

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 2-Х ДО 7 ЛЕТ**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептур ы |
|--|--|----------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 1 неделя | | | | | | | | |
| 1 день (понедельник) | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,18 | 270,51 | | N 243 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,11 | 0,08 | 2,8 | 0,2 | N 392 |
| | Печенье | 25 | 1,9 | 2,5 | 18,6 | 104,29 | | |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10 | 45,54 | 1,98 | N 84 |
| Обед | Суп картофельный | 200 | 1,87 | 2,25 | 13,31 | 81 | 9,6 | N 77 |
| | Капуста тушеная | 150 | 2,78 | 4,84 | 10,77 | 97,8 | 15,39 | N 336 |
| | Кнели куриные с рисом | 40 | 7,1 | 5,9 | 2,22 | 90,4 | 0,01 | N 312 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | | | 30,88 | 123,56 | | N 516 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | | |
| Полдник | Каша молочная "Дружба" | 200 | 6,2 | 8,6 | 32,4 | 231,96 | 0,2 | N 266 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,11 | 0,08 | 2,8 | 0,2 | N 392 |
| | Крендель сахарный | 60 | | | | | | N 460 |
| Итого за 1 день (понедельник) | | 1575 | 32,69 | 32,14 | 181,69 | 1145,16 | 27,58 | |
| Итого за весь период | | 1575 | 32,69 | 32,14 | 181,69 | 1145,16 | 27,58 | |
| Среднее значение за период | | 1575 | 32,69 | 32,14 | 181,69 | 1145,16 | 27,58 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 2,86 | 2,81 | 15,87 | | | |
| | | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины и С | № рецептур ы |
|--|------------------------------|----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 1 неделя | | | | | | | | |
| 2 день (вторник) | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Каша молочная манная | 200 | 4,51 | 6,15 | 21,97 | 161,24 | 0,16 | N 270 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101,09 | 1,29 | N 395 |
| | Бутерброд с повидлом | 46 | 2,51 | 4,02 | 21,53 | 131,82 | 0,05 | N 5 |
| Завтрак 2 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | N 368 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,64 | 4 | 11,28 | 87,8 | 7,04 | N 57 |
| | Плов из птицы | 150 | 15,34 | 14,06 | 25,49 | 289,96 | 0,72 | N 304 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,75 | 87,77 | 100 | N 398 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | | |
| Полдник | Вареники ленивые | 100 | 16,73 | 8,22 | 16,37 | 206,36 | 0,41 | N 229 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,11 | 0,08 | 2,8 | 0,2 | N 392 |
| Итого за 2 день (вторник) | | 1486 | 48,37 | 40,42 | 165,4 | 1207,35 | 119,88 | |
| Итого за весь период | | 1486 | 48,37 | 40,42 | 165,4 | 1207,35 | 119,88 | |
| Среднее значение за период | | 1486 | 48,37 | 40,42 | 165,4 | 1207,35 | 119,88 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 4,01 | 3,35 | 13,7 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|--|----------------------------|----------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 3 день (среда) | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Каша молочная пшеничная | 200 | 2,85 | 4,88 | 20,75 | 138,3 | | N 270 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,55 | 17,57 | 118,88 | 1,59 | N 397 |
| | Бутерброд с маслом | 46 | 2,83 | 8,67 | 16,81 | 156,36 | | N 1 |
| Завтрак 2 | Молоко | 100 | 3,05 | 2,72 | 5,05 | 56,67 | 1,37 | N 400 |
| Обед | Рассольник со сметаной | 200 | 3,6 | 7,6 | 28 | 179,98 | | N 74 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 18,16 | N 321 |
| | Тефтели мясные в соусе | 60 | 9,73 | 9,83 | 8,94 | 163,5 | 0,52 | N 288 |
| | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,41 | 22,35 | 0,71 | N 348 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,88 | 72,96 | 1,96 | N 372 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | | |
| Полдник | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,7 | 4,62 | 54,96 | 7,96 | N 45 |
| | Шницель рыбный натуральный | 50 | 7,55 | 2,45 | 5,13 | 72,5 | 1,64 | N 258 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 45,56 | 3,14 | N 393 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | | | | | | |
| Итого за 3 день (среда) | | 1586 | 48,8 | 57,74 | 181,11 | 1313,77 | 37,04 | |
| Итого за весь период | | 1586 | 48,8 | 57,74 | 181,11 | 1313,77 | 37,04 | |
| Среднее значение за период | | 1586 | 48,8 | 57,74 | 181,11 | 1313,77 | 37,04 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 3,71 | 4,39 | 13,79 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|--|--|----------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 1 неделя | | | | | | | | |
| 4 день (четверг) | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный рисовый | 200 | 4 | 0,12 | 16,83 | 132,4 | 0,91 | N 94 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101,09 | 1,29 | N 395 |
| | Бутерброд с повидлом | 46 | 2,51 | 4,02 | 21,53 | 131,82 | 0,05 | N 5 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10 | 45,54 | 1,98 | N 84 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,39 | 3,91 | 6,78 | 67,8 | 14,78 | N 67 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,49 | 4,23 | 26,38 | 165,46 | | N 205 |
| | Гуляш из отварного мяса | 50 | 6,44 | 5,09 | 1,63 | 78,11 | 0,35 | N 277 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | | | 30,88 | 123,56 | | N 516 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | | |
| Полдник | Запеканка из творога | 110 | 12,83 | 11,32 | 26,15 | 257,39 | 0,78 | N 238 |
| | Чай с молоком | 200 | 3,53 | 3,09 | 15,08 | 102,66 | 1,59 | N 506 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | | | | | | |
| Итого за 4 день (четверг) | | 1546 | 42,86 | 35,06 | 193,39 | 1300,34 | 21,73 | |
| Итого за весь период | | 1546 | 42,86 | 35,06 | 193,39 | 1300,34 | 21,73 | |
| Среднее значение за период | | 1546 | 42,86 | 35,06 | 193,39 | 1300,34 | 21,73 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 3,3 | 2,7 | 14,87 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|--|--------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 1 неделя | | | | | | | | |
| 5 день (пятница) | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4 | 0,12 | 16,82 | 132,38 | 0,9 | N 93 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,55 | 17,57 | 118,88 | 1,59 | N 397 |
| | Бутерброд с маслом | 46 | 2,83 | 8,67 | 16,81 | 156,36 | | N 1 |
| Завтрак 2 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | N 368 |
| Обед | Суп рыбный с крупой | 200 | 8,2 | 3,66 | 13,48 | 134,56 | 7,12 | N 156 |
| | Рагу из овощей | 150 | 2,16 | 12,02 | 14,11 | 174,3 | 25,09 | N 137 |
| | котлета рубленые из птицы | 40 | 5,97 | 6,31 | 4,05 | 97 | 0,2 | N 306 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,88 | 72,96 | 1,96 | N 372 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | | |
| Полдник | Салат из кукурузы (консервированной) | 30 | 0,86 | 1,85 | 2,41 | 29,79 | 2,79 | N 12 |
| | Омлет натуральный | 110 | 10,34 | 18,5 | 2,07 | 215,88 | 0,2 | N 215 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,11 | 0,08 | 2,8 | 0,2 | N 392 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | | | | | | |
| Итого за 5 день (пятница) | | 1566 | 50 | 63,46 | 137,26 | 1273,4 | 50,04 | |
| Итого за весь период | | 1566 | 50 | 63,46 | 137,26 | 1273,4 | 50,04 | |
| Среднее значение за период | | 1566 | 50 | 63,46 | 137,26 | 1273,4 | 50,04 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 3,93 | 4,98 | 10,78 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|--|------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 2 неделя | | | | | | | | |
| 6 день(понедельник) | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,49 | 4,23 | 26,38 | 165,46 | | N 205 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,11 | 0,08 | 2,8 | 0,2 | N 392 |
| | Печенье | 25 | 1,9 | 2,5 | 18,6 | 104,29 | | |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10 | 45,54 | 1,98 | N 84 |
| Обед | Суп картофельный с крупой перловой | 200 | 3,34 | 3,74 | 22,66 | 137,66 | 11 | N 80 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,18 | 270,51 | | N 243 |
| | биточки куриные | 40 | 6,32 | 6,58 | 6,74 | 111,49 | 0,34 | N 305 |
| | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,41 | 22,35 | 0,71 | N 348 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 0,4 | N 376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | | |
| Полдник | Суп молочный рисовый | 200 | 4 | 0,12 | 16,83 | 132,4 | 0,91 | N 94 |
| | Булочка ванильная | 60 | 8,81 | 4,47 | 35,05 | 215,51 | | N 467 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,11 | 0,08 | 2,8 | 0,2 | N 392 |
| Итого за 6 день(понедельник) | | 1605 | 43,5 | 30,96 | 229,94 | 1418,31 | 15,73 | |
| Итого за весь период | | 1605 | 43,5 | 30,96 | 229,94 | 1418,31 | 15,73 | |
| Среднее значение за период | | 1605 | 43,5 | 30,96 | 229,94 | 1418,31 | 15,73 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 3,07 | 2,18 | 16,21 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|---|---|----------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 2 неделя | | | | | | | | |
| 7 день (вторник) | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Каша молочная манная | 200 | 4,51 | 6,15 | 21,97 | 161,24 | 0,16 | N 270 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,55 | 17,57 | 118,88 | 1,59 | N 397 |
| | Бутерброд с маслом | 46 | 2,83 | 8,67 | 16,81 | 156,36 | | N 1 |
| Завтрак 2 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | N 368 |
| Обед | Свекольник со сметаной | 200 | 6,47 | 8,56 | 13,41 | 156,57 | 13,99 | N 136 |
| | Капуста тушеная | 150 | 2,78 | 4,84 | 10,77 | 97,8 | 15,39 | N 336 |
| | Птица тушеная | 40 | 7,07 | 6,47 | 1,76 | 93,48 | | N 301 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | | | 30,88 | 123,56 | | N 516 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | | |
| Полдник | Сырники из творога с повидлом | 100 | 18,69 | 12,66 | 11,4 | 233,95 | 0,25 | N 231 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,11 | 0,08 | 2,8 | 0,2 | N 392 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | | | | | | |
| Итого за 7 день (вторник) | | 1526 | 50,21 | 51,9 | 156,64 | 1283,14 | 41,57 | |
| Итого за весь период | | 1526 | 50,21 | 51,9 | 156,64 | 1283,14 | 41,57 | |
| Среднее значение за период | | 1526 | 50,21 | 51,9 | 156,64 | 1283,14 | 41,57 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 3,91 | 4,05 | 12,21 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|--|-----------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 2 неделя | | | | | | | | |
| 8 день (среда) | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с пшенной крупой | 200 | 3,99 | 0,12 | 16,83 | 132,4 | 0,91 | N 94 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101,1 | 1,29 | N 395 |
| | Бутерброд с повидлом | 46 | 2,51 | 4,02 | 21,53 | 131,82 | 0,05 | N 5 |
| Завтрак 2 | Молоко | 100 | 3,05 | 2,72 | 5,05 | 56,67 | 1,37 | N 400 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,39 | 3,91 | 6,79 | 67,8 | 14,77 | N 67 |
| | Жаркое по-домашнему | 150 | 18,77 | 5,09 | 14,97 | 180,68 | 6,12 | N 276 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,88 | 72,96 | 1,96 | N 372 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | | |
| Полдник | Рыба запеченная в омлете | 110 | 17,45 | 4,99 | 3,53 | 129,24 | 0,41 | N 249 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 0,08 | 2,8 | 0,2 | N 392 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | | | | | | |
| Итого за 8 день (среда) | | 1496 | 61,49 | 31,89 | 124,78 | 969,97 | 27,08 | |
| Итого за весь период | | 1496 | 61,49 | 31,89 | 124,78 | 969,97 | 27,08 | |
| Среднее значение за период | | 1496 | 61,49 | 31,89 | 124,78 | 969,97 | 27,08 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 6,34 | 3,29 | 12,86 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|---|---|----------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 2 неделя | | | | | | | | |
| 9 день(четверг) | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 3,99 | 0,12 | 16,83 | 132,4 | 0,91 | N 94 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,55 | 17,57 | 118,88 | 1,59 | N 397 |
| | Бутерброд с маслом | 46 | 2,83 | 8,67 | 16,81 | 156,36 | | N 1 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10 | 45,54 | 1,98 | N 84 |
| Обед | Суп с бобовыми | 200 | 2,16 | 2,28 | 13,72 | 83,8 | 6,6 | N 82 |
| | Голубцы ленивые | 150 | 13,23 | 8,48 | 18,99 | 205,3 | 18,78 | N 298 |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,53 | 1,5 | 2,11 | 24,03 | 0,4 | N 355 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | | | 30,88 | 123,56 | | N 516 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | | |
| Полдник | Запеканка из творога с морковью | 100 | 17,54 | 12,05 | 17,14 | 246,91 | 0,24 | N 237 |
| | Чай с молоком | 200 | 3,53 | 3,09 | 15,08 | 102,66 | 1,59 | N 506 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | | | | | | |
| Итого за 9 день(четверг) | | 1516 | 51,38 | 40,34 | 181,29 | 1333,95 | 32,09 | |
| Итого за весь период | | 1516 | 51,38 | 40,34 | 181,29 | 1333,95 | 32,09 | |
| Среднее значение за период | | 1516 | 51,38 | 40,34 | 181,29 | 1333,95 | 32,09 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 3,85 | 3,02 | 13,59 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|--|-------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 10 день(пятница) | | | | | | | | |
| 2 неделя | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6,2 | 8,6 | 32,4 | 231,94 | 0,2 | N 272 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101,09 | 1,29 | N 395 |
| | Бутерброд с повидлом | 46 | 2,51 | 4,02 | 21,53 | 131,82 | 0,05 | N 5 |
| Завтрак 2 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | N 368 |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 200 | 1,91 | 2,91 | 11,8 | 80,31 | 3,71 | N 85 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 18,16 | N 321 |
| | Кнели рыбные | 60 | 8,18 | 2,5 | 3,34 | 68,24 | 0,22 | N 271 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,88 | 72,96 | 1,96 | N 372 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | | |
| Полдник | Салат из свеклы с огурцами солеными | 50 | 0,72 | 3,05 | 3,34 | 43,7 | 4,25 | N 36 |
| | Фрикадельки из птицы | 40 | 5,91 | 5,27 | 3,85 | 86,49 | 0,19 | N 308 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,11 | 0,08 | 2,8 | 0,2 | N 392 |
| Итого за 10 день(пятница) | | 1536 | 43,22 | 42,59 | 162,58 | 1095,11 | 40,23 | |
| Итого за весь период | | 1536 | 43,22 | 42,59 | 162,58 | 1095,11 | 40,23 | |
| Среднее значение за период | | 1536 | 43,22 | 42,59 | 162,58 | 1095,11 | 40,23 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 3,95 | 3,89 | 14,85 | | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576047

Владелец Сухова Наталья Александровна

Действителен с 19.04.2022 по 19.04.2023