

Утверждено приказом
№ 11/01-05 от 01.02.2023



Меню приготавливаемых блюд. Возрастная категория от 3-х до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергети ческая | Витамин С | N рецептуры |
|--|-----------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 1 день | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Макаронные отварные с сыром | 130 | 8,03 | 8,67 | 19,68 | 188,9 | 0,04 | N 220 |
| | Кисель из повидла | 180 | 0,08 | | 20,03 | 45 | 0,33 | N 401 |
| | Печенье | 20 | 0,68 | 0,34 | 4,59 | 26,3 | | |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0,9 | | 18,18 | 40 | 3,6 | N 418 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,26 | 3,52 | 2,48 | 61,02 | 13,31 | N 73 |
| | Плов из птицы | 130 | 12,28 | 12,98 | 21,75 | 229,1 | 0,34 | N 321 |
| | Напиток из смеси сухофруктов | 180 | 1,98 | 0,09 | 12,42 | 99 | 1,8 | N 394 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 55 | | |
| Полдник | Суп молочный с крупой(пшеничная) | 150 | 2,7 | 2,5 | 22,1 | 106,6 | 4,55 | N 101 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,02 | 8,99 | 36 | 0,03 | N 411 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 70 | | |
| На весь день | Соль | 4 | | | | | | |
| Итого за 1 день | | 1344 | 35,21 | 29,22 | 171,08 | 956,92 | 24 | |
| Итого за весь период | | 1344 | 35,21 | 29,22 | 171,08 | 956,92 | 24 | |
| Среднее значение за период | | 1344 | 35,21 | 29,22 | 171,08 | 956,92 | 24 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн | | | 3,68 | 3,05 | 17,88 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергети ческая | Витамин С | N рецептуры |
|--|--|----------------|------------------|-------|--------|--------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 2 день | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с крупой(пшено) | 150 | 5,67 | 6,13 | 19,79 | 110 | 0,98 | N 101 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,28 | N 416 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 70 | | |
| | Сыр (порциями) | 4 | 1,55 | 1,97 | | 20 | 0,05 | N 7 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0,9 | | 18,18 | 40 | 3,6 | N 418 |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 9,68 | 10,22 | 61,71 | 75,42 | 29,7 | N 88 |
| | Капуста тушеная | 130 | 20,65 | 32,37 | 94,28 | 100 | 17,1 | N 354 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 70 | 7,68 | 3,15 | 7,76 | 92,29 | | N 322 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 16,99 | 87,84 | 3,6 | N 390 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 6,1 | 1 | 41,1 | 55 | | |
| Полдник | Омлет натуральный | 70 | 6,15 | 8,21 | 0,36 | 99,86 | | N 229 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,02 | 8,99 | 36 | 0,03 | N 411 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 70 | | |
| На весь день | Соль | 4 | | | | | | |
| Итого за 2 день | | 1348 | 69,62 | 66,93 | 330,42 | 945,4 | 56,34 | |
| Итого за весь период | | 1348 | 69,62 | 66,93 | 330,42 | 945,4 | 56,34 | |
| Среднее значение за период | | 1348 | 69,62 | 66,93 | 330,42 | 945,4 | 56,34 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн | | | 7,36 | 7,08 | 34,95 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | Энергети ческая | Витамин С | N рецептуры |
|--|--|----------------|------------------|------|--------|--------|--------------------|-----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | * | | | |
| 3 день | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный манный | 150 | 4,73 | 5,49 | 23,94 | 102 | 1,04 | N 99 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,64 | 70 | 0,98 | N 414 | |
| | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,51 | 3,93 | 28,87 | 160,97 | | N 2 | |
| Завтрак 2 | Молоко кипяченое | 150 | 4,57 | 4,07 | 7,58 | 85 | 2,05 | N 419 | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 5,51 | 8,8 | 5,06 | 121,43 | 13,86 | N 63 | |
| | Котлеты рыбные любительские | 70 | 9,63 | 3,14 | 7,77 | 51,38 | 2,45 | N 135Перьм 2004 | |
| | Пюре картофельное | 130 | 1,06 | 0,96 | 18,61 | 82,1 | 4,71 | N 339 | |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 16,99 | 87,84 | 3,6 | N 390 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 6,1 | 1 | 41,1 | 55 | | | |
| Полдник | Салат из картофеля с солеными огурцами | 40 | 0,6 | 1,34 | 3,5 | 28,52 | 3,06 | N 23 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,02 | 8,99 | 36 | 0,03 | N 411 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 70 | | | |
| На весь день | Соль | 4 | | | | | | | |
| Итого за 3 день | | 1379 | 41,19 | 31,4 | 197,19 | 950,24 | 31,78 | | |
| Итого за весь период | | 1379 | 41,19 | 31,4 | 197,19 | 950,24 | 31,78 | | |
| Среднее значение за период | | 1379 | 41,19 | 31,4 | 197,19 | 950,24 | 31,78 | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн | | | 4,34 | 3,3 | 20,75 | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | Энергети ческая | Витамин С | N рецептуры |
|--|-----------------------------------|----------------|------------------|------|--------|-------|--------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | У | | | |
| 4 день | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с крупой(пшеничная) | 150 | 2,7 | 2,5 | 22,1 | 106,6 | 4,55 | N 101 | |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,2 | N 416 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 70 | | | |
| | Сыр (порциями) | 4 | 1,55 | 1,97 | | 20 | 0,05 | N 7 | |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0,9 | | 18,18 | 40 | 3,6 | N 418 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 2,38 | 2,21 | 7,85 | 61,03 | 4,7 | N 87 | |
| | Биточки рубленые из птицы паровые | 70 | 14,95 | 3,67 | 8,09 | 110 | 0,08 | N 323 | |
| | Соус томатный | 40 | 0,67 | 2,35 | 2,8 | 34,87 | | N 366 | |
| | Каша рассыпчатая перловая | 130 | 7,5 | 6,15 | 40,3 | 97,3 | | N 330 | |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 16,99 | 87,84 | 3,6 | N 390 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 55 | | | |
| Полдник | Запеканка из творога | 130 | 1,22 | 4,07 | 13,08 | 93,87 | | N 251 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,02 | 8,99 | 36 | 0,03 | N 411 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 70 | | | |
| На весь день | Соль | 4 | | | | | | | |
| Итого за 4 день | | 1448 | 46,41 | 27,4 | 216,34 | 971,5 | 17,81 | | |
| Итого за весь период | | 1448 | 46,41 | 27,4 | 216,34 | 971,5 | 17,81 | | |
| Среднее значение за период | | 1448 | 46,41 | 27,4 | 216,34 | 971,5 | 17,81 | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн | | | 4,78 | 2,82 | 22,27 | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергети ческая | Витамин С | N рецептуры |
|--|----------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 5 день | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный "Геркулес" | 150 | 5,12 | 6,64 | 20,94 | 126,6 | 1,04 | N 101 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,64 | 70 | 0,98 | N 414 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 70 | | |
| | Масло(порциями) | 6 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 60 | 0,01 | N 6 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0,9 | | 18,18 | 40 | 3,6 | N 418 |
| Обед | Рассольник ленинградский | 180 | 2,34 | 3,06 | 15,84 | 41,7 | | N 82 |
| | Фрикадельки мясные в соусе | 70 | 11,17 | 11,86 | 9,44 | 189,18 | 2,72 | N 305 |
| | Соус сметанный с томатом | 40 | 0,7 | 2 | 2,81 | 32,04 | 0,01 | N 373 |
| | Каша рассыпчатая ячневая | 130 | 3,95 | 6,85 | 20,45 | 123 | 1,3 | N 330 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 16,99 | 87,84 | 3,6 | N 390 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 6,1 | 1 | 41,1 | 55 | | |
| Полдник | Яйца вареные | 55 | 6,98 | 6,32 | 0,38 | 86,35 | | N 227 |
| | Салат из свеклы | 40 | 0,58 | 2,44 | 2,67 | 34,96 | | N 34 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,02 | 8,99 | 36 | 0,03 | N 411 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 70 | | |
| На весь день | Соль | 4 | | | | | | |
| Итого за 5 день | | 1415 | 50,72 | 50,88 | 231,35 | 1122,67 | 13,29 | |
| Итого за весь период | | 1415 | 50,72 | 50,88 | 231,35 | 1122,67 | 13,29 | |
| Среднее значение за период | | 1415 | 50,72 | 50,88 | 231,35 | 1122,67 | 13,29 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн | | | 4,52 | 4,53 | 20,61 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | Энергети ческая | Витамин С | N рецептуры |
|--|-----------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|---------|--------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | У* | | | |
| 6 день | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Каша рассыпчатая гречневая | 130 | 8,86 | 5,98 | 44,7 | 206 | | N 179 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 8,99 | 36 | 0,03 | N 411 | |
| Завтрак 2 | Вафли | 20 | 1,36 | 5,46 | 12,42 | 103,4 | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0,9 | | 18,18 | 40 | 3,6 | N 418 | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,26 | 3,52 | 2,48 | 61,02 | 13,31 | N 73 | |
| | Плов из птицы | 130 | 12,28 | 12,98 | 21,75 | 229,1 | 0,34 | N 321 | |
| Обед | Напиток из смеси сухофруктов | 180 | 1,98 | 0,09 | 12,42 | 99 | 1,8 | N 394 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 55 | | | |
| | Суп молочный с крупой(пшеничная) | 150 | 2,7 | 2,5 | 22,1 | 106,6 | 4,55 | N 101 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,02 | 8,99 | 36 | 0,03 | N 411 | |
| Полдник | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 70 | | | |
| | Соль | 4 | | | | | | | |
| Итого за 6 день | | 1344 | 36,69 | 31,67 | 192,88 | 1042,12 | 23,66 | | |
| Итого за весь период | | 1344 | 36,69 | 31,67 | 192,88 | 1042,12 | 23,66 | | |
| Среднее значение за период | | 1344 | 36,69 | 31,67 | 192,88 | 1042,12 | 23,66 | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн | | | 3,52 | 3,04 | 18,51 | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | Энергети ческая | Витамин С | N рецептуры |
|--|------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------|--------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | Р | | | |
| 7 день | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с крупой(пшено) | 150 | 5,67 | 6,13 | 19,79 | 110 | 0,98 | N 101 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,64 | 70 | 0,98 | N 414 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 70 | | | |
| | Сыр (порциями) | 4 | 1,55 | 1,97 | | 20 | 0,05 | N 7 | |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0,9 | | 18,18 | 40 | 3,6 | N 418 | |
| Обед | Суп картофельный | 180 | 4,9 | 4,34 | 11,11 | 72,9 | 4,32 | N 83 | |
| | Котлеты рубленные из птицы | 70 | 10,11 | 9,27 | 6,19 | 138,2 | 0,31 | N 322 | |
| | Соус томатный | 40 | 0,67 | 2,35 | 2,8 | 34,87 | | N 366 | |
| | Каша рассыпчатая перловая | 130 | 7,5 | 6,15 | 40,3 | 97,3 | | N 330 | |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 16,99 | 87,84 | 3,6 | N 390 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 55 | | | |
| Полдник | Запеканка из творога | 130 | 1,22 | 4,07 | 13,08 | 93,87 | | N 251 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,02 | 8,99 | 36 | 0,03 | N 411 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 70 | | | |
| На весь день | Соль | 4 | | | | | | | |
| Итого за 7 день | | 1448 | 46,24 | 38,04 | 213,07 | 995,98 | 13,87 | | |
| Итого за весь период | | 1448 | 46,24 | 38,04 | 213,07 | 995,98 | 13,87 | | |
| Среднее значение за период | | 1448 | 46,24 | 38,04 | 213,07 | 995,98 | 13,87 | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн | | | 4,64 | 3,82 | 21,39 | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергети ческая | Витамин С | N рецептуры |
|--|--|----------------|------------------|-------|--------|--------------------|--------------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 8 день | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный манный | 150 | 4,73 | 5,49 | 23,94 | 102 | 1,04 | N 99 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,13 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,2 | N 416 |
| | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,51 | 3,93 | 28,87 | 160,97 | | N 2 |
| Завтрак 2 | Молоко кипяченое | 150 | 4,57 | 4,07 | 7,58 | 85 | 2,05 | N 419 |
| Обед | Рассольник ленинградский | 180 | 2,34 | 3,06 | 15,84 | 41,7 | | N 82 |
| | Котлеты рыбные любительские | 70 | 9,63 | 3,14 | 7,77 | 51,38 | 2,45 | N 135Перьм 2004 |
| | Пюре картофельное | 130 | 1,06 | 0,96 | 18,61 | 82,1 | 4,71 | N 339 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 16,99 | 87,84 | 3,6 | N 390 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 6,1 | 1 | 41,1 | 55 | | |
| Полдник | Салат из картофеля с солеными огурцами | 40 | 0,6 | 1,34 | 3,5 | 28,52 | 3,06 | N 23 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,02 | 8,99 | 36 | 0,03 | N 411 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 70 | | |
| На весь день | Соль | 4 | | | | | | |
| Итого за 8 день | | 1379 | 38,83 | 26,38 | 210,29 | 889,51 | 18,14 | |
| Итого за весь период | | 1379 | 38,83 | 26,38 | 210,29 | 889,51 | 18,14 | |
| Среднее значение за период | | 1379 | 38,83 | 26,38 | 210,29 | 889,51 | 18,14 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн | | | 4,37 | 2,97 | 23,64 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергети ческая | Витамин С | N рецептуры |
|--|-----------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 9 день | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный гречневый | 150 | 2,9 | 2,8 | 18,5 | 100 | 4,55 | N 101 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,64 | 70 | 0,98 | N 414 |
| | Сыр (порциями) | 4 | 1,55 | 1,97 | | 20 | 0,05 | N 7 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 70 | | |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0,9 | | 18,18 | 40 | 3,6 | N 418 |
| Обед | Суп картофельный с крупой | 180 | 0,71 | 1,08 | 5,94 | 36,76 | 1,31 | N 86 |
| | Биточки рубленые из птицы паровые | 70 | 14,95 | 3,67 | 8,09 | 110 | 0,08 | N 323 |
| | Капуста тушеная | 130 | 20,65 | 32,37 | 94,28 | 100 | 17,1 | N 354 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 16,99 | 87,84 | 3,6 | N 390 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 55 | | |
| Полдник | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,88 | 4,78 | 30,99 | 186,47 | | N 335 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,02 | 8,99 | 36 | 0,03 | N 411 |
| На весь день | Соль | 4 | | | | | | |
| Итого за 9 день | | 1368 | 56,32 | 49,93 | 253,45 | 912,07 | 31,3 | |
| Итого за весь период | | 1368 | 56,32 | 49,93 | 253,45 | 912,07 | 31,3 | |
| Среднее значение за период | | 1368 | 56,32 | 49,93 | 253,45 | 912,07 | 31,3 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн | | | 6,17 | 5,47 | 27,79 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергети ческая | Витамины С | N рецептуры |
|--|--------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 10 день | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 41,73 | 38,73 | 17,63 | 102 | 6,83 | N 100 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,2 | N 416 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 70 | | |
| | Масло(порциями) | 6 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 60 | 0,01 | N 6 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0,9 | | 18,18 | 40 | 3,6 | N 418 |
| Обед | Борщ с картофелем | 180 | 1,26 | 1,8 | 5,22 | 63,81 | 13,86 | N 64 |
| | Жаркое по-домашнему | 130 | 15,64 | 4,02 | 13,9 | 154,01 | | N 292 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 16,99 | 87,84 | 3,6 | N 390 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 55 | | |
| Полдник | Омлет натуральный | 70 | 6,15 | 8,21 | 0,36 | 99,86 | | N 229 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,02 | 8,99 | 36 | 0,03 | N 411 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 70 | | |
| На весь день | Соль | 4 | | | | | | |
| Итого за 10 день | | 1280 | 82,67 | 64,79 | 173,85 | 927,52 | 29,13 | |
| Итого за весь период | | 1280 | 82,67 | 64,79 | 173,85 | 927,52 | 29,13 | |
| Среднее значение за период | | 1280 | 82,67 | 64,79 | 173,85 | 927,52 | 29,13 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 8,91 | 6,99 | 18,74 | | | |