пшеничный                         | 30          | 2,31             | 0,29  | 14,37 | 70,8                  | 1      |
| Итого по приему пищи |                                        | 575         | 15,12            | 14,38 | 66,2  | 464,33                |        |
| полдник              | Суфле творожное                        | 60          | 8,82             | 7,26  | 8,22  | 134,4                 | 19/5   |
|                      | Морковь тушеная с черносливом          | 30          | 0,44             | 1,32  | 4,32  | 30,6                  | 14/3   |
|                      | Напиток из шиповника                   | 150         | 0,15             | 0,08  | 12,52 | 48,75                 | 15/10  |
| Итого по приему пищи |                                        | 240         | 9,41             | 8,66  | 25,06 | 213,75                |        |
| Итого за весь день   |                                        | 1285        | 32,67            | 31,59 | 140,4 | 1009,75               |        |

| Категория 3-7 лет    |                                        |             |                  |       |        |                       |        |
|----------------------|----------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-----------------------|--------|
| Прием пищи           | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК    |
|                      |                                        |             | б                | ж     | у      |                       |        |
| завтрак              | Каша ассорти рис пшено                 | 200         | 5                | 5,9   | 25,6   | 175                   | 16/4   |
|                      | Кофейный напиток с молоком             | 180         | 2,7              | 2,61  | 12,06  | 80,1                  | 13/10  |
|                      | Хлеб/батон/ с сыром/15+10/             | 25          | 4,91             | 2,93  | 14,01  | 78,96                 | 3/13   |
| Итого по приему пищи |                                        | 405         | 12,61            | 11,44 | 51,67  | 334,06                |        |
| 10.00                | Яблоко                                 | 180         | 0,72             | 0,72  | 17,64  | 84,5                  | 107    |
| Итого по приему пищи |                                        | 180         | 0,72             | 0,72  | 17,64  | 84,5                  |        |
| обед                 | Салат из отварных овощей с сол огурцом | 60          | 0,9              | 6     | 5,2    | 79                    | 29/1   |
|                      | Свекольник со сметаной                 | 250         | 2,13             | 5,5   | 14,63  | 116,25                | 5/2    |
|                      | Макар изделия отварные с сыром         | 160         | 7,8              | 6,1   | 32,4   | 219                   | 43-2/3 |
|                      | Рыба запечен в молочном соусе          | 70          | 7,35             | 1,82  | 3,36   | 59,5                  | 6/7    |
|                      | Компот из с/ф с шиповником             | 200         | 0,4              | 0,1   | 18,1   | 71                    | 7/10   |
|                      | Хлеб пшеничный                         | 30          | 2,31             | 0,29  | 14,37  | 70,8                  | 1      |
|                      | Хлеб ржаной                            | 15          | 1,06             | 0,17  | 6,95   | 32,45                 | 2      |
| Итого по приему пищи |                                        | 785         | 21,95            | 19,98 | 95,01  | 648                   |        |
| полдник              | Суфле творожное                        | 80          | 11,76            | 9,68  | 10,96  | 179,2                 | 19/5   |
|                      | Морковь тушеная с черносливом          | 70          | 1,02             | 3,08  | 10,08  | 71,4                  | 14/3   |
|                      | Напиток из шиповника                   | 180         | 0,18             | 0,09  | 15,03  | 58,5                  | 15/10  |
| Итого по приему пищи |                                        | 330         | 12,96            | 12,85 | 36,07  | 309,1                 |        |
| Итого за весь день   |                                        | 1700        | 48,24            | 44,99 | 200,39 | 1375,66               |        |

**Категория 1-2 года**

**3**

| Прием пищи           | Наименование блюда                        | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК   |
|----------------------|-------------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-----------------------|-------|
|                      |                                           |             | б                | ж     | у      |                       |       |
| завтрак              | Каша пшенная молочная                     | 150         | 4,8              | 4,5   | 23,4   | 154                   | 11/4  |
|                      | Чай                                       | 180         | 0                | 0     | 8,19   | 31,5                  | 10/10 |
|                      | Хлеб/батон/ с сыром и маслом/10+8+2/      | 20          | 2                | 3,02  | 5,06   | 69,22                 | 4/13  |
| Итого по приему пищи |                                           | 350         | 6,8              | 7,52  | 36,65  | 254,72                |       |
| 10.00                | Банан                                     | 80          | 1,16             | 0,4   | 16,8   | 71,2                  | 106   |
| Итого по приему пищи |                                           | 80          | 1,16             | 0,4   | 16,8   | 71,2                  |       |
| обед                 | Салат из свежих огурцов                   | 30          | 0,2              | 2,95  | 0,7    | 30                    | 14/1  |
|                      | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 150         | 1,28             | 0,93  | 8,55   | 47,25                 | 18/2  |
|                      | Мясо кур отварное в соусе                 | 70          | 8,54             | 9,17  | 1,47   | 122,5                 | 2/9   |
|                      | Капуста тушеная                           | 75          | 1,75             | 1,45  | 6,8    | 47                    | 8/3   |
|                      | Пюре картофельное                         | 75          | 1,55             | 2,1   | 10,3   | 67,5                  | 3/3   |
|                      | Витаминный напиток "Витошка"              | 180         | 0                | 0     | 17,1   | 72                    | 102   |
|                      | Хлеб пшеничный                            | 20          | 1,41             | 0,19  | 9,58   | 47,2                  | 1     |
|                      | Хлеб ржаной                               | 40          | 2,81             | 0,44  | 18,52  | 86,52                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                                           | 640         | 17,54            | 17,23 | 73,02  | 519,97                |       |
| полдник              | Биточек картофельный с творогом запеченый | 80          | 5,39             | 4,53  | 12     | 112,53                | 23,3  |
|                      | Соус молочный с овощами                   | 30          | 0,58             | 1,8   | 2,02   | 26,28                 | 4/11  |
|                      | Молоко кипяченое                          | 150         | 4,33             | 4,42  | 6,75   | 79,5                  | 100   |
|                      | Хлеб ржаной                               | 10          | 0,7              | 0,1   | 4,63   | 21,63                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                                           | 270         | 11               | 10,85 | 25,4   | 239,94                |       |
| Итого за весь день   |                                           | 1340        | 36,5             | 36    | 151,87 | 1085,83               |       |

**Категория 3-7 лет**

| Прием пищи           | Наименование блюда                        | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК   |
|----------------------|-------------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-----------------------|-------|
|                      |                                           |             | б                | ж     | у      |                       |       |
| завтрак              | Каша пшенная молочная                     | 200         | 6,5              | 6     | 31,2   | 206                   | 11/4  |
|                      | Чай                                       | 180         | 0                | 0     | 8,19   | 31,5                  | 10/10 |
|                      | Хлеб/батон/ с сыром и маслом/30+5+5/      | 40          | 5                | 6,6   | 14,1   | 137                   | 4/13  |
| Итого по приему пищи |                                           | 420         | 11,5             | 12,6  | 53,49  | 374,5                 |       |
| 10.00                | Банан                                     | 100         | 1,5              | 0,5   | 21     | 89                    | 106   |
| Итого по приему пищи |                                           | 100         | 1,5              | 0,5   | 21     | 89                    |       |
| обед                 | Салат из свежих огурцов                   | 60          | 0,4              | 5,9   | 1,4    | 60                    | 14/1  |
|                      | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 250         | 2,13             | 1,38  | 14,25  | 78,75                 | 18/2  |
|                      | Мясо кур отварное в соусе                 | 70          | 8,54             | 9,17  | 1,47   | 122,5                 | 2/9   |
|                      | Капуста тушеная                           | 75          | 1,75             | 1,45  | 6,8    | 47                    | 8/3   |
|                      | Пюре картофельное                         | 75          | 1,55             | 2,1   | 10,3   | 67,5                  | 3/3   |
|                      | Витаминный напиток "Витошка"              | 200         | 0                | 0     | 19     | 80                    | 102   |
|                      | Хлеб пшеничный                            | 20          | 1,41             | 0,19  | 9,58   | 47,2                  | 1     |
|                      | Хлеб ржаной                               | 40          | 2,81             | 0,44  | 18,52  | 86,52                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                                           | 790         | 18,59            | 20,63 | 81,32  | 589,47                |       |
| полдник              | Биточек картофельный с творогом запеченый | 100         | 6,74             | 5,66  | 15     | 140,66                | 23,3  |
|                      | Соус молочный с овощами                   | 50          | 0,97             | 3     | 3,37   | 43,8                  | 4/11  |
|                      | Молоко кипяченое                          | 180         | 5,2              | 5,3   | 8,1    | 95,4                  | 100   |
|                      | Хлеб ржаной                               | 10          | 0,7              | 0,1   | 4,63   | 21,63                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                                           | 340         | 13,61            | 14,06 | 31,1   | 301,49                |       |
| Итого за весь день   |                                           | 1650        | 45,2             | 47,79 | 186,91 | 1354,46               |       |

| Категория 1-2 года   |                                                                           |             |                  |       |        | 4                     |       |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-----------------------|-------|
| Прием пищи           | Наименование блюда                                                        | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК   |
|                      |                                                                           |             | б                | ж     | у      |                       |       |
| завтрак              | Каша кукурузная                                                           | 150         | 3,38             | 4,43  | 16,5   | 119,25                | 4,4   |
|                      | Какао с молоком                                                           | 150         | 2,93             | 2,63  | 17,18  | 101,25                | 14/10 |
|                      | Хлеб пшенич/батон/ с<br>сыром/10+10/                                      | 20          | 1,53             | 1,36  | 5,04   | 63                    | 3/13  |
| Итого по приему пищи |                                                                           | 320         | 7,84             | 8,42  | 38,72  | 283,5                 |       |
| 10.00                | Сок фруктовый                                                             | 150         | 0,75             | 0,15  | 15,15  | 69                    | 103   |
| Итого по приему пищи |                                                                           | 150         | 0,75             | 0,15  | 15,15  | 69                    |       |
| обед                 | Салат из свежих помидор                                                   | 30          | 0,3              | 3     | 1,05   | 32,5                  | 15/1  |
|                      | Суп крестьянский с крупой<br>со сметаной                                  | 150         | 1,35             | 3,3   | 7,58   | 66                    | 31/2  |
|                      | Запеканка картофельная<br>фашированная отварным<br>мясом говядины с яйцом | 150         | 11,51            | 10,56 | 21     | 227,4                 | 36/8  |
|                      | Компот из чернослива и<br>изюма                                           | 150         | 0,52             | 0     | 16,17  | 63,78                 | 5/10  |
|                      | Хлеб пшеничный                                                            | 20          | 1,41             | 0,19  | 9,58   | 47,2                  | 1     |
|                      | Хлеб ржаной                                                               | 40          | 2,81             | 0,44  | 18,52  | 86,52                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                                                                           | 540         | 17,9             | 17,49 | 73,9   | 523,4                 |       |
| полдник              | Запеканка из творога с<br>рисом без яиц                                   | 50          | 7,35             | 4,9   | 9,45   | 112,5                 | 15/5  |
|                      | Свекла тушеная с яблоками                                                 | 80          | 1,06             | 5,18  | 8,7    | 84,8                  | 17/3  |
|                      | Чай с лимоном                                                             | 150         | 0,08             | 0     | 6,9    | 27                    | 11/10 |
| Итого по приему пищи |                                                                           | 280         | 8,49             | 10,08 | 25,05  | 224,3                 |       |
| Итого за весь день   |                                                                           | 1290        | 34,98            | 36,14 | 152,82 | 1100,2                |       |

| Категория 3-7 лет    |                                                                     |             |                  |       |        |                       |       |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-----------------------|-------|
| Прием пищи           | Наименование блюда                                                  | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК   |
|                      |                                                                     |             | б                | ж     | у      |                       |       |
| завтрак              | Каша кукурузная                                                     | 200         | 4,5              | 5,9   | 22     | 159                   | 4,4   |
|                      | Какао с молоком                                                     | 180         | 3,51             | 3,15  | 20,61  | 121,5                 | 14/10 |
|                      | Хлеб/ батон/ пшеничный с сыром/25+10/                               | 35          | 4,91             | 2,93  | 14,01  | 104                   | 3/13  |
| Итого по приему пищи |                                                                     | 415         | 12,92            | 11,98 | 56,62  | 384,5                 |       |
| 10.00                | Сок фруктовый                                                       | 180         | 0,9              | 0,18  | 18,18  | 82,8                  | 103   |
| Итого по приему пищи |                                                                     | 180         | 0,9              | 0,18  | 18,18  | 82,8                  |       |
| обед                 | Салат из свежих помидор                                             | 60          | 0,6              | 6     | 2,1    | 65                    | 15/1  |
|                      | Суп крестьянский с крупой со сметаной                               | 250         | 2,25             | 5,5   | 12,63  | 110                   | 31/2  |
|                      | Запеканка картофельная фашированная отварным мясом говядины с яйцом | 180         | 13,82            | 12,67 | 25,2   | 272,88                | 36/8  |
|                      | Компот из чернослива и изюма                                        | 180         | 0,63             | 0     | 19,44  | 76,5                  | 5/10  |
|                      | Хлеб пшеничный                                                      | 30          | 2,31             | 0,29  | 14,37  | 70,8                  | 1     |
|                      | Хлеб ржаной                                                         | 40          | 2,81             | 0,44  | 18,52  | 86,52                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                                                                     | 740         | 22,42            | 24,9  | 92,26  | 681,7                 |       |
| полдник              | Запеканка из творога с рисом без яиц                                | 70          | 10,29            | 6,86  | 13,23  | 157,5                 | 15/5  |
|                      | Свекла тушеная с яблоками                                           | 80          | 1,06             | 5,18  | 8,7    | 84,8                  | 17/3  |
|                      | Чай с лимоном                                                       | 180         | 0,09             | 0     | 8,28   | 32,4                  | 11/10 |
| Итого по приему пищи |                                                                     | 330         | 11,44            | 12,04 | 30,21  | 274,7                 |       |
| Итого за весь день   |                                                                     | 1665        | 47,68            | 49,1  | 197,27 | 1423,7                |       |

| Категория 1-2 года   |                                        |             |                  |       |        | 5                     |       |
|----------------------|----------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-----------------------|-------|
| Прием пищи           | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК   |
|                      |                                        |             | б                | ж     | у      |                       |       |
| завтрак              | Каша ячневая                           | 150         | 4,5              | 3,98  | 23,03  | 146,25                | 14/4  |
|                      | Чай с молоком                          | 150         | 1,05             | 1,05  | 8,4    | 45,75                 | 12/10 |
|                      | Хлеб с сыром и маслом/10+8+2/          | 20          | 2                | 3,02  | 5,06   | 69,22                 | 4/13  |
| Итого по приему пищи |                                        | 320         | 7,55             | 8,05  | 36,49  | 261,22                |       |
| 10.00                | Сок фруктовый                          | 180         | 0,9              | 0,18  | 18,18  | 82,8                  | 103   |
| Итого по приему пищи |                                        | 180         | 0,9              | 0,18  | 18,18  | 82,8                  |       |
| обед                 | Сельдь с картофелем и сливочным маслом | 30          | 1,3              | 2,3   | 3,3    | 39,5                  | 36/1  |
|                      | Щи из свежей капусты со сметаной       | 150         | 1,13             | 1,88  | 4,5    | 39,75                 | 6/2   |
|                      | Гуляш из мяса говядины                 | 60          | 8,94             | 9,43  | 2,82   | 132                   | 11/8  |
|                      | Каша гречневая вязкая                  | 120         | 3,67             | 3,24  | 16,02  | 109                   | 3/4   |
|                      | Кисель из с/ф/курага/                  | 180         | 0,45             | 0     | 16,48  | 64,8                  | 9/10  |
|                      | Хлеб пшеничный                         | 20          | 1,41             | 0,19  | 9,58   | 47,2                  | 1     |
|                      | Хлеб ржаной                            | 20          | 1,4              | 0,22  | 9,26   | 43,26                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                                        | 580         | 18,3             | 17,26 | 61,96  | 475,51                |       |
| полдник              | Ватрушка с творогом                    | 60          | 7,84             | 7,47  | 24,19  | 195,43                | 5/12  |
|                      | Чай                                    | 150         | 0                | 0     | 6,83   | 26,25                 | 10/10 |
| Итого по приему пищи |                                        | 210         | 7,84             | 7,47  | 31,02  | 221,68                |       |
| Итого за весь день   |                                        | 1290        | 34,59            | 32,96 | 147,65 | 1041,21               |       |

| Категория 3-7 лет    |                                        |             |                  |       |        |                       |       |
|----------------------|----------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-----------------------|-------|
| Прием пищи           | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК   |
|                      |                                        |             | б                | ж     | у      |                       |       |
| завтрак              | Каша ячневая                           | 200         | 6                | 5,3   | 30,7   | 195                   | 14/4  |
|                      | Чай с молоком                          | 200         | 1,4              | 1,4   | 11,2   | 61                    | 12/10 |
|                      | Хлеб/батон/ с сыром и маслом/30+5+5/   | 40          | 5                | 6,6   | 14,1   | 137                   | 4/13  |
| Итого по приему пищи |                                        | 440         | 12,4             | 13,3  | 56     | 393                   |       |
| 10.00                | Сок фруктовый                          | 180         | 0,9              | 0,18  | 18,18  | 82,8                  | 103   |
| Итого по приему пищи |                                        | 180         | 0,9              | 0,18  | 18,18  | 82,8                  |       |
| обед                 | Сельдь с картофелем и сливочным маслом | 60          | 2,6              | 4,6   | 6,6    | 79                    | 36/1  |
|                      | Щи из свежей капусты со сметаной       | 250         | 1,88             | 3,13  | 7,5    | 66,25                 | 6/2   |
|                      | Гуляш из мяса говядины                 | 70          | 10,43            | 10,99 | 3,29   | 154                   | 11/8  |
|                      | Каша гречневая вязкая                  | 200         | 6,1              | 5,4   | 26,7   | 182                   | 3/4   |
|                      | Кисель из с/ф/курага/                  | 200         | 0,5              | 0     | 18,3   | 72                    | 9/10  |
|                      | Хлеб пшеничный                         | 20          | 1,41             | 0,19  | 9,58   | 47,2                  | 1     |
|                      | Хлеб ржаной                            | 40          | 2,81             | 0,44  | 18,52  | 86,52                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                                        | 840         | 25,73            | 24,75 | 90,49  | 686,97                |       |
| полдник              | Ватрушка с творогом                    | 70          | 9,15             | 8,72  | 28,22  | 228                   | 5/12  |
|                      | Чай                                    | 180         | 0                | 0     | 8,19   | 31,5                  | 10/10 |
| Итого по приему пищи |                                        | 250         | 9,15             | 8,72  | 36,41  | 259,5                 |       |
| Итого за весь день   |                                        | 1710        | 48,18            | 46,95 | 201,08 | 1422,27               |       |

Категория 1-2

6

| Прием пищи           | Наименование блюда                 | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК   |
|----------------------|------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-----------------------|-------|
|                      |                                    |             | б                | ж     | у      |                       |       |
| завтрак              | Каша геркулесовая                  | 150         | 4,8              | 5,6   | 21,9   | 151                   | 8/4   |
|                      | Кофейный напиток с молоком         | 150         | 2,26             | 2,16  | 10,2   | 66,75                 | 13/10 |
|                      | Хлеб /батон/ с сыром/10+10/        | 20          | 1,53             | 1,36  | 5,04   | 63                    | 3/13  |
| Итого по приему пищи |                                    | 320         | 8,59             | 9,12  | 37,14  | 280,75                |       |
| 10.00                | Яблоко                             | 150         | 0,6              | 0,6   | 14,7   | 70,42                 | 107   |
| Итого по приему пищи |                                    | 150         | 0,6              | 0,6   | 14,7   | 70,42                 |       |
| обед                 | Салат из отварной свеклы с изюмом  | 30          | 0,4              | 2,45  | 6,1    | 47                    | 25/1  |
|                      | Суп картофельный с бобовыми/горох/ | 150         | 3,15             | 3     | 11,93  | 88,5                  | 17/2  |
|                      | Рагу из отварного мяса говядины    | 150         | 11,32            | 10,77 | 12,3   | 189                   | 6/8   |
|                      | Витаминный напиток "Витошка"       | 150         | 0,3              | 0,07  | 13,58  | 53,25                 | 102   |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 20          | 1,41             | 0,19  | 9,58   | 47,2                  | 1     |
|                      | Хлеб ржаной                        | 20          | 1,4              | 0,22  | 9,26   | 43,26                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                                    | 520         | 17,98            | 16,7  | 62,75  | 468,21                |       |
| полдник              | Ватрушка с яблоками                | 50          | 3,39             | 4,31  | 17,59  | 146,14                | 7/12  |
|                      | Молоко                             | 150         | 4,88             | 4,42  | 6,75   | 79,5                  | 100   |
| Итого по приему пищи |                                    | 200         | 8,27             | 8,73  | 24,34  | 225,64                |       |
| Итого за весь день   |                                    | 1190        | 35,44            | 35,15 | 138,93 | 1045,02               |       |

Категория 3-7 лет

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК   |
|----------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-----------------------|-------|
|                      |                                      |             | б                | ж     | у      |                       |       |
| завтрак              | Каша геркулесовая                    | 200         | 6,4              | 7,4   | 29,2   | 202                   | 8/4   |
|                      | Кофейный напиток                     | 200         | 3,01             | 2,88  | 13,36  | 89                    | 13/10 |
|                      | Хлеб /батон/пшеничный с сыром/25+10/ | 35          | 4,91             | 2,93  | 14,01  | 104                   | 3/13  |
| Итого по приему пищи |                                      | 435         | 14,32            | 13,21 | 56,57  | 395                   |       |
| 10.00                | Яблоко                               | 180         | 0,72             | 0,72  | 17,64  | 84,5                  | 107   |
| Итого по приему пищи |                                      | 180         | 0,72             | 0,72  | 17,64  | 84,5                  |       |
| обед                 | Салат из отварной свеклы с изюмом    | 60          | 0,8              | 4,9   | 12,2   | 94                    | 25/1  |
|                      | Суп картофельный с бобовыми/горох/   | 250         | 5,25             | 5     | 19,88  | 147,5                 | 17/2  |
|                      | Рагу из отварного мяса говядины      | 200         | 15,1             | 14,36 | 16,4   | 252                   | 6/8   |
|                      | Витаминный напиток "Витошка"         | 200         | 0                | 0     | 19     | 80                    | 102   |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,41             | 0,19  | 9,58   | 47,2                  | 1     |
|                      | Хлеб ржаной                          | 30          | 2,11             | 0,33  | 13,89  | 64,89                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                                      | 760         | 24,67            | 24,78 | 90,95  | 685,59                |       |
| полдник              | Ватрушка с яблоками                  | 70          | 4,74             | 6,03  | 24,77  | 204,6                 | 7/12  |
|                      | Молоко                               | 180         | 5,2              | 5,3   | 8,1    | 95,4                  | 100   |
| Итого по приему пищи |                                      | 250         | 9,94             | 11,33 | 32,87  | 300                   |       |
| Итого за весь день   |                                      | 1625        | 49,65            | 50,04 | 198,03 | 1465,09               |       |

**Категория 1-2 года**

**7**

| Прием пищи           | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК   |
|----------------------|-----------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-----------------------|-------|
|                      |                                         |             | б                | ж     | у      |                       |       |
| завтрак              | Каша рисовая                            | 150         | 2,18             | 2,85  | 25,8   | 138,75                | 9/4   |
|                      | Яйцо отварное                           | 40          | 5,1              | 4,6   | 0,3    | 63                    | 1/6   |
|                      | Чай с молоком                           | 180         | 1,26             | 1,26  | 10,08  | 54,9                  | 12/10 |
|                      | Хлеб ржаной                             | 20          | 1,32             | 1,4   | 0,21   | 43,26                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                                         | 390         | 9,86             | 10,11 | 36,39  | 299,91                |       |
| 10.00                | Сок фруктовый                           | 150         | 0,75             | 0,15  | 15,15  | 69                    | 103   |
| Итого по приему пищи |                                         | 150         | 0,75             | 0,15  | 15,15  | 69                    |       |
| обед                 | Салат из отварного картофеля с овощами  | 45          | 0,6              | 6,75  | 8,63   | 79,5                  | 30/1  |
|                      | Рассольник со сметаной                  | 150         | 1,05             | 1,95  | 7,05   | 51                    | 9/2   |
|                      | Рыба припущенная с молоком и овощами    | 70          | 8,83             | 1,83  | 1,75   | 58,63                 | 3/7   |
|                      | Картофельное пюре                       | 150         | 3,1              | 4,2   | 20,6   | 135                   | 3/3   |
|                      | Компот из яблок и кураги                | 150         | 0,23             | 0     | 13,63  | 53,25                 | 1/10  |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 20          | 1,41             | 0,19  | 9,58   | 47,2                  | 1     |
|                      | Хлеб ржаной                             | 20          | 1,4              | 0,22  | 9,26   | 43,26                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                                         | 605         | 16,62            | 15,14 | 70,5   | 467,84                |       |
| полдник              | Биточки морковные с творогом запеченные | 80          | 5,23             | 4,8   | 14,95  | 117,54                | 24/3  |
|                      | Повидло                                 | 20          | 0                | 0     | 6      | 24                    | 105   |
|                      | Кефир                                   | 150         | 4,33             | 4     | 6      | 87,5                  | 104   |
| Итого по приему пищи |                                         | 250         | 9,56             | 8,8   | 26,95  | 229,04                |       |
| Итого за весь день   |                                         | 1395        | 36,79            | 34,2  | 148,99 | 1065,79               |       |

**Категория 3-7 лет**

| Прием пищи           | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК   |
|----------------------|-----------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-----------------------|-------|
|                      |                                         |             | б                | ж     | у      |                       |       |
| завтрак              | Каша рисовая                            | 200         | 2,9              | 3,8   | 34,4   | 185                   | 9/4   |
|                      | Яйцо отварное                           | 40          | 5,1              | 4,6   | 0,3    | 63                    | 1/6   |
|                      | Чай с молоком                           | 200         | 1,4              | 1,4   | 11,2   | 61                    | 12/10 |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                    | 20          | 1,32             | 1,4   | 0,21   | 43,26                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                                         | 460         | 10,72            | 11,2  | 46,11  | 352,26                |       |
| 10.00                | Сок фруктовый                           | 180         | 0,9              | 0,18  | 18,18  | 82,8                  | 103   |
| Итого по приему пищи |                                         | 180         | 0,9              | 0,18  | 18,18  | 82,8                  |       |
| обед                 | Салат из отварного картофеля с овощами  | 60          | 0,8              | 9     | 5,5    | 106                   | 30/1  |
|                      | Рассольник со сметаной                  | 250         | 1,75             | 3,25  | 11,75  | 85                    | 9/2   |
|                      | Рыба припущенная с молоком и овощами    | 80          | 10,1             | 2,1   | 2      | 67                    | 3/7   |
|                      | Картофельное пюре                       | 150         | 3,1              | 4,2   | 20,6   | 135                   | 3/3   |
|                      | Компот из яблок и кураги                | 180         | 0,27             | 0     | 16,56  | 63,9                  | 1/10  |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 30          | 2,31             | 0,29  | 14,37  | 70,8                  | 1     |
|                      | Хлеб ржаной                             | 30          | 2,11             | 0,33  | 13,89  | 64,89                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                                         | 780         | 20,44            | 19,17 | 84,67  | 592,59                |       |
| полдник              | Биточки морковные с творогом запеченные | 120         | 7,85             | 7,2   | 22,43  | 176,31                | 24/3  |
|                      | Повидло                                 | 20          | 0                | 0     | 6      | 24                    | 105   |
|                      | Кефир                                   | 180         | 5,2              | 5,8   | 7,2    | 105                   | 104   |
| Итого по приему пищи |                                         | 320         | 13,05            | 13    | 35,63  | 305,31                |       |
| Итого за весь день   |                                         | 1740        | 45,11            | 43,55 | 184,59 | 1332,96               |       |

**Категория 1-2 года**

**8**

| Прием пищи                  | Наименование блюда             | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК             |
|-----------------------------|--------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-----------------|
|                             |                                |             | б                | ж            | у             |                       |                 |
| завтрак                     | Каша ассорти рис пшено         | 200         | 3,75             | 4,43         | 19,2          | 175                   | 16/4            |
|                             | Кофейный напиток с молоком     | 150         | 2,26             | 2,16         | 10,2          | 66,75                 | 13/10           |
|                             | Хлеб/батон/ с сыром/10+10/     | 20          | 1,53             | 1,36         | 5,04          | 63                    | 3/13            |
| <b>Итого по приему пищи</b> |                                | <b>370</b>  | <b>7,54</b>      | <b>7,95</b>  | <b>34,44</b>  | <b>304,75</b>         |                 |
| 10.00                       | Банан                          | 80          | 1,16             | 0,4          | 16,8          | 71,2                  | 106             |
| <b>Итого по приему пищи</b> |                                | <b>80</b>   | <b>1,16</b>      | <b>0,4</b>   | <b>16,8</b>   | <b>71,2</b>           |                 |
| обед                        | Салат из свежих огурцов        | 30          | 0,2              | 3            | 0,7           | 30                    | 14/1            |
|                             | Суп - лапша на курином бульоне | 150         | 1,43             | 2,1          | 8,33          | 58,5                  | 20/2            |
|                             | Бефстроганов из отварного мяса | 50          | 8,19             | 8,06         | 3,69          | 120                   | 8/8 - 2 вариант |
|                             | Капуста тушеная                | 150         | 3,5              | 2,9          | 13,6          | 94                    | 8/3             |
|                             | Компот из с/ф                  | 180         | 0,45             | 0            | 16,47         | 64,8                  | 6/10            |
|                             | Хлеб пшеничный                 | 30          | 2,31             | 0,29         | 14,37         | 70,8                  | 1               |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный           | 20          | 1,4              | 0,22         | 9,26          | 43,26                 | 2               |
| <b>Итого по приему пищи</b> |                                | <b>610</b>  | <b>17,48</b>     | <b>16,57</b> | <b>66,42</b>  | <b>481,36</b>         |                 |
| полдник                     | Оладьи картофельные/драники/   | 100         | 2,6              | 4            | 19,8          | 127                   | 32/3            |
|                             | Горошек зеленый с яйцом        | 70          | 5,1              | 4,1          | 4,3           | 74                    | 2/1             |
|                             | Чай                            | 150         | 0                | 0            | 6,83          | 26,25                 | 10/10           |
| <b>Итого по приему пищи</b> |                                | <b>320</b>  | <b>7,7</b>       | <b>8,1</b>   | <b>30,93</b>  | <b>227,25</b>         |                 |
| <b>Итого за весь день</b>   |                                | <b>1380</b> | <b>33,88</b>     | <b>33,02</b> | <b>148,59</b> | <b>1084,56</b>        |                 |

**Категория 3-7 лет**

| Прием пищи                  | Наименование блюда             | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК             |
|-----------------------------|--------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-----------------|
|                             |                                |             | б                | ж            | у             |                       |                 |
| завтрак                     | Каша ассорти рис пшено         | 200         | 5                | 5,9          | 25,6          | 175                   | 16/4            |
|                             | Кофейный с молоком             | 180         | 2,7              | 2,61         | 12,06         | 80,1                  | 13/10           |
|                             | Хлеб/батон/ с сыром/15+10/     | 25          | 4,91             | 2,93         | 14,01         | 78,96                 | 3/13            |
| <b>Итого по приему пищи</b> |                                | <b>405</b>  | <b>12,61</b>     | <b>11,44</b> | <b>51,67</b>  | <b>334,06</b>         |                 |
| 10.00                       | Банан                          | 100         | 1,5              | 0,5          | 21            | 89                    | 106             |
| <b>Итого по приему пищи</b> |                                | <b>100</b>  | <b>1,5</b>       | <b>0,5</b>   | <b>21</b>     | <b>89</b>             |                 |
| обед                        | Салат из свежих огурцов        | 60          | 0,4              | 5,9          | 1,4           | 60                    | 14/1            |
|                             | Суп - лапша на курином бульоне | 250         | 2,38             | 3,5          | 13,88         | 97,5                  | 20/2            |
|                             | Бефстроганов из отварного мяса | 70          | 11,46            | 11,29        | 5,16          | 168                   | 8/8 - 2 вариант |
|                             | Капуста тушеная                | 150         | 3,5              | 2,9          | 13,6          | 94                    | 8/3             |
|                             | Компот из с/ф                  | 200         | 0,5              | 0            | 18,3          | 72                    | 6/10            |
|                             | Хлеб пшеничный                 | 30          | 2,31             | 0,29         | 14,37         | 70,8                  | 1               |
|                             | Хлеб ржаной                    | 60          | 4,22             | 0,66         | 27,18         | 129,78                | 2               |
| <b>Итого по приему пищи</b> |                                | <b>820</b>  | <b>24,77</b>     | <b>24,54</b> | <b>93,89</b>  | <b>692,08</b>         |                 |
| полдник                     | Оладьи картофельные/драники/   | 120         | 3,12             | 4,8          | 23,76         | 152,4                 | 32/3            |
|                             | Горошек зеленый с яйцом        | 70          | 5,1              | 4,1          | 4,3           | 74                    | 2/1             |
|                             | Чай                            | 180         | 0                | 0            | 8,19          | 31,5                  | 10/10           |
| <b>Итого по приему пищи</b> |                                | <b>370</b>  | <b>8,22</b>      | <b>8,9</b>   | <b>36,25</b>  | <b>257,9</b>          |                 |
| <b>Итого за весь день</b>   |                                | <b>1695</b> | <b>47,1</b>      | <b>45,38</b> | <b>202,81</b> | <b>1373,04</b>        |                 |

**Категория 1-2 года**

**9**

| Прием пищи           | Наименование блюда                        | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК   |
|----------------------|-------------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-----------------------|-------|
|                      |                                           |             | б                | ж     | у      |                       |       |
| завтрак              | Запеканка рисовая с творогом              | 100         | 6,7              | 7,7   | 23,6   | 192                   | 2/5   |
|                      | Сгущенное молоко                          | 10          | 0,68             | 0,85  | 5,6    | 33,3                  | 108   |
|                      | Чай                                       | 150         | 0                | 0     | 6,83   | 26,25                 | 10/10 |
|                      | Хлеб пшеничный с сыром/15+5/              | 20          | 2,19             | 1,02  | 3,26   | 53,76                 | 3/13  |
| Итого по приему пищи |                                           | 280         | 9,57             | 9,57  | 39,29  | 305,31                |       |
| 10.00                | Сок фруктовый                             | 150         | 0,75             | 0,15  | 15,15  | 69                    | 103   |
| Итого по приему пищи |                                           | 150         | 0,75             | 0,15  | 15,15  | 69                    |       |
| обед                 | Салат из моркови с изюмом и растит маслом | 30          | 0,39             | 1,5   | 5,9    | 37,5                  | 12/1  |
|                      | Борщ со сметаной                          | 150         | 1,27             | 4,18  | 7,73   | 65,25                 | 2/2   |
|                      | Суфле из мяса кур, паровое                | 50          | 9,86             | 11,38 | 2,25   | 150,63                | 8/9   |
|                      | Макаронные изделия отварные               | 100         | 3,53             | 2,53  | 21,6   | 125,33                | 43/3  |
|                      | Напиток из шиповника                      | 150         | 0,15             | 0,08  | 12,52  | 48,75                 | 15/10 |
|                      | Хлеб пшеничный                            | 20          | 1,41             | 0,19  | 9,58   | 47,2                  | 1     |
|                      | Хлеб ржаной                               | 20          | 1,4              | 0,22  | 9,26   | 43,26                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                                           | 520         | 18,01            | 20,08 | 68,84  | 517,92                |       |
| полдник              | Рагу из овощей с молочным соусом          | 120         | 2,47             | 3,96  | 11,68  | 95,2                  | 19/3  |
|                      | Яйцо отварное                             | 40          | 5,1              | 4,6   | 0,3    | 63                    | 1/6   |
|                      | Чай с молоком                             | 150         | 1,05             | 1,05  | 8,25   | 45,75                 | 12/10 |
| Итого по приему пищи |                                           | 310         | 8,62             | 9,61  | 20,23  | 203,95                |       |
| Итого за весь день   |                                           | 1260        | 36,95            | 39,41 | 143,51 | 1096,18               |       |

**Категория 3-7 лет**

| Прием пищи           | Наименование блюда                        | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК   |
|----------------------|-------------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-----------------------|-------|
|                      |                                           |             | б                | ж     | у      |                       |       |
| завтрак              | Запеканка рисовая с творогом              | 120         | 8,04             | 9,24  | 28,32  | 230,4                 | 2/5   |
|                      | Сгущенное молоко                          | 20          | 1,36             | 1,7   | 11,2   | 66,6                  | 108   |
|                      | Чай                                       | 200         | 0                | 0     | 9,1    | 35                    | 10/10 |
|                      | Хлеб пшеничный с сыром/15+5/              | 20          | 2,19             | 1,02  | 3,26   | 53,76                 | 3/13  |
| Итого по приему пищи |                                           | 360         | 11,59            | 11,96 | 51,88  | 385,76                |       |
| 10.00                | Сок фруктовый                             | 180         | 0,9              | 0,18  | 18,18  | 82,8                  | 103   |
| Итого по приему пищи |                                           | 180         | 0,9              | 0,18  | 18,18  | 82,8                  |       |
| обед                 | Салат из моркови с изюмом и растит маслом | 60          | 0,8              | 3     | 11,8   | 75                    | 12/1  |
|                      | Борщ со сметаной                          | 250         | 2,12             | 5,38  | 12,88  | 108,75                | 2/2   |
|                      | Суфле из мяса кур паровое                 | 70          | 11,4             | 11,1  | 5,2    | 122,5                 | 8/9   |
|                      | Макаронные изделия отварные               | 150         | 5,3              | 3,8   | 32,4   | 188                   | 43/3  |
|                      | Напиток из шиповника                      | 180         | 0,18             | 0,09  | 15,03  | 58,5                  | 15/10 |
|                      | Хлеб пшеничный                            | 20          | 1,41             | 0,19  | 9,58   | 47,2                  | 1     |
|                      | Хлеб ржаной                               | 40          | 2,81             | 0,44  | 18,52  | 86,52                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                                           | 770         | 24,02            | 24    | 105,41 | 686,47                |       |
| полдник              | Рагу из овощей с молочным соусом          | 150         | 3,1              | 5,3   | 14,6   | 119                   | 19/3  |
|                      | Яйцо отварное                             | 40          | 5,1              | 4,6   | 0,3    | 63                    | 1/6   |
|                      | Чай с молоком                             | 200         | 1,4              | 1,4   | 11,2   | 61                    | 12/10 |
| Итого по приему пищи |                                           | 390         | 9,6              | 11,3  | 26,1   | 243                   |       |
| Итого за весь день   |                                           | 1700        | 46,11            | 47,44 | 201,57 | 1398,03               |       |

Категория 1-2 года

10

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК   |
|----------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-----------------------|-------|
|                      |                                      |             | б                | ж     | у      |                       |       |
| завтрак              | Каша манная молочная                 | 150         | 3,98             | 3,83  | 20,63  | 133,5                 | 5/4   |
|                      | Кофейный напиток с молоком           | 150         | 2,25             | 2,18  | 10,5   | 66,75                 | 13/10 |
|                      | Хлеб/батон/ с сыром маслом/10+8+2/   | 20          | 2                | 3,02  | 5,06   | 69,22                 | 4/13  |
| Итого по приему пищи |                                      | 320         | 8,23             | 9,03  | 36,19  | 269,47                |       |
| 10.00                | кмн "Снежок"                         | 100         | 2,7              | 2,5   | 10,8   | 79                    | 101   |
| Итого по приему пищи |                                      | 100         | 2,7              | 2,5   | 10,8   | 79                    |       |
| обед                 | Салат из б/к капусты с растит маслом | 30          | 0,5              | 2     | 3,25   | 32,5                  | 3/1   |
|                      | Суп картофельный с крупой/ геркулес/ | 200         | 2,7              | 4,4   | 16,3   | 117                   | 16/2  |
|                      | Запеканка капустная с мясом говядины | 80          | 8,4              | 7,6   | 5,36   | 123,2                 | 39/8  |
|                      | Каша гречневая вязкая                | 100         | 3,05             | 2,7   | 13,35  | 90,83                 | 3/4   |
|                      | Компот из кураги и изюма             | 150         | 0,22             | 0     | 13,8   | 53,25                 | 4/10  |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,41             | 0,19  | 9,58   | 47,2                  | 1     |
|                      | Хлеб ржаной                          | 20          | 1,4              | 0,22  | 9,26   | 43,26                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                                      | 600         | 17,68            | 17,11 | 70,9   | 507,24                |       |
| полдник              | Пирожок печеный с морковью           | 70          | 4,4              | 3,2   | 23,8   | 142                   | 9/12  |
|                      | Молоко                               | 150         | 4,88             | 4,42  | 6,75   | 79,5                  | 100   |
| Итого по приему пищи |                                      | 220         | 9,28             | 7,62  | 30,55  | 221,5                 |       |
| Итого за весь день   |                                      | 1240        | 37,89            | 36,26 | 148,44 | 1077,21               |       |

Категория 3-7 лет

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Эн/ценность<br>(Ккал) | №ТК   |
|----------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-----------------------|-------|
|                      |                                      |             | б                | ж     | у      |                       |       |
| завтрак              | Каша манная молочная                 | 200         | 5,3              | 5,1   | 27,5   | 178                   | 5/4   |
|                      | Кофейный с молоком                   | 180         | 2,7              | 2,61  | 12,06  | 80,1                  | 13/10 |
|                      | Хлеб/батон/ с сыром маслом/30+5+5/   | 40          | 5                | 6,6   | 14,1   | 137                   | 4/13  |
| Итого по приему пищи |                                      | 420         | 13               | 14,31 | 53,66  | 395,1                 |       |
| 10.00                | кмн "Снежок"                         | 120         | 3,24             | 3     | 12,96  | 94,8                  | 101   |
| Итого по приему пищи |                                      | 120         | 3,24             | 3     | 12,96  | 94,8                  |       |
| обед                 | Салат из б/к капусты с растит маслом | 60          | 1                | 4     | 6,5    | 65                    | 3/1   |
|                      | Суп картофельный с крупой/ геркулес/ | 250         | 3,38             | 5,5   | 20,38  | 146,25                | 16/2  |
|                      | Запеканка капустная с мясом говядины | 100         | 10,5             | 9,5   | 6,7    | 154                   | 39/8  |
|                      | Каша гречневая вязкая                | 120         | 3,67             | 3,24  | 16,02  | 109                   | 3/4   |
|                      | Компот из кураги и изюма             | 200         | 0,3              | 0     | 18,4   | 71                    | 4/10  |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,41             | 0,19  | 9,58   | 47,2                  | 1     |
|                      | Хлеб ржаной                          | 40          | 2,81             | 0,44  | 18,52  | 86,52                 | 2     |
| Итого по приему пищи |                                      | 790         | 23,07            | 22,87 | 96,1   | 678,97                |       |
| полдник              | Пирожок печеный с морковью           | 70          | 4,4              | 3,2   | 23,8   | 142                   | 9/12  |
|                      | Молоко                               | 180         | 5,2              | 5,3   | 8,1    | 95,4                  | 100   |
| Итого по приему пищи |                                      | 250         | 9,6              | 8,5   | 31,9   | 237,4                 |       |
| Итого за весь день   |                                      | 1580        | 48,91            | 48,68 | 194,62 | 1406,27               |       |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652775

Владелец Культикова Татьяна Юрьевна

Действителен с 03.05.2024 по 03.05.2025