

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом заведующего МКДОУ д/с № 13  
от 25 декабря 2024 г. № 156

## МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

для обеспечения горячим питанием  
воспитанников дошкольных групп МКДОУ д/с № 13  
с 10,5- часовым пребыванием  
возрастная категория от 1,5 до 3 лет

**(Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/ Д.В. Гращенко., Л.И. Николаева. 2-е изд., перераб. и доп.- Екатеринбург, 2011 – ч.1 и 2.)**

*Составители: Грищенко Д.В., инженер-технолог общественного питания, канд.техн.наук, доцент. В разработке ассортимента и подготовке материалов технологических карт и оценке качества питания по меню рационов принимали участие Тарицына Н.А., главный внештатный детский диетолог Управления Здравоохранения г. Екатеринбурга Кузнецова Т.Г., зав. Дошкольным отделением МУ ДГБ№5, Катарина А.И. ведущий специалист отдела образования администрации Ленинского района, Г.Л. Ким, к.м.н., Агафонова Н.В. – врач детского сада №506; Давлетбаева В.Т. – медсестра детского сада №506, Салихьянова Н.А. – зав.детским саом №506, Горбачева В.С. – зав.детским садом № 303 г.Екатеринбурга. На методические рекомендации и технические документы получено экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» (экспертное заключение №02-01-12-13-01/276). Рекомендовано Управлением образования администрации г.Екатеринбурга.*

## МЕНЮ

1 день, неделя первая

возрастная группа: 1,5-3 лет

Но мер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
21/2	Лапша в молоке	150	2,55	2,78	9,0	71,25	66,41	0,2	0,03	0,08	0,32
43	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,2	10	68	79,4	0,08	0,02	0,09	0,39
4/13	Хлеб Крестьянский вит. с маслом сл. и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
61	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10,0
	Итого за приём		<b>10,21</b>	<b>11,98</b>	<b>42,9</b>	<b>320,25</b>	<b>263,01</b>	<b>2,54</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>10,78</b>
	<b>Обед</b>										
5/2,1/2, 1/6	Свекольник со сметаной с яйцом на кур.бульоне	150	7,495	9,07	9,155	148,05	139,49	2,65	0,128	0,175	22,87
18/3	Рагу из овощей, бобовых и мяса куры	150	2,34	3,69	13,49	185,78	34,2	0,94	0,07	0,06	10,61
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,375	0	13,73	54	10,86	0,24	0,007	0,015	37,62
1	Хлеб «Дарницкий» вит.	45	1,9	0,54	19,9	96,3	13,05	0,9	0,07	0,059	0,058
	Итого за прием		<b>12,11</b>	<b>13,3</b>	<b>56,275</b>	<b>484,13</b>	<b>197,6</b>	<b>4,73</b>	<b>0,275</b>	<b>0,309</b>	<b>71,158</b>
	<b>Полдник</b>										
8/12	Булочка Дорожная	60	3,63	4,47	27,3	163,92	8,84	0,49	0,06	0,096	
16/10	Молоко кипяченое	150	4,11	3,66	6,8	76,5	170,1	0,14	0,06	0,21	1,84
	Итого за прием		<b>7,74</b>	<b>8,13</b>	<b>34,1</b>	<b>240,42</b>	<b>178,94</b>	<b>0,63</b>	<b>0,12</b>	<b>0,306</b>	<b>1,84</b>
	Итого за день		<b>30,06</b>	<b>33,41</b>	<b>133,275</b>	<b>1044,80</b>	<b>639,55</b>	<b>7,9</b>	<b>0,475</b>	<b>0,845</b>	<b>83,778</b>

## МЕНЮ

2 день, неделя первая

возрастная группа: 1,5-3лет

Но мер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
18/4	Каша молочная Ассорти(рис,греча) с маслом сливочным	150	3,83	4,43	18,53	129	85,7	0,68	0,53	0,12	0,4
14/10	Какао с молоком	150	2,93	2,63	17,18	101,3	83,82	0,83	0,02	0,1	0,39
4/13	Хлеб Крестьянский вит с маслом сл. и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
61	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10,0
	Итого за приём		<b>12,16</b>	<b>14,06</b>	<b>59,61</b>	<b>411,3</b>	<b>286,72</b>	<b>3,79</b>	<b>0,58</b>	<b>0,28</b>	<b>10,86</b>
	<b>Обед</b>										
1/2,17/ 2,34/2	Суп картофельный с бобовыми с гречками на кур. бульоне	150	9,03	7,7	17,6	177,35	126,19	2,73	0,2	0,14	20,82
20/8	Тефтели из мяса говядины	50	11,48	11,38	4,64	167,5	6,4	1,17	0,02	0,06	0,04
8/3	Капуста тушеная	100	2,33	1,93	9,07	62,67	62,19	0,84	0,04	0,047	22,27
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,375	0	13,73	54,0	10,86	0,24	0,0075	0,015	37,62
1	Хлеб «Дарницкий» вит.	45	1,9	0,54	19,9	96,3	13,05	0,9	0,07	0,058	
	Итого за прием		<b>25,115</b>	<b>21,55</b>	<b>64,94</b>	<b>557,82</b>	<b>218,69</b>	<b>5,88</b>	<b>0,338</b>	<b>0,32</b>	<b>80,75</b>
	<b>Полдник</b>										
5/12	Ватрушка с творогом	60	6,8	6,5	20,9	169,5	48,35	0,53	0,048	0,10	0,096
16/10	Молоко кипяченое	150	4,11	3,66	6,8	76,5	170,1	0,14	0,06	0,21	1,84
	Итого за прием		<b>10,91</b>	<b>10,16</b>	<b>27,7</b>	<b>246</b>	<b>218,45</b>	<b>0,67</b>	<b>0,11</b>	<b>0,31</b>	<b>1,93</b>
	Итого за день		<b>60,345</b>	<b>45,77</b>	<b>152,25</b>	<b>1215,12</b>	<b>723,86</b>	<b>10,34</b>	<b>1,028</b>	<b>0,91</b>	<b>93,54</b>

## МЕНЮ

3 день, неделя первая

возрастная группа: 1,5-3 года

Но мер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
18/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,98	23,03	146,25	87,14	0,55	0,075	0,1	0,32
43	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,2	10	68	79,4	0,08	0,02	0,09	0,39
4/13	Хлеб Крестьянский вит с маслом сл. и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
61	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10,0
	Итого за приём		<b>12,16</b>	<b>13,18</b>	<b>56,93</b>	<b>395,25</b>	<b>283,74</b>	<b>16,71</b>	<b>0,125</b>	<b>0,25</b>	<b>10,78</b>
	<b>Обед</b>										
6/2,1/2	Щи из свежей капусты со сметаной на кур бульоне	150	6,14	6,57	5,25	104,55	97,14	1,515	0,09	0,1	19,94
9/8	Печень по-строгановски	50	6,29	6,58	1,26	90	13,52	2,12	0,08	0,62	4,57
43/3	Макаронные изделия отварные	100	3,54	2,52	21,6	125,33	8,55	0,5	0,04	0,01	
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,375	0	13,73	54,0	10,86	0,24	0,0075	0,015	37,62
1	Хлеб «Дарницкий» вит.	45	1,9	0,54	19,9	96,3	13,05	0,9	0,07	0,058	
	Итого за прием		<b>18,245</b>	<b>16,21</b>	<b>61,74</b>	<b>470,18</b>	<b>143,12</b>	<b>1,14</b>	<b>0,288</b>	<b>0,803</b>	<b>62,13</b>
	<b>Полдник</b>										
20/1,1/6	Салат из отварной свеклы с подс.маслом, яйцо отварное	110/20	4,02	11,47	7,67	148,83	43,29	1,84	0,033	0,127	2,13
4/14	Бутерброд с джемом	20/13	1,92	3,12	23,36	128,8	111,55	0,39	0,032	0,056	0,048
11/10	Чай с лимоном	150/8	0,075	0	7,65	27	1,52	0,04	0,00	0,0	27
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,015</b>	<b>14,59</b>	<b>38,68</b>	<b>304,63</b>	<b>156,36</b>	<b>2,27</b>	<b>0,065</b>	<b>0,183</b>	<b>29,178</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>36,42</b>	<b>43,98</b>	<b>157,35</b>	<b>1170,06</b>	<b>580,22</b>	<b>20,13</b>	<b>0,478</b>	<b>1,236</b>	<b>92,088</b>

## МЕНЮ

4 день неделя первая

возрастная группа: 1,5 до 3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
19/4	Каша молочная Ассорти (кр.кукурузная, пшено)с маслом сливочным	150	4,5	4,5	20,55	141	87,92	0,48	0,07	0,1	0,4
14/10	Какао с молоком	150	2,93	2,63	17,18	101,3	83,82	0,83	0,02	0,1	0,39
4/13	Хлеб Крестьянский вит с маслом сл. и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
61	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10,0
	Итого за приём		<b>12,83</b>	<b>14,13</b>	<b>61,63</b>	<b>423,3</b>	<b>288,94</b>	<b>3,59</b>	<b>0,12</b>	<b>0,26</b>	<b>10,86</b>
	<b>Обед</b>										
9/2,1/2	Рассольник со сметаной на кур.б-не	150	5,99	6,57	7,35	113,55	86,12	1,52	0,1	0,1	14,8
3/3	Картофельное пюре	100	2,07	2,8	13,73	90	24,75	0,73	0,08	0,07	7,16
247	Рыба тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	16,8	0,34	0,04	0,03	1,25
41	Компот из сухофруктов	150	0,375	0	13,73	54,0	10,86	0,24	0,0075	0,015	37,62
1	Хлеб «Дарницкий» вит.	45	1,9	0,54	19,9	96,3	13,05	0,9	0,07	0,058	
	Итого за прием		<b>16,075</b>	<b>12,8</b>	<b>56,25</b>	<b>408,85</b>	<b>151,58</b>	<b>3,73</b>	<b>0,298</b>	<b>0,273</b>	<b>60,83</b>
	<b>Полдник</b>										
6/12	Творожный пирог Лакомка	80	14,83	6,91	14,23	178,34	106,7	0,67	0,05	0,21	0,3
6/10	Напиток из шиповника	100	0,11	0,05	8,34	32,5	2,05	0,1	0,0	0,01	44,5
	Итого за приём		<b>14,94</b>	<b>6,96</b>	<b>22,57</b>	<b>210,84</b>	<b>108,75</b>	<b>0,77</b>	<b>0,05</b>	<b>0,22</b>	<b>44,8</b>
	Итого за день		<b>43,845</b>	<b>33,89</b>	<b>140,45</b>	<b>1042,99</b>	<b>549,27</b>	<b>8,09</b>	<b>0,468</b>	<b>0,753</b>	<b>116,49</b>

## МЕНЮ

5 день , неделя первая

возрастная группа: 1,5-3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
3/6	Омлет запеченный с зеленым горошком	80/30	5,3	3,7	3,4	68	43,0	0,92	0,05	0,15	1,7
43	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,2	10	68	79,4	0,08	0,02	0,09	0,39
4/13	Хлеб Крестьянский вит. с маслом сл. и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
61	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10,0
	Итого за приём		<b>12,76</b>	<b>9,16</b>	<b>26,94</b>	<b>279,6</b>	<b>217,34</b>	<b>3,25</b>	<b>0,1</b>	<b>0,291</b>	<b>47,22</b>
	<b>Обед</b>										
20/1	Салат из отварной свеклы с подсолнечным маслом	40	0,53	3,33	2,73	45,67	12,83	0,49	0,007	0,013	0,77
40	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,595	100,35					5,46
265	Плов мясной	150	18	16,88	26,03	327,98	15,68	2,93	0,068	0,12	1,41
3	Кисель витаминизированный Витошка	150	0	0	8,4	37,2	12,0	34,0	0	0	0
1	Хлеб «Дарницкий» вит.	45	1,9	0,54	19,9	96,3	13,05	0,9	0,07	0,058	
	Итого за прием		<b>25,59</b>	<b>25,79</b>	<b>65,66</b>	<b>607,5</b>	<b>53,56</b>	<b>38,32</b>	<b>0,145</b>	<b>0,191</b>	<b>7,64</b>
	<b>Полдник</b>										
91	Манник	80	2,74	2,02	31,36	168,64	79,68	0,42	0,048	0,096	0,32
386	Кисломолочный напиток «Кефир»	150	3,9	3,38	5,4	71,55	162	0,14	0,05	0,23	0,95
	Итого за прием		<b>6,64</b>	<b>5,4</b>	<b>36,76</b>	<b>240,19</b>	<b>241,68</b>	<b>0,56</b>	<b>0,098</b>	<b>0,326</b>	<b>1,27</b>
	Итого за день		<b>44,99</b>	<b>40,35</b>	<b>129,36</b>	<b>1127,29</b>	<b>512,58</b>	<b>42,13</b>	<b>0,343</b>	<b>0,808</b>	<b>56,13</b>

## МЕНЮ

6 день , неделя вторая

возрастная группа: 1,5-3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
			всего	всего			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	
	<b>Завтрак</b>											0,92
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,38	5,76	16,24	130,34	110,79	0,31				
43	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,2	10,0	68	79,4	0,08	0,02	0,09		0,39
4/13	Хлеб Крестьянский вит. с маслом сл. и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04		0,07
61	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02		10,0
	Итого за приём		<b>12,04</b>	<b>14,96</b>	<b>50,14</b>	<b>379,34</b>	<b>307,39</b>	<b>2,67</b>	<b>0,05</b>	<b>0,15</b>		<b>11,38</b>
	<b>Обед</b>											
2/2,1/ 2	Борщ со сметаной на кур.бульоне	150	11,23	12,47	7,05	185,85	209,52	3,47	0,16	0,21		37,75
3/9	Картофель тушеный с курой	150	14,82	16,36	14,4	265,5	17,65	1,11	0,09	0,14		4,27
41	Компот из сухофруктов	150	0,375	0	13,73	54,0	10,86	0,24	0,0075	0,015		37,62
1	Хлеб «Дарницкий» вит.	45	1,9	0,54	19,9	96,3	13,05	0,9	0,07	0,058		
	Итого за прием		<b>28,325</b>	<b>29,37</b>	<b>55,08</b>	<b>601,65</b>	<b>251,08</b>	<b>5,72</b>	<b>0,328</b>	<b>0,423</b>		<b>79,64</b>
	<b>Полдник</b>											
8/12	Булочка Майская	60	3,68	4,51	27,5	164	8,89	0,52	0,06	0,099		0,009
16/10	Молоко кипяченое	150	4,11	3,66	6,8	76,5	170,1	0,14	0,06	0,21		1,84
	Итого за прием		<b>7,79</b>	<b>8,17</b>	<b>34,3</b>	<b>240,5</b>	<b>178,99</b>	<b>0,66</b>	<b>0,12</b>	<b>0,309</b>		<b>1,849</b>
	Итого за день		<b>48,155</b>	<b>52,5</b>	<b>139,50</b>	<b>1221,49</b>	<b>737,46</b>	<b>9,05</b>	<b>0,498</b>	<b>0,882</b>		<b>92,869</b>

## МЕНЮ

7 день    неделя вторая

возрастная группа: 1,5-3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
20/4	Каша молочная Ассорти (кукуруза, рис) с маслом сливочным	150	3,39	4,24	16,77	131,25	84,83	0,27	0,03	0,1	0,4
14/10	Какао с молоком	150	2,93	2,63	17,18	101,3	83,82	0,83	0,02	0,1	0,39
4/13	Хлеб Крестьянский вит. с маслом сл. и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
61	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10,0
	Итого за приём		<b>11,72</b>	<b>13,87</b>	<b>57,85</b>	<b>413,55</b>	<b>285,85</b>	<b>3,38</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>10,86</b>
	<b>Обед</b>										
108,1/ 2,48	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне	150	8,228	8,506	17,27	183,58	91,04	1,78	0,12	0,11	15,08
20/1	Салат из отварной свеклы с подсолнечным маслом	40	0,53	3,33	2,73	45,67	12,83	0,49	0,007	0,013	0,77
31/8	Голубцы с мясом говядины (ленивые) со сметанным соусом	90/20	5,63	5,82	4,94	95,54	25,62	0,78	0,018	0,036	1,5
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,375	0	13,73	54,0	10,86	0,24	0,0075	0,015	37,62
1	Хлеб «Дарницкий» вит.	45	1,9	0,54	19,9	96,3	13,05	0,9	0,07	0,058	0,00
	Итого за прием		<b>16,663</b>	<b>18,196</b>	<b>58,57</b>	<b>475,09</b>	<b>153,4</b>	<b>4,19</b>	<b>0,223</b>	<b>0,217</b>	<b>54,97</b>
	<b>Полдник</b>										
5/12	Ватрушка со сметаной	60	5,8	8,3	31	226	39,7	0,65	0,07	0,07	0,15
,16/10	Молоко кипяченое	150	4,11	3,66	6,8	76,5	170,1	0,14	0,06	0,21	1,84
	Итого за прием		<b>9,91</b>	<b>11,96</b>	<b>37,8</b>	<b>302,5</b>	<b>209,8</b>	<b>0,79</b>	<b>0,13</b>	<b>0,28</b>	<b>1,99</b>
	Итого за день		<b>38,293</b>	<b>44,026</b>	<b>154,22</b>	<b>1191,14</b>	<b>649,05</b>	<b>8,36</b>	<b>0,433</b>	<b>0,757</b>	<b>67,82</b>

## МЕНЮ

8 день, неделя вторая

возрастная группа: 1,5-3 лет

Но мер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
58	Каша пшениная с маслом сливочным	150	4,9	4,48	24,8	155	73,1	0,79	0,11	0,06	0,21
43	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,2	10	68	79,4	0,08	0,02	0,09	0,39
4/13	Хлеб Крестьянский вит. с маслом сл. и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
61	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10,0
	Итого за приём		<b>12,56</b>	<b>13,68</b>	<b>58,7</b>	<b>404</b>	<b>269,7</b>	<b>3,15</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>	<b>10,67</b>
	<b>Обед</b>										
142,1/2	Суп из овощей, фасолью на кур.бульоне	150	6,14	8,52	6,5	127,8	124,7	2,01	0,12	0,13	23,47
11/8	Гуляш из мяса говядины	50	7,45	7,85	2,35	110	8,38	1,13	0,025	0,05	0,22
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,53	25,2	166,67	38,67	3,14	0,16	0,1	4,8
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,70	54,8	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62
1	Хлеб «Дарницкий» вит.	45/60	1,9	0,54	19,9	96,3	13,5	0,9	0,07	0,058	0
	Итого за прием		<b>21,59</b>	<b>21,46</b>	<b>67,65</b>	<b>555,57</b>	<b>196,11</b>	<b>7,42</b>	<b>0,385</b>	<b>0,348</b>	<b>66,11</b>
	<b>Полдник</b>										
32/1	Салат из отв.овощей с зеленым горошком и растит. маслом	110	1,72	7,47	11,73	122,83	19,78	0,81	0,07	0,08	3,9
4/14	Бутерброд с джемом	20/13	1,92	3,12	23,26	128,8	111,55	0,39	0,032	0,056	0,048
11/10	Чай с лимоном	150/8	0,075	0	7,65	27	1,52	0,04	0	0	27
	Итого за прием		<b>3,715</b>	<b>10,59</b>	<b>42,64</b>	<b>259,28</b>	<b>132,85</b>	<b>1,24</b>	<b>0,142</b>	<b>0,136</b>	<b>30,948</b>
	Итого за день		<b>37,865</b>	<b>45,73</b>	<b>168,99</b>	<b>1218,85</b>	<b>598,66</b>	<b>11,81</b>	<b>0,687</b>	<b>0,714</b>	<b>107,728</b>

## МЕНЮ

9 день неделя вторая

возрастная группа: 1-3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
21/4	Каша молочная сборная (геркулес, пшеничная) с маслом сливочным	150	4,8	5,03	21,9	153	75,84	0,85	0,1	0,09	0,32
14/10	Какао с молоком	150	2,93	2,63	17,18	101,3	83,82	0,83	0,02	0,1	0,39
4/13	Хлеб Крестьянский вит. с маслом сл. и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
61	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10,0
	Итого за приём		<b>13,13</b>	<b>14,66</b>	<b>62,98</b>	<b>435,3</b>	<b>276,86</b>	<b>3,96</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>10,78</b>
	<b>Обед</b>										
12,18/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	6,24	5,45	8,85	109,8	121,37	71,94	0,12	0,12	21,34
3/3	Сложный гарнир	100	2,06	2,81	13,76	112,5	24,75	0,73	0,08	0,07	7,16
234	Котлеты или биточки рыбные	50	6,86	1	3,99	052,5	29,57	0,39	0,04	0,07	0,32
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,70	54,8	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62
1	Хлеб «Дарницкий» вит.	45	1,9	0,54	19,9	96,3	13,05	0,9	0,07	0,058	0,00
	Итого за прием		<b>17,43</b>	<b>9,82</b>	<b>60,2</b>	<b>425,9</b>	<b>199,6</b>	<b>74,2</b>	<b>0,32</b>	<b>0,328</b>	<b>66,44</b>
	<b>Полдник</b>										
223	Запеканка из творога	80	10,4	9,6	25,8	232	175	0,64	0,03	0,2	0,43
	Молоко сгущеное	25	2,2	0,06	17,1	78,3	96	0,05	0,01	0,05	0,5
6/10	Напиток из шиповника	100	0,11	0,05	8,34	32,5	2,05	0,1	0,0	0,01	44,5
	Итого за прием		<b>12,71</b>	<b>9,71</b>	<b>51,24</b>	<b>342,8</b>	<b>273,05</b>	<b>0,797</b>	<b>0,04</b>	<b>0,260</b>	<b>45,43</b>
	Итого за день		<b>43,27</b>	<b>34,19</b>	<b>174,42</b>	<b>1204</b>	<b>749,51</b>	<b>78,95</b>	<b>0,51</b>	<b>0,838</b>	<b>122,65</b>

## МЕНЮ

10 день неделя вторая

возрастная группа: 1,5 -3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
22/2	Суп молочный с крупой (кулеш)	150	2,65	3,15	10,62	81	81,4	0,16	0,03	0,09	0,39
43	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,2	10	68	79,4	0,08	0,02	0,09	0,39
4/13	Хлеб Крестьянский вит. с маслом сл. и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
61	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10,0
	Итого за приём		<b>10,31</b>	<b>12,35</b>	<b>44,52</b>	<b>286</b>	<b>278</b>	<b>2,52</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>10,85</b>
	<b>Обед</b>										
20/1	Салат из отварной свеклы с подсолнечным маслом	40	0,53	3,33	2,73	45,67	12,83	0,49	0,007	0,013	0,77
25/2	Суп – пюре из картофеля	150	1,88	1,95		8,85	73,97	0,89	0,08	0,09	9,94
34/2	Гренки	20	1,71	0,17	10,75	52,6	4,22	0,23	0,02	0,01	
8/9	Суфле из мяса куры	120	23,8	27,3	5,3	361,5	88,4	2,0	0,06	0,24	0,54
3	Кисель витаминизированный Витошка	150	0	0	8,4	37,2	12,0	34,0			
1	Хлеб «Дарницкий» вит.	25	0,98	0,3	9,98	48,2	6,8	0,5	0,03	0,02	
	Итого за прием		<b>28,9</b>	<b>33,05</b>	<b>37,16</b>	<b>554,02</b>	<b>198,22</b>	<b>38,11</b>	<b>0,197</b>	<b>0,373</b>	<b>11,25</b>
	<b>Полдник</b>										
7/23	Коржик молочный	60	4,1	7,51	40,76	246,86	16,27	0,56	0,05	0,02	0,008
80	Сок в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	63	24	3,3			24
	Итого за прием		<b>4,7</b>	<b>8,11</b>	<b>55,46</b>	<b>309,86</b>	<b>40,27</b>	<b>3,86</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>24,008</b>
	Итого за день		<b>43,91</b>	<b>53,51</b>	<b>137,14</b>	<b>1149,88</b>	<b>516,49</b>	<b>44,49</b>	<b>0,327</b>	<b>0,633</b>	<b>46,108</b>

Оценка по количеству использованных пищевых продуктов в среднем за период  
Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Кол-во дней	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
	всего	всего			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	30,06	33,41	133,275	1044,80	639,55	7,9	0,475	0,845	83,778
2	60,345	45,77	152,25	1215,12	723,86	10,34	1,028	0,91	93,54
3	36,42	43,98	157,35	1170,06	580,22	20,13	0,478	1,236	92,088
4	43,845	33,89	140,45	1042,99	549,27	8,09	0,468	0,753	116,49
5	44,99	40,35	129,36	1127,29	512,58	42,13	0,343	0,808	56,13
6	48,155	52,5	139,50	1221,49	737,46	9,05	0,498	0,882	92,869
7	38,293	44,026	154,22	1191,14	649,05	8,36	0,433	0,757	67,82
8	37,865	45,73	168,99	1218,85	598,66	11,81	0,687	0,714	107,728
9	43,27	34,19	174,42	1204	749,51	78,95	0,51	0,838	122,65
10	43,91	53,51	137,14	1149,88	516,49	44,49	0,327	0,633	46,108
Итого за период	<b>427,153</b>	<b>427,356</b>	<b>1486,955</b>	<b>11585,62</b>	<b>6256,65</b>	<b>242,25</b>	<b>5,247</b>	<b>8,376</b>	<b>879,201</b>
Кол-во среднее в день	<b>42,715</b>	<b>42,736</b>	<b>148,695</b>	<b>1158,562</b>	<b>625,665</b>	<b>24,225</b>	<b>0,525</b>	<b>0,838</b>	<b>87,92</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340143

Владелец Урусова Олеся Сергеевна

Действителен с 20.11.2025 по 20.11.2026