Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МБДОУ детский сад №10 "Теремок"

УТВЕРЖДАЮ _____

Заведующий : С.А.Глухарева

Глухарева Светлана Александровна

Подписано цифровой подписью: Глухарева Светлана Александровна
Дата: 2026.04.12 10:26:29 +03'00'

Согласовано _____

Главный специалист Е.Ю. Кикина

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (10-ти дневное)
2026-2028 гг

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 1-3 (ДОУ 2026-2028)**

1-ая неделя/Понедельник

№ 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																	
333	Макароны с сыром	104,5/5/10,5	7.03	10.21	25.06	220	70	0.06	0.35		45.992	139.558	5.767	100.842	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**	**121.808**	**1.334**			
	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 Второй завтрак	80	**0.32**	**0.32**	**7.84**	**36**		**0.03**	**132**		**222.400**	**12.800**	**7.200**	**8.800**	**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	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	3.7	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	76.800	1.000			
648/2	Кисель из концентрата(плодово-	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			
	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 2026-2028)**

1 ая неделя/Вторник

№ 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			25.45	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			
692	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 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 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			
600/2	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	10.63		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 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			
698/3	Ряженка	150	3.50	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 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 2026-2028)**

1-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																	
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	28.143	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 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 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 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 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 2026-2028)**

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			
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	0.167			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.70	20		0.03			24.300	4.300	7.700	26.400	0.500			
	Всего 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																	
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**		**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 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			
685	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 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**	**376.863**	**145.394**	**593.036**	**10.481**			
	Итого		**32.86**	**37.92**	**152**	**1080**	**100**	**0.50**	**158.45**		**1709.189**	**376.863**	**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 2026-2028)**

1-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	7.478	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 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 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 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 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 2026-2028)**

2-ая неделя/Понедельник

№ 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																	
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			
	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																	
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	0.16	3.70	20		0.03			24.300	4.300	7.700	26.400	0.500			
	Всего 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-	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			
	Всего Полдник	290	**3.23**	**7.49**	**35.92**	**223**		**0.09**	**6.63**		**344.468**	**50.049**	**35.668**	**84.656**	**1.775**			
	Всего 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 (ДОУ2026- 2028)**

2-ая неделя/Вторник

№ 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			
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 в 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 в 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 в 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	13.667	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 в 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 (ДОУ2026- 2028)**

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	78.793	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	68.079	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		295.800	6.800	35.700	23.800	0.510			
	Всего Второй завтрак	85	1.28	0.43	17.85	81		0.03	8.50		295.800	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	5.166	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	26.950	15.188	62.756	0.947			
443/1	Плов	110/50	18.71	17.83	27.18	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		89.828	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 (ДОУ2026- 2028)**

2-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			
311/3	Каша жидкая манная 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			
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	0.167			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.70	20		0.03			24.300	4.300	7.700	26.400	0.500			
	Всего 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		526.560	48.778	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	0.888			
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 2026-2028)**

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		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 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	12.800	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	17.630	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	30.867	14.395	59.795	0.914			
1431	Печень 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		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	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**													