Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**МБДОУ детский сад "3 "Улыбка"**

**УТВЕРЖДАЮ** _____ Заведующий Т.В. Фачкова

Согласовано _____ Главный специалист Е.Ю. Камкина

Подписано цифровой подписью: Фачкова Татьяна Витальевна
Дата: 2025.02.14 15:04:25 +04'00'

## Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (10-ти дневное) 2025 - 2026 год

Сезон: Сезон

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ 2025-2026)**

**1-ая неделя/Понедельник**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | А (рет.экв) | В1 | С | D | К | Са | Mg | Р | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 333 | Макароны с сыром | 104,5/5/10,5 | 7.03 | 10.21 | 25.05 | 220 | 70 | 0.06 | 0.35 | | 45.992 | 139.558 | 5.767 | 100.342 | 0.582 | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 150 | 0.08 | 0.02 | 11.37 | 46 | | | 0.02 | | 0.311 | 2.007 | 1.584 | 2.966 | 0.333 | | | |
| 0001 | Печенье | 20 | 1.5 | 2.36 | 4.72 | 46 | | | | | | 5.800 | 4.000 | 18.000 | 0.420 | | | |
| | **Всего Завтрак** | 290 | **8.61** | **12.59** | **41.15** | **312** | **70** | **0.06** | **0.37** | | **46.303** | **147.365** | **11.351** | **121.308** | **1.334** | | | |
| | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0008 | Яблоки | 80 | 0.32 | 0.32 | 7.84 | 36 | | 0.03 | 132 | | 222.400 | 12.800 | 7.200 | 8.300 | 1.760 | | | |
| | **Всего Второй завтрак** | 80 | **0.32** | **0.32** | **7.84** | **36** | | **0.03** | **132** | | **222.400** | **12.800** | **7.200** | **8.300** | **1.760** | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | Суп картофельный с мясом | 150/15 | 5.58 | 4.85 | 12.07 | 114 | 10 | 0.09 | 6.36 | | 434.353 | 16.044 | 22.451 | 82.025 | 1.230 | | | |
| 534 | Капуста тушеная с мясом | 135/55 | 14.54 | 29.64 | 13 | 377 | 260 | 0.12 | 28 | | 491.514 | 76.199 | 40.668 | 172.273 | 2.287 | 0.005 | | 0.052 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.81 | | 32.14 | 132 | | 0.02 | 0.54 | | 0.311 | 36.432 | 15.767 | 36.207 | 1.346 | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.23 | 52 | | 0.06 | | | 73.500 | 10.500 | 14.100 | 47.400 | 1.170 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.7 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | | |
| | **Всего Обед** | 545 | **23.76** | **35.01** | **71.14** | **695** | **270** | **0.32** | **34.9** | | **1023.978** | **143.475** | **101.686** | **364.304** | **6.533** | **0.005** | | **0.052** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65/1 | Салат рыбный | 105 | 7.84 | 19.31 | 9.57 | 243 | | 0.09 | 5.68 | | 356.211 | 35.290 | 29.469 | 111.219 | 1.188 | | | |
| 337 | Яйца вареные | 40 | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 63 | 10 | 0.03 | | | 56.000 | 22.000 | 4.800 | 76.300 | 1.000 | | | |
| 648/2 | Кисель из концентрата(плодово-ягодный) | 150 | 0.34 | | 21.47 | 87 | | | | | 0.206 | 0.149 | | | 0.022 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 15 | 1.28 | 0.24 | 5.55 | 29 | | 0.04 | | | 36.450 | 6.450 | 11.550 | 39.500 | 0.750 | | | |
| | **Всего Полдник** | 310 | **14.56** | **24.15** | **36.9** | **422** | **10** | **0.16** | **5.68** | | **448.867** | **63.889** | **45.819** | **227.619** | **2.960** | | | |
| | **Всего в день** | | **47.25** | **72.07** | **157.02** | **1465** | **350** | **0.57** | **172.95** | | **1741.548** | **367.529** | **166.056** | **722.531** | **12.587** | **0.005** | | **0.052** |
| | **Итого** | | **47.25** | **72.07** | **157.02** | **1465** | **350** | **0.57** | **172.95** | | **1741.548** | **367.529** | **166.056** | **722.531** | **12.587** | **0.005** | | **0.052** |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **12.90** | **44.28** | **42.87** | | | | | | | | | | | | | |

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ 2025-2026)**

**1-ая неделя/Вторн**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | ККАЛ | А (рет.экв) | В1 | С | D | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/5 | 0.89 | 4.06 | 3.75 | 55 | 20 | 0.03 | | | 25.45 | 5.2 | 7.72 | 27.7 | 0.505 | | |
| 311/1 | Каша жидкая пшенная на молоке | 146/4 | 3.52 | 5.67 | 21.56 | 152 | 20 | 0.03 | 0.4 | | 135.164 | 85.022 | 19.120 | 90.003 | 0.272 | | |
| 592 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1.24 | 1.38 | 15.49 | 79 | 10 | 0.02 | 0.2 | | 45.816 | 40.770 | 4.725 | 30.375 | 0.061 | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.7 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | |
| | **Всего в Завтрак** | 325 | **6.5** | **11.27** | **44.5** | **306** | **50** | **0.11** | **0.6** | | **230.730** | **135.292** | **39.265** | **174.478** | **1.338** | | |
| | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 007 | Апельсины | 80 | 0.32 | 0.32 | 7.84 | 36 | | 0.03 | 132 | | 222.400 | 12.800 | 7.200 | 8.800 | 1.760 | | |
| | **Всего в Второй завтрак** | 80 | 0.32 | 0.32 | 7.84 | 36 | | 0.03 | 132 | | 222.400 | 12.800 | 7.200 | 8.800 | 1.760 | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77 | Икра кабачковая | 40 | 0.81 | 3.83 | 3.31 | 51 | | 0.00 | 0.00 | | 0.000 | 17.630 | 6.450 | 15.910 | 0.301 | | |
| 109 | Борщ с мясом и сметаной | 150/15/8 | 5.03 | 6.03 | 4.65 | 93 | 20 | 0.04 | 5.06 | | 197.104 | 28.744 | 15.873 | 62.866 | 1.087 | | |
| 500/2 | Соус сметанный | 15 | 0.41 | 1.37 | 0.69 | 17 | 10 | | 0.01 | | 9.097 | 6.038 | 0.641 | 4.476 | 0.023 | | |
| 478 | Запеканка картофельная с печенью | 130/40 | 10.52 | 16.82 | 21.33 | 279 | | 0.13 | 10.53 | | 890.874 | 18.098 | 35.649 | 143.999 | 2.159 | | |
| 707 | Сок абрикосовый | 150 | 0.50 | | 14.12 | 58 | | 0.02 | 2.50 | | 155.000 | 15.000 | 7.500 | 13.750 | 1.875 | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.23 | 52 | | 0.06 | | | 73.500 | 10.500 | 14.100 | 47.400 | 1.170 | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.7 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | |
| | **Всего в Обед** | 588 | **20.10** | **28.57** | **58.03** | **570** | **30** | **0.28** | **18.20** | | **1349.875** | **100.309** | **87.913** | **314.801** | **7.115** | | |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 358 | Сырники из творога с джемом | 75/10 | 12.29 | 8.25 | 21.45 | 212 | 50 | 0.05 | 0.19 | | 101.325 | 116.850 | 19.500 | 171.075 | 0.578 | | |
| 598/3 | Ряженка | 150 | 3.60 | 4.00 | 4.75 | 69 | 20 | 0.05 | 1.00 | | 181.250 | 150.000 | 18.750 | 122.500 | 0.125 | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | |
| | **Всего в Полдник** | 245 | **16.64** | **12.41** | **29.90** | **301** | **70** | **0.13** | **1.19** | | **306.875** | **271.150** | **45.950** | **319.975** | **1.202** | | |
| | **Всего в день** | | **43.56** | **52.57** | **140.27** | **1213** | **150** | **0.55** | **151.99** | | **2109.880** | **519.551** | **180.328** | **818.054** | **11.415** | | |
| | **Итого** | | **43.56** | **52.57** | **140.27** | **1213** | **150** | **0.55** | **151.99** | | **2109.880** | **519.551** | **180.328** | **818.054** | **11.415** | | |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **14.36** | **39.00** | **46.26** | | | | | | | | | | | | |

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ 2025- 2026)**

**1-ая неделя/Сре**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | ККАЛ | А (рет.эк в) | В1 | С | D | К | Са | Mg | Р | Fe | I | Se |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/5 | 0.89 | 4.06 | 3.75 | 55 | 20 | 0.03 | | | 25.450 | 5.200 | 7.720 | 27.700 | 0.505 | | |
| 311 | Каша жидкая геркулесовая на молоке | 146/4 | 2.71 | 3.92 | 17.12 | 114 | 20 | 0.09 | | | 51.286 | 13.071 | 23.143 | 72.643 | 0.786 | | |
| 693 | Какао с молоком | 150 | 2.82 | 2.92 | 19.63 | 117 | 20 | 0.03 | 0.97 | | 160.620 | 91.950 | 16.230 | 87.150 | 0.532 | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | |
| | **Всего в Завтрак** | 325 | **7.27** | **11.06** | **44.20** | **306** | **60** | **0.18** | **0.97** | | **261.656** | **114.521** | **59.793** | **213.893** | **2.323** | | |
| | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0005 | Груши | 80 | 0.32 | 0.24 | 7.60 | 34 | | 0.02 | 4.00 | | 124.000 | 15.200 | 9.600 | 12.800 | 1.840 | | |
| | **Всего в Второй завтрак** | 80 | 0.32 | 0.24 | 7.60 | 34 | | 0.02 | 4.00 | | 124.000 | 15.200 | 9.600 | 12.800 | 1.840 | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 577 | Салат из свеклы | 40 | 0.54 | 1.50 | 3.18 | 29 | | 0.01 | 1.53 | | 110.592 | 12.503 | 7.350 | 14.366 | 0.468 | | |
| 107 | Бульон из птицы с гренками и яйцом | 150/10 | 6.46 | 6.09 | 7.45 | 110 | 10 | 0.06 | 0.08 | | 91.300 | 16.951 | 19.255 | 90.104 | 1.358 | | |
| 499 | Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят | 60 | 9.48 | 9.86 | 10.10 | 167 | 40 | 0.06 | 0.50 | | 133.200 | 26.325 | 15.750 | 95.850 | 1.102 | | |
| 587 | Соус томатный | 20 | 0.23 | 0.84 | 1.61 | 15 | 10 | 0.01 | 0.48 | | 25.094 | 3.176 | 2.304 | 4.448 | 0.096 | | |
| 508 | Рис отварной | 100 | 2.43 | 3.58 | 24.45 | 140 | 20 | 0.02 | | | 27.050 | 0.910 | 10.890 | 40.630 | 0.351 | | |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.81 | | 32.14 | 132 | | 0.02 | 0.54 | | 0.311 | 36.432 | 16.767 | 36.207 | 1.346 | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.23 | 52 | | 0.06 | | | 73.500 | 10.500 | 14.100 | 47.400 | 1.170 | | |
| | **Всего в Обед** | 560 | **21.93** | **22.23** | **89.16** | **645** | **80** | **0.24** | **3.13** | | **461.048** | **106.798** | **86.416** | **329.004** | **5.891** | | |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25/1 | Салат"Степной"из разных овощей | 125 | 3.20 | 4.73 | 15.04 | 115 | | 0.07 | 6.4 | | 377.197 | 22.949 | 23.431 | 67.686 | 1.160 | | |
| 766 | Сдоба обыкновенная | 50 | 4.24 | 1.82 | 26.93 | 141 | 10 | 0.05 | 0.08 | | 74.072 | 24.971 | 7.572 | 44.664 | 0.461 | | |
| 685 | Чай с сахаром | 150 | 0.08 | 0.02 | 11.37 | 46 | | | 0.02 | | 0.311 | 2.007 | 1.584 | 2.966 | 0.333 | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | |
| | **Всего в Полдник** | 335 | **8.37** | **6.73** | **57.04** | **322** | **10** | **0.15** | **6.50** | | **475.881** | **54.226** | **40.287** | **141.717** | **2.454** | | |
| | **Всего в день** | | **37.89** | **40.26** | **198.00** | **1307** | **150** | **0.59** | **14.60** | | **1322.584** | **290.745** | **196.096** | **697.414** | **12.508** | | |
| | **Итого** | | **37.89** | **40.26** | **198.00** | **1307** | **150** | **0.59** | **14.60** | | **1322.584** | **290.745** | **196.096** | **697.414** | **12.508** | | |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **11.60** | **27.72** | **60.60** | | | | | | | | | | | | |

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ 2025-2026)**

**1-ая неделя/Четверг**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | A (рет.экв) | B1 | C | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/5 | 0.89 | 4.06 | 3.75 | 55 | 20 | 0.03 | | | 25.450 | 5.200 | 7.720 | 27.700 | 0.505 | | | |
| 160/1 | Вермишель молочная | 146/4 | 3.16 | 3.05 | 11.92 | 87 | 20 | 0.03 | 0.39 | | 124.587 | 81.957 | 10.842 | 68.079 | 0.218 | | | |
| 585/1 | Чай с молоком | 150 | 2.00 | 2.12 | 8.51 | 61 | 10 | 0.02 | 0.40 | | 94.461 | 80.740 | 9.773 | 59.921 | 0.167 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | | |
| | **Всего в Завтрак** | 325 | **6.90** | **9.39** | **27.88** | **223** | **50** | **0.11** | **0.79** | | **268.798** | **172.197** | **36.036** | **182.101** | **1.390** | | | |
| | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 008 | Яблоки | 80 | 0.32 | 0.32 | 7.84 | 36 | | 0.03 | 132.00 | | 222.400 | 12.800 | 7.200 | 8.800 | 1.760 | | | |
| | **Всего в Второй завтрак** | 80 | **0.32** | **0.32** | **7.84** | **36** | | **0.03** | **132** | | **222.400** | **12.800** | **7.200** | **8.800** | **1.760** | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 142/3 | Суп картофельный с рыбой | 150/20 | 4.56 | 1.45 | 8.92 | 67 | 10 | 0.08 | 4.78 | | 338.046 | 18.803 | 19.547 | 74.364 | 0.664 | | | |
| 486 | Голубцы(ленивые) | 170 | 10.49 | 14.88 | 11.13 | 220 | 20 | 0.06 | 15.38 | | 325.289 | 69.247 | 28.812 | 131.504 | 1.820 | | | |
| 707 | Сок фруктово-ягодный | 150 | 0.50 | | 14.12 | 58 | | 0.02 | 2.50 | | 155.000 | 15.000 | 7.500 | 13.750 | 1.875 | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.23 | 52 | | 0.06 | | | 73.500 | 10.500 | 14.100 | 47.400 | 1.170 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | | |
| | **Всего в Обед** | 530 | **18.38** | **16.85** | **48.10** | **417** | **30** | **0.25** | **22.66** | | **916.135** | **117.850** | **77.659** | **293.417** | **6.028** | | | |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат картофельный | 40 | 0.72 | 1.44 | 5.32 | 37 | | 0.03 | 2.73 | | 160.812 | 7.544 | 9.475 | 21.812 | 0.324 | | | |
| 733/1 | Оладьи (с маслом) | 90 | 6.36 | 9.90 | 36.13 | 259 | 20 | 0.08 | 0.25 | | 140.732 | 62.265 | 13.440 | 82.939 | 0.646 | | | |
| 585 | Чай с сахаром | 150 | 0.08 | 0.02 | 11.37 | 46 | | | 0.02 | | 0.311 | 2.007 | 1.584 | 2.966 | 0.333 | | | |
| 0002 | Пастила | 20 | 0.1 | | 15.36 | 62 | | | | | | 2.200 | | 1.000 | | | | |
| | **Всего в Полдник** | 300 | **7.26** | **11.36** | **68.18** | **404** | **20** | **0.11** | **3.00** | | **301.856** | **74.016** | **24.499** | **108.718** | **1.303** | | | |
| | **Всего в день** | | **32.86** | **37.92** | **152** | **1080** | **100** | **0.50** | **158.45** | | **1709.189** | **375.863** | **145.394** | **593.036** | **10.481** | | | |
| | **Итого** | | **32.86** | **37.92** | **152** | **1080** | **100** | **0.50** | **158.45** | | **1709.189** | **375.863** | **145.394** | **593.036** | **10.481** | | | |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **12.17** | **31.60** | **56.30** | | | | | | | | | | | | | |

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ 2025-2026)**

**1-ая неделя/Пятница**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | А (рет. экв) | В1 | С | D | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброды с сыром | 11/5/6,5 | 3.37 | 5.25 | 3.62 | 75 | 40 | 0.02 | 0.27 | | 24.304 | 106.554 | 7.478 | 78.793 | 0.491 | | | |
| 311/6 | Каша жидкая рисовая на молоке | 146/4 | 3.27 | 2.21 | 29.03 | 149 | 10 | 0.03 | 0.37 | | 126.218 | 79.320 | 17.946 | 83.520 | 0.277 | | | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1.24 | 1.38 | 15.49 | 79 | 10 | 0.02 | 0.20 | | 45.816 | 40.770 | 4.725 | 30.375 | 0.061 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | | |
| | **Всего в Завтрак** | 332.5 | **8.73** | **9.00** | **51.84** | **323** | **60** | **0.10** | **0.84** | | **220.638** | **230.944** | **37.849** | **219.088** | **1.329** | | | |
| | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0008 | Яблоки | 80 | 0.32 | 0.32 | 7.84 | 36 | | 0.03 | 132 | | 222.400 | 12.800 | 7.200 | 8.800 | 1.760 | | | |
| | **Всего в Второй завтрак** | 80 | **0.32** | **0.32** | **7.84** | **36** | | **0.03** | **132** | | **222.400** | **12.800** | **7.200** | **8.800** | **1.760** | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/2 | Салат из квашеной капусты | 35 | 0.56 | 1.75 | 2.49 | 28 | | 0.01 | 9.56 | | 61.565 | 17.143 | 5.166 | 9.699 | 0.214 | | | |
| 155 | Суп с клецками на курином бульоне | 150 | 9.70 | 7.99 | 10.63 | 153 | 10 | 0.02 | 0.50 | 0.01 | 66.774 | 35.279 | 8.483 | 41.416 | 0.368 | 0.003 | 0.002 | 0.014 |
| 216 | Картофель тушенный с цыпленком бройлера | 130/40 | 20.30 | 21.03 | 16.84 | 338 | 50 | 0.15 | 8.51 | | 836.256 | 32.284 | 41.839 | 207.315 | 2.113 | | | |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.81 | | 32.14 | 132 | | 0.02 | 0.54 | | 0.311 | 36.432 | 16.767 | 36.207 | 1.346 | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.23 | 52 | | 0.06 | | | 73.500 | 10.500 | 14.100 | 47.400 | 1.170 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | | |
| | **Всего в Обед** | 545 | **34.20** | **31.29** | **76.03** | **723** | **60** | **0.29** | **19.11** | **0.01** | **1062.706** | **135.938** | **94.055** | **368.436** | **5.711** | **0.003** | **0.002** | **0.014** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога с молоком сгущеным | 75/10 | 7.00 | 5.47 | 13.15 | 130 | 20 | 0.02 | 0.13 | | 86.627 | 94.472 | 12.143 | 102.253 | 0.205 | | | |
| 698/1 | Кисломолочный напиток "Снежок" | 150 | 4.20 | 4.80 | 6.14 | 88 | | 0.05 | 1.35 | | 204.000 | 181.500 | 22.500 | 141.000 | 0.150 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | | |
| | **Всего в Полдник** | 245 | **12.05** | **10.43** | **22.99** | **238** | **20** | **0.05** | **0.13** | | **110.927** | **98.772** | **19.843** | **128.653** | **0.705** | | | |
| | **Всего в день** | | **55.30** | **51.04** | **158.70** | **1320** | **140** | **0.47** | **152.08** | **0.01** | **1616.671** | **478.454** | **158.947** | **724.977** | **9.504** | **0.003** | **0.002** | **0.014** |
| | **Итого** | | **55.30** | **51.04** | **158.70** | **1320** | **140** | **0.47** | **152.08** | **0.01** | **1616.671** | **478.454** | **158.947** | **724.977** | **9.504** | **0.003** | **0.002** | **0.014** |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **16.76** | **34.80** | **48.09** | | | | | | | | | | | | | |

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ 2025-2026)**

**2-ая неделя/Понедельник**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | А (рет.экв) | В1 | С | D | К | Са | Mg | Р | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный | 105 | 9.91 | 16.01 | 1.76 | 191 | 130 | 0.05 | 0.15 | | 149.816 | 67.954 | 11.474 | 151.057 | 1.690 | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 150 | 0.08 | 0.02 | 11.37 | 46 | | | 0.02 | | 0.311 | 2.007 | 1.584 | 2.966 | 0.333 | | | |
| 0001 | Печенье | 20 | 1.50 | 2.36 | 4.72 | 46 | | | | | | 5.800 | 4.000 | 18.000 | 0.420 | | | |
| | **Всего Завтрак** | 275 | **11.49** | **18.39** | **17.85** | **283** | **130** | **0.05** | **0.17** | | **150.127** | **75.761** | **17.058** | **172.023** | **2.442** | | | |
| | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0008 | Яблоки | 80 | 0.32 | 0.32 | 7.84 | 36 | | 0.03 | 132 | | 222.400 | 12.800 | 7.200 | 8.800 | 1.760 | | | |
| | **Второй завтрак** | 80 | **0.32** | **0.32** | **7.84** | **36** | | **0.03** | **132** | | **222.400** | **12.800** | **7.200** | **8.800** | **1.760** | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Рассольник ленинградский с мясом и сметаной | 150/15/5 | 3.37 | 4.44 | 9.15 | 90 | 10 | 0.06 | 3.96 | | 321.778 | 16.390 | 14.822 | 55.918 | 0.861 | | | |
| 451/1 | Биточки | 75 | 15.66 | 21.30 | 8.83 | 290 | 90 | 0.09 | 0.10 | | 271.850 | 34.126 | 28.771 | 181.047 | 2.476 | 0.002 | | 0.017 |
| 587 | Соус томатный | 20 | 0.23 | 0.84 | 1.61 | 15 | 10 | 0.01 | 0.48 | | 25.094 | 3.176 | 2.304 | 4.448 | 0.096 | | | |
| 297/2 | Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом | 96/4 | 5.62 | 7.23 | 27.46 | 202 | 10 | 0.14 | | | 173.431 | 11.711 | 79.170 | 118.534 | 2.677 | | | |
| 707 | Сок фруктово-ягодный | 150 | 0.50 | | 14.12 | 58 | | 0.02 | 2.50 | | 155.000 | 15.000 | 7.500 | 13.750 | 1.875 | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.23 | 52 | | 0.06 | | | 73.500 | 10.500 | 14.100 | 47.400 | 1.170 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.15 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | | |
| | **Обед** | 555 | **28.21** | **34.33** | **75.10** | **727** | **120** | **0.41** | **7.04** | | **1044.952** | **95.203** | **154.367** | **447.497** | **9.654** | **0.002** | | **0.017** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Винегрет овощной | 125 | 1.61 | 7.25 | 8.90 | 107 | | 0.05 | 6.63 | | 307.812 | 43.450 | 24.118 | 45.056 | 1.003 | | | |
| 648/2 | Кисель из концентрата(плодово-ягодный) | 150 | 0.34 | | 21.47 | 87 | | | | | 0.206 | 0.149 | | | 0.022 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 15 | 1.28 | 0.24 | 5.55 | 29 | | 0.04 | | | 36.450 | 6.450 | 11.550 | 39.600 | 0.750 | | | |
| | **Полдник** | 290 | **3.23** | **7.49** | **35.92** | **223** | | **0.09** | **6.63** | | **344.468** | **50.049** | **35.668** | **84.656** | **1.775** | | | |
| | **Всего в день** | | **43.25** | **60.53** | **136.71** | **1269** | **250** | **0.58** | **145.84** | | **1761.947** | **233.813** | **214.292** | **712.977** | **15.632** | **0.002** | | **0.017** |
| | **Итого** | | **43.25** | **60.53** | **136.71** | **1269** | **250** | **0.58** | **145.84** | | **1761.947** | **233.813** | **214.292** | **712.977** | **15.632** | **0.002** | | **0.017** |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **13.63** | **42.93** | **43.09** | | | | | | | | | | | | | |

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ 2025-2026)**

**2-ая неделя/Вторник**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | ККАЛ | A (рет.экв) | B1 | C | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/5 | 0.89 | 4.06 | 3.75 | 55 | 20 | 0.03 | | | 25.450 | 5.200 | 7.720 | 27.700 | 0.505 | | | |
| 311/1 | Каша жидкая пшенная на молоке | 146/4 | 3.52 | 5.67 | 21.56 | 152 | 20 | 0.03 | 0.40 | | 135.164 | 85.022 | 19.120 | 90.003 | 0.272 | | | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1.24 | 1.38 | 15.49 | 79 | 10 | 0.02 | 0.20 | | 45.816 | 40.770 | 4.725 | 30.375 | 0.061 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | | |
| | **Всего Завтрак** | 325 | **6.50** | **11.27** | **44.50** | **306** | **50** | **0.11** | **0.60** | | **230.730** | **135.292** | **39.265** | **174.478** | **1.338** | | | |
| | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 007 | Апельсины | 80 | 0.32 | 0.32 | 7.84 | 36 | | 0.03 | 132.00 | | 222.400 | 12.800 | 7.200 | 8.800 | 1.760 | | | |
| | **Всего Второй завтрак** | 80 | 0.32 | 0.32 | 7.84 | 36 | | 0.03 | 132.00 | | 222.400 | 12.800 | 7.200 | 8.800 | 1.760 | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0.62 | 2.03 | 3.62 | 35 | | 0.01 | 15.42 | | 68.889 | 19.576 | 5.798 | 10.836 | 0.239 | | | |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем,мясом и сметаной | 150/15/8 | 5.01 | 5.97 | 6.83 | 101 | 10 | 0.04 | 4.37 | | 214.365 | 23.084 | 15.849 | 63.834 | 1.074 | | | |
| 401/1 | Пудинг рыбный | 75 | 12.46 | 5.16 | 4.57 | 115 | 30 | 0.07 | 0.51 | | 238.907 | 46.702 | 27.083 | 177.872 | 1.201 | | | |
| 520/3 | Картофельное пюре | 130 | 2.83 | 4.65 | 19.12 | 130 | 20 | 0.14 | 22.50 | | 662.428 | 39.139 | 28.617 | 84.145 | 1.031 | | | |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.81 | | 32.14 | 132 | | 0.02 | 0.54 | | 0.311 | 36.432 | 16.767 | 36.207 | 1.346 | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.23 | 52 | | 0.06 | | | 73.500 | 10.500 | 14.100 | 47.400 | 1.170 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | | |
| | **Всего Обед** | 608 | **24.56** | **18.33** | **80.21** | **585** | **60** | **0.37** | **43.34** | | **1282.701** | **179.732** | **115.914** | **446.694** | **6.560** | | | |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из соленых огурцов с луком | 30 | 0.26 | 1.53 | 0.78 | 18 | | 0.01 | 1.67 | | 42.138 | 6.984 | 4.032 | 8.472 | 0.182 | | | |
| 337 | Яйца вареные | 40 | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 63 | 10 | 0.03 | | | 56.000 | 22.000 | 4.800 | 76.800 | 1.000 | | | |
| 775/1 | Булочка российская | 50 | 3.52 | 4.01 | 27.76 | 161 | | 0.06 | 0.01 | | 52.833 | 13.567 | 12.583 | 36.417 | 0.617 | | | |
| 686 | Чай с лимоном | 150/4 | 0.15 | 0.04 | 10.37 | 42 | | | 0.80 | | 7.034 | 4.529 | 2.896 | 5.253 | 0.483 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | | |
| | **Всего Полдник** | 284 | **9.88** | **10.34** | **42.91** | **304** | **10** | **0.13** | **2.48** | | **182.306** | **51.480** | **32.011** | **153.342** | **2.782** | | | |
| | **Всего в день** | | **41.26** | **40.26** | **175.46** | **1231** | **120** | **0.64** | **178.42** | | **1918.136** | **379.304** | **194.391** | **783.313** | **12.440** | | | |
| | **Итого** | | **41.26** | **40.26** | **175.46** | **1231** | **120** | **0.64** | **178.42** | | **1918.136** | **379.304** | **194.391** | **783.313** | **12.440** | | | |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **13.41** | **29.43** | **57.01** | | | | | | | | | | | | | |

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ2025- 2026)**

**2-ая неделя/Среда**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | A (рет.экв) | B1 | C | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброды с сыром | 11/5/6,5 | 3.37 | 5.25 | 3.62 | 75 | 40 | 0.02 | 0.27 | | 24.304 | 106.554 | 7.479 | 73.793 | 0.491 | | | |
| 160/1 | Вермишель молочная | 146/4 | 3.16 | 3.05 | 11.92 | 87 | 20 | 0.03 | 0.39 | | 124.587 | 81.957 | 10.842 | 63.079 | 0.218 | | | |
| 693 | Какао с молоком | 150 | 2.82 | 2.92 | 19.63 | 117 | 20 | 0.03 | 0.97 | | 160.620 | 91.950 | 16.230 | 87.150 | 0.532 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | | |
| | **Всего Завтрак** | 332.5 | **10.20** | **11.38** | **38.87** | **299** | **80** | **0.11** | **1.63** | | **333.811** | **284.761** | **42.251** | **260.422** | **1.742** | | | |
| | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0006 | Бананы | 85 | 1.28 | 0.43 | 17.85 | 81 | | 0.03 | 8.50 | | 295.300 | 6.800 | 35.700 | 23.800 | 0.510 | | | |
| | **Всего Второй завтрак** | 85 | 1.28 | 0.43 | 17.85 | 81 | | 0.03 | 8.50 | | 295.300 | 6.800 | 35.700 | 23.800 | 0.510 | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/2 | Салат из квашеной капусты | 35 | 0.56 | 1.75 | 2.49 | 28 | | 0.01 | 9.56 | | 61.565 | 17.143 | 5.165 | 9.698 | 0.214 | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем,мясом и сметаной | 150/15/8 | 5.09 | 5.99 | 4.91 | 94 | 10 | 0.04 | 7.09 | | 212.982 | 25.950 | 15.188 | 62.756 | 0.947 | | | |
| 443/1 | Плов | 110/50 | 18.71 | 17.83 | 27.13 | 344 | | 0.06 | 1.39 | | 348.931 | 20.994 | 37.941 | 210.018 | 2.731 | | | |
| 707 | Сок яблочный | 150 | 0.75 | | 15.90 | 66 | | 0.02 | 3.00 | | 180.000 | 10.500 | 6.000 | 10.500 | 2.100 | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.23 | 52 | | 0.06 | | | 73.500 | 10.500 | 14.100 | 47.400 | 1.170 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | | |
| | **Всего Обед** | 558 | **27.94** | **26.09** | **64.41** | **604** | **10** | **0.22** | **21.04** | | **901.278** | **90.387** | **86.095** | **366.772** | **7.662** | | | |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 362 | Пудинг из творога (запеченный) | 75/10 | 10.31 | 8.36 | 11.54 | 163 | 40 | 0.02 | 0.13 | | 89.328 | 92.327 | 13.546 | 125.528 | 0.405 | | | |
| 698/3 | Йогурт | 150 | 4.34 | 4.97 | 6.36 | 88 | 30 | 0.04 | 1.09 | | 226.552 | 186.207 | 21.724 | 147.414 | 0.155 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | | |
| | **Всего Полдник** | 245 | **15.50** | **13.49** | **21.60** | **271** | **70** | **0.09** | **1.22** | | **340.679** | **282.834** | **42.970** | **299.342** | **1.060** | | | |
| | **Всего в день** | | **54.92** | **51.39** | **142.73** | **1255** | **160** | **0.45** | **32.39** | | **1871.568** | **664.783** | **207.016** | **950.336** | **10.974** | | | |
| | **Итого** | | **54.92** | **51.39** | **142.73** | **1255** | **160** | **0.45** | **32.39** | | **1871.568** | **664.783** | **207.016** | **950.336** | **10.974** | | | |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **17.50** | **36.85** | **45.49** | | | | | | | | | | | | | |

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ 2025-2026)**

**2-ая неделя/Четверг**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | ККАЛ | A (рет.экв) | B1 | C | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/5 | 0.89 | 4.06 | 3.75 | 55 | 20 | 0.03 | | | 25.450 | 5.200 | 7.720 | 27.700 | 0.505 | | | |
| 311/3 | Каша жидкая манная на молоке | 146/4 | 3.27 | 2.21 | 29.03 | 149 | 10 | 0.03 | 0.37 | | 125.218 | 79.320 | 17.946 | 83.520 | 0.277 | | | |
| 685/1 | Чай с молоком | 150 | 2.00 | 2.12 | 8.51 | 61 | 10 | 0.02 | 0.40 | | 94.461 | 80.740 | 9.773 | 59.921 | 0.157 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | | |
| | **Всего Завтрак** | 325 | **7.01** | **8.55** | **44.99** | **285** | **40** | **0.11** | **0.77** | | **270.429** | **169.560** | **43.139** | **197.541** | **1.449** | | | |
| | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0008 | Яблоки | 80 | 0.32 | 0.32 | 7.84 | 36 | | 0.03 | 132.00 | | 222.400 | 12.800 | 7.200 | 8.800 | 1.760 | | | |
| | **Всего Второй завтрак** | 80 | 0.32 | 0.32 | 7.84 | 36 | | 0.03 | 132.00 | | 222.400 | 12.800 | 7.200 | 8.800 | 1.760 | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из цыпленка бройлера | 150 | 4.41 | 2.50 | 11.40 | 86 | 10 | 0.06 | 3.96 | | 237.376 | 13.221 | 12.775 | 33.554 | 0.545 | | | |
| 499 | Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят | 60 | 9.48 | 9.86 | 10.10 | 167 | 40 | 0.06 | 0.50 | | 133.200 | 26.325 | 15.750 | 95.850 | 1.102 | | | |
| 541 | Рагу овощное | 130 | 2.67 | 2.73 | 14.29 | 92 | | 0.08 | 16.68 | | 525.560 | 43.778 | 30.311 | 65.850 | 1.059 | | | |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.81 | | 32.14 | 132 | | 0.02 | 0.54 | | 0.311 | 36.432 | 16.767 | 36.207 | 1.346 | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.23 | 52 | | 0.06 | | | 73.500 | 10.500 | 14.100 | 47.400 | 1.170 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | | |
| | **Всего Обед** | 530 | **20.20** | **15.61** | **81.86** | **549** | **50** | **0.31** | **21.68** | | **995.247** | **139.557** | **97.402** | **305.262** | **5.722** | | | |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 382/1 | Рыба,запеченная с яйцом | 110 | 13.41 | 4.77 | 0.54 | 99 | 40 | 0.05 | 0.33 | | 234.868 | 37.115 | 21.794 | 172.111 | 0.838 | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 150 | 0.08 | 0.02 | 11.37 | 46 | | | 0.02 | | 0.311 | 2.007 | 1.584 | 2.966 | 0.333 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 15 | 1.28 | 0.24 | 5.55 | 29 | | 0.04 | | | 36.450 | 6.450 | 11.550 | 39.600 | 0.750 | | | |
| | **Всего Полдник** | 275 | **14.77** | **5.03** | **17.46** | **174** | **40** | **0.09** | **0.35** | | **271.630** | **45.572** | **34.928** | **214.678** | **1.971** | | | |
| | **Всего в день** | | **42.30** | **29.51** | **152.15** | **1004** | **130** | **0.54** | **154.80** | | **1759.706** | **367.489** | **182.669** | **726.280** | **10.902** | | | |
| | **Итого** | | **42.30** | **29.51** | **152.15** | **1004** | **130** | **0.54** | **154.80** | | **1759.706** | **367.489** | **182.669** | **726.280** | **10.902** | | | |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **16.21** | **25.44** | **58.30** | | | | | | | | | | | | | |

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ 2025-2026)**

**2-ая неделя/Пятница**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | A (рет.экв) | B1 | C | D | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброды с сыром | 11/5/6,5 | 3.37 | 5.25 | 3.62 | 75 | 40 | 0.02 | 0.27 | | 24.304 | 106.554 | 7.479 | 78.793 | 0.491 | | | |
| 311/6 | Каша жидкая рисовая на молоке | 146/4 | 3.27 | 2.21 | 29.03 | 149 | 10 | 0.03 | 0.37 | | 125.218 | 79.320 | 17.946 | 83.520 | 0.277 | | | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1.24 | 1.38 | 15.49 | 79 | 10 | 0.02 | 0.20 | | 45.816 | 40.770 | 4.725 | 30.375 | 0.061 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | | |
| | **Всего Завтрак** | 332.5 | **8.73** | **9** | **51.84** | **323** | **60** | **0.10** | **0.84** | | **220.638** | **230.944** | **37.849** | **219.088** | **1.329** | | | |
| | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0008 | Яблоки | 80 | 0.32 | 0.32 | 7.84 | 36 | | 0.03 | 132 | | 222.400 | 12.300 | 7.200 | 8.800 | 1.760 | | | |
| | **Всего Второй завтрак** | 80 | **0.32** | **0.32** | **7.84** | **36** | | **0.03** | **132** | | **222.400** | **12.800** | **7.200** | **8.800** | **1.760** | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77 | Икра кабачковая | 40 | 0.81 | 3.83 | 3.31 | 51 | | 0.00 | 0.00 | | 0.000 | 17.530 | 6.450 | 15.910 | 0.301 | | | |
| 123/1 | Щи с мясом и сметаной | 150/15/8 | 5.07 | 5.96 | 3.60 | 88 | 10 | 0.04 | 8.24 | | 173.701 | 30.367 | 14.395 | 59.795 | 0.914 | | | |
| 1431 | Гречень по строгановски | 60/25 | 13.82 | 6.87 | 1.75 | 124 | 3920 | 0.17 | 10.50 | | 231.896 | 14.511 | 13.444 | 223.097 | 4.823 | | | |
| 520/3 | Картофельное пюре | 130 | 2.83 | 4.65 | 19.12 | 130 | 20 | 0.14 | 22.50 | | 662.428 | 39.139 | 28.617 | 84.145 | 1.031 | | | |
| 707 | Сок фруктово-ягодный | 150 | 0.50 | | 14.12 | 58 | | 0.02 | 2.50 | | 155.000 | 15.000 | 7.500 | 13.750 | 1.875 | | | |
| 004 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.23 | 52 | | 0.06 | | | 73.500 | 10.500 | 14.100 | 47.400 | 1.170 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | | |
| | **Всего Обед** | 618 | **25.86** | **21.83** | **55.83** | **523** | **3950** | **0.46** | **43.74** | | **1320.825** | **131.946** | **92.206** | **470.497** | **10.614** | | | |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный | 60 | 6.23 | 10.07 | 1.10 | 120 | 80 | 0.04 | 0.10 | | 94.170 | 42.714 | 7.212 | 94.950 | 1.062 | | | |
| 786 | Булочка "Творожная" | 50 | 3.90 | 1.84 | 23.56 | 126 | 10 | 0.04 | 0.04 | | 53.286 | 17.591 | 6.447 | 41.786 | 0.479 | | | |
| 698/3 | Йогурт | 150 | 4.34 | 4.97 | 6.36 | 88 | 30 | 0.04 | 1.09 | | 225.552 | 186.207 | 21.724 | 147.414 | 0.155 | | | |
| 002 | Хлеб пшеничный | 10 | 0.85 | 0.16 | 3.70 | 20 | | 0.03 | | | 24.300 | 4.300 | 7.700 | 26.400 | 0.500 | | | |
| | **Всего Полдник** | 270 | **15.32** | **17.04** | **34.72** | **354** | **120** | **0.15** | **1.23** | | **398.308** | **250.812** | **43.083** | **310.550** | **2.196** | | | |
| | **Всего в день** | | **50.23** | **48.19** | **150.23** | **1236** | **4130** | **0.74** | **177.81** | | **2162.170** | **626.502** | **180.338** | **1008.935** | **15.898** | | | |
| | **Итого** | | **50.23** | **48.19** | **150.23** | **1236** | **4130** | **0.74** | **177.81** | | **2162.170** | **626.502** | **180.338** | **1008.935** | **15.898** | | | |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **16.26** | **35.09** | **48.62** | | | | | | | | | | | | | |