



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ детский сад №22 «Почемучка»

Прокофьева Л.В.

Основное (организованное) меню  
для детей 3-7 лет, посещающих МБДОУ детский сад №22 «Почемучка»  
(с 12-часовым пребыванием)  
ОСЕНЬ-ЗИМА

Название меню: осеннее-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры                    | Название блюда                                         | Масса<br>г  | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы<br>г | Энергетическая ценность<br>ккал |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| <b>Понедельник, 1 неделя</b>   |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| <b>Завтрак</b>                 |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| 54-19з                         | Масло сливочное (порциями)                             | 5           | 0           | 3.6         | 0.1           | 33                              |
| 54-3г                          | Макароны отварные с сыром                              | 150         | 7.9         | 6.8         | 28.7          | 207.7                           |
| 54-2гн                         | Чай с сахаром                                          | 180         | 0.1         | 0           | 5.7           | 23.5                            |
| Пром.                          | Батон простой                                          | 40          | 3.2         | 0.4         | 19.6          | 95                              |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                                        | <b>375</b>  | <b>11.2</b> | <b>10.8</b> | <b>54.1</b>   | <b>359.2</b>                    |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| 54-13хн                        | Напиток из шиповника                                   | 180         | 0.6         | 0.2         | 13.6          | 58.8                            |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                                        | <b>180</b>  | <b>0.6</b>  | <b>0.2</b>  | <b>13.6</b>   | <b>58.8</b>                     |
| <b>Обед</b>                    |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| 7.1-3                          | Салат из картофеля с кукурузой 1-3                     | 60          | 1           | 2.8         | 6.5           | 55.1                            |
| 54-1с                          | Щи из свежей капусты со сметаной                       | 180         | 4.2         | 5.1         | 5.1           | 83                              |
| 54-5г                          | Каша перловая рассыпчатая                              | 140         | 4.1         | 4.9         | 28.5          | 174.6                           |
| 54-2м                          | Гуляш из говядины                                      | 80          | 13.6        | 13.2        | 3.1           | 185.7                           |
| 54-1хн                         | Компот из смеси сухофруктов                            | 180         | 0.4         | 0           | 17.8          | 72.9                            |
| Пром.                          | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 50          | 3.3         | 0.6         | 19.8          | 97.8                            |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                                        | <b>690</b>  | <b>26.6</b> | <b>26.6</b> | <b>80.8</b>   | <b>669.1</b>                    |
| <b>Полдник</b>                 |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| Пром.                          | Кефир 2.5%                                             | 200         | 5.8         | 5           | 8             | 100.2                           |
| Пром.                          | Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке | 50          | 4.3         | 7.7         | 40.8          | 249.4                           |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                                        | <b>250</b>  | <b>10.1</b> | <b>12.7</b> | <b>48.8</b>   | <b>349.6</b>                    |
| <b>Ужин</b>                    |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| 54-9г                          | Рагу из овощей                                         | 180         | 3.4         | 9           | 16.4          | 160                             |
| 54-4гн                         | Чай с молоком и сахаром                                | 180         | 1.3         | 1           | 7.7           | 45.2                            |
| Пром.                          | Хлеб пшеничный                                         | 35          | 2.7         | 0.3         | 17.2          | 82                              |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                                                        | <b>395</b>  | <b>7.4</b>  | <b>10.3</b> | <b>41.3</b>   | <b>287.2</b>                    |
| <b>Итого за день</b>           |                                                        | <b>1890</b> | <b>55.9</b> | <b>60.6</b> | <b>238.6</b>  | <b>1723.9</b>                   |

Название меню: осеннее-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры                    | Название блюда                 | Масса<br>г  | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы<br>г | Энергетическая ценность<br>ккал |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| <b>Вторник, 1 неделя</b>       |                                |             |             |             |               |                                 |
| <b>Завтрак</b>                 |                                |             |             |             |               |                                 |
| 54-1з                          | Сыр твердых сортов в нарезке   | 10          | 2.3         | 3           | 0             | 35.8                            |
| 54-18к                         | Суп молочный с рисом           | 180         | 4.4         | 4           | 16.5          | 120.1                           |
| 54-21гн                        | Какао с молоком                | 180         | 3.1         | 2.3         | 9.9           | 72.9                            |
| Пром.                          | Батон простой                  | 40          | 3.2         | 0.4         | 19.6          | 95                              |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                | <b>410</b>  | <b>13</b>   | <b>9.7</b>  | <b>46</b>     | <b>323.8</b>                    |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                |             |             |             |               |                                 |
| 54-13хн                        | Напиток из шиповника           | 180         | 0.6         | 0.2         | 13.6          | 58.8                            |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                | <b>180</b>  | <b>0.6</b>  | <b>0.2</b>  | <b>13.6</b>   | <b>58.8</b>                     |
| <b>Обед</b>                    |                                |             |             |             |               |                                 |
| 54-20з                         | Горошек зеленый                | 50          | 1.5         | 0.1         | 3             | 18.5                            |
| 54-18с                         | Свекольник                     | 180         | 1.6         | 2.3         | 9.5           | 65.3                            |
| 54-1г                          | Макароны отварные              | 150         | 5.3         | 4.9         | 32.8          | 196.8                           |
| 54-16м                         | Печень говяжья по-строгановски | 80          | 13.4        | 12.7        | 5.4           | 189.2                           |
| 54-1хн                         | Компот из смеси сухофруктов    | 180         | 0.4         | 0           | 17.8          | 72.9                            |
| Пром.                          | Хлеб ржано-пшеничный           | 50          | 3.3         | 0.6         | 19.8          | 97.8                            |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                | <b>690</b>  | <b>25.5</b> | <b>20.6</b> | <b>88.3</b>   | <b>640.5</b>                    |
| <b>Полдник</b>                 |                                |             |             |             |               |                                 |
| 54-2гн                         | Чай с сахаром                  | 200         | 0.1         | 0           | 6.4           | 26.1                            |
| 54-14в                         | Ватрушка с повидлом            | 50          | 3.1         | 1.4         | 32.4          | 154.4                           |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                | <b>250</b>  | <b>3.2</b>  | <b>1.4</b>  | <b>38.8</b>   | <b>180.5</b>                    |
| <b>Ужин</b>                    |                                |             |             |             |               |                                 |
| 54-11г                         | Картофельное пюре              | 180         | 3.7         | 6.4         | 23.8          | 167.2                           |
| 54-11р                         | Тефтели рыбные (минтай)        | 80          | 10.3        | 6.4         | 10.1          | 138.9                           |
| 54-2гн                         | Чай с сахаром                  | 180         | 0.1         | 0           | 5.7           | 23.5                            |
| Пром.                          | Хлеб пшеничный                 | 35          | 2.7         | 0.3         | 17.2          | 82                              |
| Пром.                          | Яблоко                         | 120         | 0.5         | 0.5         | 11.8          | 53.3                            |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                                | <b>595</b>  | <b>17.3</b> | <b>13.6</b> | <b>68.6</b>   | <b>464.9</b>                    |
| <b>Итого за день</b>           |                                | <b>2125</b> | <b>59.6</b> | <b>45.5</b> | <b>255.3</b>  | <b>1668.5</b>                   |

Название меню: осеннее-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры            | Название блюда                                         | Масса<br>г  | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы<br>г | Энергетическая ценность<br>ккал |               |
|------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|---------------|
| <b>Среда, 1 неделя</b> |                                                        |             |             |             |               |                                 |               |
| <b>Завтрак</b>         |                                                        |             |             |             |               |                                 |               |
| 54-19з                 | Масло сливочное (порциями)                             |             | 5           | 0           | 3.6           | 0.1                             | 33            |
|                        | Каша вязкая из хлопьев овсяных                         |             |             |             |               |                                 |               |
| 54-29к                 | "Геркулес"                                             | 180         | 7.3         | 10.1        | 29.2          |                                 | 236.7         |
| 54-23гн                | Кофейный напиток с молоком                             | 180         | 2.9         | 2.2         | 9.8           |                                 | 70.7          |
| Пром.                  | Батон простой                                          | 40          | 3.2         | 0.4         | 19.6          |                                 | 95            |
|                        | <b>Итого за Завтрак</b>                                | <b>405</b>  | <b>13.4</b> | <b>16.3</b> | <b>58.7</b>   |                                 | <b>435.4</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>  |                                                        |             |             |             |               |                                 |               |
| 54-13хн                | Напиток из шиповника                                   | 180         | 0.6         | 0.2         | 13.6          |                                 | 58.8          |
|                        | <b>Итого за Второй завтрак</b>                         | <b>180</b>  | <b>0.6</b>  | <b>0.2</b>  | <b>13.6</b>   |                                 | <b>58.8</b>   |
| <b>Обед</b>            |                                                        |             |             |             |               |                                 |               |
| 54-34з                 | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком       | 60          | 1.7         | 4.3         | 6.2           |                                 | 70.3          |
| 6. 1-3                 | Суп лапша на курином бульоне 1-3                       | 180         | 3.3         | 3.2         | 12.5          |                                 | 91.4          |
| 54-12м                 | Плов с курицей                                         | 170         | 23.2        | 5.5         | 28.3          |                                 | 255.5         |
| 54-1хн                 | Компот из смеси сухофруктов                            | 180         | 0.4         | 0           | 17.8          |                                 | 72.9          |
| Пром.                  | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 50          | 3.3         | 0.6         | 19.8          |                                 | 97.8          |
|                        | <b>Итого за Обед</b>                                   | <b>640</b>  | <b>31.9</b> | <b>13.6</b> | <b>84.6</b>   |                                 | <b>587.9</b>  |
| <b>Полдник</b>         |                                                        |             |             |             |               |                                 |               |
| Пром.                  | Кефир 2.5%                                             | 200         | 5.8         | 5           | 8             |                                 | 100.2         |
| Пром.                  | Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке | 50          | 4.3         | 7.7         | 40.8          |                                 | 249.4         |
|                        | <b>Итого за Полдник</b>                                | <b>250</b>  | <b>10.1</b> | <b>12.7</b> | <b>48.8</b>   |                                 | <b>349.6</b>  |
| <b>Ужин</b>            |                                                        |             |             |             |               |                                 |               |
| 54-4т                  | Пудинг из творога с яблоками                           | 180         | 27.5        | 13          | 18.4          |                                 | 300.5         |
| 54-2гн                 | Чай с сахаром                                          | 180         | 0.1         | 0           | 5.7           |                                 | 23.5          |
| Пром.                  | молоко сгущенное с сахаром                             | 30          | 2.2         | 2.6         | 16.7          |                                 | 98.2          |
|                        | <b>Итого за Ужин</b>                                   | <b>390</b>  | <b>29.8</b> | <b>15.6</b> | <b>40.8</b>   |                                 | <b>422.2</b>  |
|                        | <b>Итого за день</b>                                   | <b>1865</b> | <b>85.8</b> | <b>58.4</b> | <b>246.5</b>  |                                 | <b>1853.9</b> |

Название меню: осеннее-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры                    | Название блюда                                            | Масса<br>г  | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы<br>г | Энергетическая ценность<br>ккал |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| <b>Четверг, 1 неделя</b>       |                                                           |             |             |             |               |                                 |
| <b>Завтрак</b>                 |                                                           |             |             |             |               |                                 |
| 54-1з                          | Сыр твердых сортов в нарезке                              | 10          | 2.3         | 3           | 0             | 35.8                            |
| 54-24к                         | Каша жидкая молочная пшеничная                            | 180         | 7.5         | 9.1         | 33.9          | 247.4                           |
| 54-21гн                        | Какао с молоком                                           | 180         | 3.1         | 2.3         | 9.9           | 72.9                            |
| Пром.                          | Батон простой                                             | 40          | 3.2         | 0.4         | 19.6          | 95                              |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                                           | <b>410</b>  | <b>16.1</b> | <b>14.8</b> | <b>63.4</b>   | <b>451.1</b>                    |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                                           |             |             |             |               |                                 |
| 54-13хн                        | Напиток из шиповника                                      | 180         | 0.6         | 0.2         | 13.6          | 58.8                            |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                                           | <b>180</b>  | <b>0.6</b>  | <b>0.2</b>  | <b>13.6</b>   | <b>58.8</b>                     |
| <b>Обед</b>                    |                                                           |             |             |             |               |                                 |
| Суп картофельный с макаронными |                                                           |             |             |             |               |                                 |
| 54-7с                          | изделиями                                                 | 180         | 4.7         | 2.5         | 16.6          | 107.7                           |
| 54-21г                         | Горошница                                                 | 150         | 14.5        | 1.3         | 33.8          | 204.8                           |
| 54-6м                          | Биточек из говядины                                       | 70          | 12.8        | 12.2        | 11.5          | 206.7                           |
| 54-1хн                         | Компот из смеси сухофруктов                               | 180         | 0.4         | 0           | 17.8          | 72.9                            |
| Пром.                          | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 50          | 3.3         | 0.6         | 19.8          | 97.8                            |
| 12.1-3                         | Огурец соленый 1-3                                        | 50          | 0.4         | 0.1         | 0.9           | 5.5                             |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                                           | <b>680</b>  | <b>36.1</b> | <b>16.7</b> | <b>100.4</b>  | <b>695.4</b>                    |
| <b>Полдник</b>                 |                                                           |             |             |             |               |                                 |
| Пром.                          | Кефир 2.5%                                                | 200         | 5.8         | 5           | 8             | 100.2                           |
| Пром.                          | Мучное кондитерское изделие в<br>потребительской упаковке | 50          | 4.3         | 7.7         | 40.8          | 249.4                           |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                                           | <b>250</b>  | <b>10.1</b> | <b>12.7</b> | <b>48.8</b>   | <b>349.6</b>                    |
| <b>Ужин</b>                    |                                                           |             |             |             |               |                                 |
| 54-1о                          | Омлет натуральный                                         | 150         | 12.7        | 17.9        | 3.2           | 225.2                           |
| 54-2гн                         | Чай с сахаром                                             | 180         | 0.1         | 0           | 5.7           | 23.5                            |
| Пром.                          | Хлеб пшеничный                                            | 35          | 2.7         | 0.3         | 17.2          | 82                              |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                                                           | <b>365</b>  | <b>15.5</b> | <b>18.2</b> | <b>26.1</b>   | <b>330.7</b>                    |
| <b>Итого за день</b>           |                                                           | <b>1885</b> | <b>78.4</b> | <b>62.6</b> | <b>252.3</b>  | <b>1885.6</b>                   |

Название меню: осеннее-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры                    | Название блюда                                         | Масса<br>г  | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы<br>г | Энергетическая ценность<br>ккал |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| <b>Пятница, 1 неделя</b>       |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| <b>Завтрак</b>                 |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| 54-19з                         | Масло сливочное (порциями)                             | 5           | 0           | 3.6         | 0.1           | 33                              |
| 54-27к                         | Каша жидкая молочная манная                            | 180         | 4.8         | 5.2         | 22.8          | 156.8                           |
| 54-4гн                         | Чай с молоком и сахаром                                | 180         | 1.4         | 1           | 7.7           | 45.8                            |
| Пром.                          | Батон простой                                          | 40          | 3.2         | 0.4         | 19.6          | 95                              |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                                        | <b>405</b>  | <b>9.4</b>  | <b>10.2</b> | <b>50.2</b>   | <b>330.6</b>                    |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| 54-13хн                        | Напиток из шиповника                                   | 180         | 0.6         | 0.2         | 13.6          | 58.8                            |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                                        | <b>180</b>  | <b>0.6</b>  | <b>0.2</b>  | <b>13.6</b>   | <b>58.8</b>                     |
| <b>Обед</b>                    |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| 54-6с                          | Суп картофельный с клецками                            | 180         | 4.2         | 3           | 10.3          | 84.2                            |
| 54-8г                          | Капуста тушеная                                        | 150         | 3.6         | 4.5         | 14.6          | 113.5                           |
| 54-4м                          | Котлета из говядины                                    | 70          | 12.8        | 12.2        | 11.5          | 206.7                           |
| 54-1хн                         | Компот из смеси сухофруктов                            | 180         | 0.4         | 0           | 17.8          | 72.9                            |
| Пром.                          | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 50          | 3.3         | 0.6         | 19.8          | 97.8                            |
| Пром.                          | икра из кабачков. Консервы                             | 60          | 1.1         | 5.3         | 4.6           | 71.1                            |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                                        | <b>690</b>  | <b>25.4</b> | <b>25.6</b> | <b>78.6</b>   | <b>646.2</b>                    |
| <b>Полдник</b>                 |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| Пром.                          | Кефир 2.5%                                             | 200         | 5.8         | 5           | 8             | 100.2                           |
| Пром.                          | Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке | 50          | 4.3         | 7.7         | 40.8          | 249.4                           |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                                        | <b>250</b>  | <b>10.1</b> | <b>12.7</b> | <b>48.8</b>   | <b>349.6</b>                    |
| <b>Ужин</b>                    |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| 3. 1-3                         | Тортик творожный "Белоснежка" 1-3                      | 180         | 26.1        | 11.9        | 30.8          | 334.3                           |
| 54-2гн                         | Чай с сахаром                                          | 180         | 0.1         | 0           | 5.7           | 23.5                            |
| Пром.                          | Яблоко                                                 | 120         | 0.5         | 0.5         | 11.8          | 53.3                            |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                                                        | <b>480</b>  | <b>26.7</b> | <b>12.4</b> | <b>48.3</b>   | <b>411.1</b>                    |
| <b>Итого за день</b>           |                                                        | <b>2005</b> | <b>72.2</b> | <b>61.1</b> | <b>239.5</b>  | <b>1796.3</b>                   |

Название меню: осеннее-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры                    | Название блюда                                         | Масса<br>г  | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы<br>г | Энергетическая ценность<br>ккал |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| <b>Понедельник, 2 неделя</b>   |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| <b>Завтрак</b>                 |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| 54-19з                         | Масло сливочное (порциями)                             | 5           | 0           | 3.6         | 0.1           | 33                              |
| 1. 1-3г                        | Сладкий плов 1-3г                                      | 180         | 8.5         | 5           | 104           | 494.6                           |
| 54-2гн                         | Чай с сахаром                                          | 180         | 0.1         | 0           | 5.7           | 23.5                            |
| Пром.                          | Батон простой                                          | 40          | 3.2         | 0.4         | 19.6          | 95                              |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                                        | <b>405</b>  | <b>11.8</b> | <b>9</b>    | <b>129.4</b>  | <b>646.1</b>                    |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| 54-13хн                        | Напиток из шиповника                                   | 180         | 0.6         | 0.2         | 13.6          | 58.8                            |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                                        | <b>180</b>  | <b>0.6</b>  | <b>0.2</b>  | <b>13.6</b>   | <b>58.8</b>                     |
| <b>Обед</b>                    |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| 54-20з                         | Горошек зеленый                                        | 60          | 1.7         | 0.1         | 3.5           | 22.1                            |
| 54-9с                          | Суп фасолевый                                          | 180         | 6.1         | 4.1         | 13            | 113.3                           |
| 54-1г                          | Макароны отварные                                      | 150         | 5.3         | 4.9         | 32.8          | 196.8                           |
| 54-4м                          | Котлета из говядины                                    | 70          | 12.8        | 12.2        | 11.5          | 206.7                           |
| 54-1хн                         | Компот из смеси сухофруктов                            | 180         | 0.4         | 0           | 17.8          | 72.9                            |
| Пром.                          | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 50          | 3.3         | 0.6         | 19.8          | 97.8                            |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                                        | <b>690</b>  | <b>29.6</b> | <b>21.9</b> | <b>98.4</b>   | <b>709.6</b>                    |
| <b>Полдник</b>                 |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| Пром.                          | Кефир 2.5%                                             | 200         | 5.8         | 5           | 8             | 100.2                           |
| Пром.                          | Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке | 50          | 4.3         | 7.7         | 40.8          | 249.4                           |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                                        | <b>250</b>  | <b>10.1</b> | <b>12.7</b> | <b>48.8</b>   | <b>349.6</b>                    |
| <b>Ужин</b>                    |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| 54-11г                         | Картофельное пюре                                      | 180         | 3.7         | 6.4         | 23.8          | 167.2                           |
| 54-8р                          | Суфле рыбное (минтай)                                  | 80          | 13.8        | 5.9         | 3.4           | 122                             |
| 54-5соус                       | Соус молочный натуральный                              | 30          | 1.1         | 2.2         | 2.9           | 35.7                            |
| 54-2гн                         | Чай с сахаром                                          | 180         | 0.1         | 0           | 5.7           | 23.5                            |
| Пром.                          | Хлеб пшеничный                                         | 35          | 2.7         | 0.3         | 17.2          | 82                              |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                                                        | <b>505</b>  | <b>21.4</b> | <b>14.8</b> | <b>53</b>     | <b>430.4</b>                    |
| <b>Итого за день</b>           |                                                        | <b>2030</b> | <b>73.5</b> | <b>58.6</b> | <b>343.2</b>  | <b>2194.5</b>                   |

Название меню: осеннее-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры                    | Название блюда                                         | Масса<br>г  | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы<br>г | Энергетическая ценность<br>ккал |               |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|---------------|
| <b>Вторник, 2 неделя</b>       |                                                        |             |             |             |               |                                 |               |
| <b>Завтрак</b>                 |                                                        |             |             |             |               |                                 |               |
| 54-19з                         | Масло сливочное (порциями)                             |             | 5           | 0           | 3.6           | 0.1                             | 33            |
| 54-1з                          | Сыр твердых сортов в нарезке                           |             | 10          | 2.3         | 3             | 0                               | 35.8          |
| 54-19к                         | Суп молочный с макаронными изделиями                   | 180         | 4.9         | 4.1         | 16.1          |                                 | 120.8         |
| 54-23гн                        | Кофейный напиток с молоком                             | 180         | 2.9         | 2.2         | 9.8           |                                 | 70.7          |
| Пром.                          | Батон простой                                          | 40          | 3.2         | 0.4         | 19.6          |                                 | 95            |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                                        | <b>415</b>  | <b>13.3</b> | <b>13.3</b> | <b>45.6</b>   |                                 | <b>355.3</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                                        |             |             |             |               |                                 |               |
| 54-13хн                        | Напиток из шиповника                                   | 180         | 0.6         | 0.2         | 13.6          |                                 | 58.8          |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                                        | <b>180</b>  | <b>0.6</b>  | <b>0.2</b>  | <b>13.6</b>   |                                 | <b>58.8</b>   |
| <b>Обед</b>                    |                                                        |             |             |             |               |                                 |               |
| 7.1-3                          | Салат из картофеля с кукурузой 1-3                     | 60          | 1           | 2.8         | 6.5           |                                 | 55.1          |
| 54-17с                         | Суп из овощей                                          | 180         | 1.3         | 1.8         | 7.3           |                                 | 50            |
| 54-4г                          | Каша гречневая рассыпчатая                             | 150         | 8.2         | 6.3         | 35.9          |                                 | 233.7         |
| 54-16м                         | Печень говяжья по-строгановски                         | 80          | 13.4        | 12.7        | 5.4           |                                 | 189.2         |
| 54-1хн                         | Компот из смеси сухофруктов                            | 180         | 0.4         | 0           | 17.8          |                                 | 72.9          |
| Пром.                          | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 50          | 3.3         | 0.6         | 19.8          |                                 | 97.8          |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                                        | <b>700</b>  | <b>27.6</b> | <b>24.2</b> | <b>92.7</b>   |                                 | <b>698.7</b>  |
| <b>Полдник</b>                 |                                                        |             |             |             |               |                                 |               |
| Пром.                          | Кефир 2.5%                                             | 200         | 5.8         | 5           | 8             |                                 | 100.2         |
| Пром.                          | Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке | 50          | 4.3         | 7.7         | 40.8          |                                 | 249.4         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                                        | <b>250</b>  | <b>10.1</b> | <b>12.7</b> | <b>48.8</b>   |                                 | <b>349.6</b>  |
| <b>Ужин</b>                    |                                                        |             |             |             |               |                                 |               |
| 54-4т                          | Пудинг из творога с яблоками                           | 180         | 27.5        | 13          | 18.4          |                                 | 300.5         |
| 54-2гн                         | Чай с сахаром                                          | 180         | 0.1         | 0           | 5.7           |                                 | 23.5          |
| Пром.                          | Яблоко                                                 | 120         | 0.5         | 0.5         | 11.8          |                                 | 53.3          |
| Пром.                          | молоко сгущенное с сахаром                             | 30          | 2.2         | 2.6         | 16.7          |                                 | 98.2          |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                                                        | <b>510</b>  | <b>30.3</b> | <b>16.1</b> | <b>52.6</b>   |                                 | <b>475.5</b>  |
| <b>Итого за день</b>           |                                                        | <b>2055</b> | <b>81.9</b> | <b>66.5</b> | <b>253.3</b>  |                                 | <b>1937.9</b> |

Название меню: осеннее-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры                    | Название блюда                   | Масса<br>г  | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы<br>г | Энергетическая ценность<br>ккал |
|--------------------------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| <b>Среда, 2 неделя</b>         |                                  |             |             |             |               |                                 |
| <b>Завтрак</b>                 |                                  |             |             |             |               |                                 |
| 54-19з                         | Масло сливочное (порциями)       | 5           | 0           | 3.6         | 0.1           | 33                              |
| 54-16к                         | Каша "Дружба"                    | 180         | 4.5         | 5.3         | 21.6          | 152                             |
| 54-21гн                        | Какао с молоком                  | 180         | 3.1         | 2.3         | 9.9           | 72.9                            |
| Пром.                          | Батон простой                    | 40          | 3.2         | 0.4         | 19.6          | 95                              |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                  | <b>405</b>  | <b>10.8</b> | <b>11.6</b> | <b>51.2</b>   | <b>352.9</b>                    |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                  |             |             |             |               |                                 |
| 54-13хн                        | Напиток из шиповника             | 180         | 0.6         | 0.2         | 13.6          | 58.8                            |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                  | <b>180</b>  | <b>0.6</b>  | <b>0.2</b>  | <b>13.6</b>   | <b>58.8</b>                     |
| <b>Обед</b>                    |                                  |             |             |             |               |                                 |
| ДП-10ос                        | Салат из отварной свеклы с сыром | 60          | 1.8         | 8.8         | 3.7           | 101.8                           |
| 54-16бульон                    | Бульон из кур                    | 135         | 5.7         | 0.4         | 0.4           | 28.5                            |
| 54-4с                          | Рассольник домашний              | 180         | 4.1         | 5.1         | 10.4          | 104.5                           |
| 54-26г                         | Рис с овощами                    | 150         | 3.2         | 5.7         | 26            | 167.8                           |
| 54-25м                         | Курица отварная                  | 80          | 25.7        | 1.9         | 0.9           | 123.8                           |
| 54-1хн                         | Компот из смеси сухофруктов      | 180         | 0.4         | 0           | 17.8          | 72.9                            |
| Пром.                          | Хлеб ржано-пшеничный             | 50          | 3.3         | 0.6         | 19.8          | 97.8                            |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                  | <b>835</b>  | <b>44.2</b> | <b>22.5</b> | <b>79</b>     | <b>697.1</b>                    |
| <b>Полдник</b>                 |                                  |             |             |             |               |                                 |
| 54-2гн                         | Чай с сахаром                    | 200         | 0.1         | 0           | 6.4           | 26.1                            |
| 54-10в                         | Булочка ванильная                | 50          | 3.9         | 3.4         | 25.4          | 147.4                           |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                  | <b>250</b>  | <b>4</b>    | <b>3.4</b>  | <b>31.8</b>   | <b>173.5</b>                    |
| <b>Ужин</b>                    |                                  |             |             |             |               |                                 |
| 54-16з                         | Винегрет с растительным маслом   | 120         | 1.4         | 10.7        | 8             | 134.3                           |
| 54-6о                          | Яйцо вареное                     | 40          | 4.8         | 4           | 0.3           | 56.6                            |
| 54-2гн                         | Чай с сахаром                    | 180         | 0.1         | 0           | 5.7           | 23.5                            |
| Пром.                          | Хлеб пшеничный                   | 35          | 2.7         | 0.3         | 17.2          | 82                              |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                                  | <b>375</b>  | <b>9</b>    | <b>15</b>   | <b>31.2</b>   | <b>296.4</b>                    |
| <b>Итого за день</b>           |                                  | <b>2045</b> | <b>68.6</b> | <b>52.7</b> | <b>206.8</b>  | <b>1578.7</b>                   |

Название меню: осеннее-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры                    | Название блюда                                         | Масса<br>г  | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы<br>г | Энергетическая ценность<br>ккал |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| <b>Четверг, 2 неделя</b>       |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| <b>Завтрак</b>                 |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| 54-1з                          | Сыр твердых сортов в нарезке                           | 10          | 2.3         | 3           | 0             | 35.8                            |
| 54-20к                         | Каша жидкая молочная гречневая                         | 180         | 6.4         | 5.2         | 24            | 168.6                           |
| 54-4гн                         | Чай с молоком и сахаром                                | 180         | 1.3         | 1           | 7.7           | 45.2                            |
| Пром.                          | Батон простой                                          | 40          | 3.2         | 0.4         | 19.6          | 95                              |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                                        | <b>410</b>  | <b>13.2</b> | <b>9.6</b>  | <b>51.3</b>   | <b>344.6</b>                    |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| 54-13хн                        | Напиток из шиповника                                   | 180         | 0.6         | 0.2         | 13.6          | 58.8                            |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                                        | <b>180</b>  | <b>0.6</b>  | <b>0.2</b>  | <b>13.6</b>   | <b>58.8</b>                     |
| <b>Обед</b>                    |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| 54-2с                          | Борщ с капустой и картофелем со сметаной               | 180         | 4.2         | 5.1         | 9.1           | 99.4                            |
| 54-11м                         | Плов из отварной говядины                              | 160         | 12.3        | 11.8        | 31            | 279.1                           |
| 54-1хн                         | Компот из смеси сухофруктов                            | 150         | 0.4         | 0           | 14.8          | 60.7                            |
| 12.1-3                         | Огурец соленый 1-3                                     | 50          | 0.4         | 0.1         | 0.9           | 5.5                             |
| Пром.                          | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8          | 78.2                            |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                                        | <b>580</b>  | <b>19.9</b> | <b>17.5</b> | <b>71.6</b>   | <b>522.9</b>                    |
| <b>Полдник</b>                 |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| Пром.                          | Кефир 2.5%                                             | 200         | 5.8         | 5           | 8             | 100.2                           |
| Пром.                          | Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке | 50          | 4.3         | 7.7         | 40.8          | 249.4                           |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                                        | <b>250</b>  | <b>10.1</b> | <b>12.7</b> | <b>48.8</b>   | <b>349.6</b>                    |
| <b>Ужин</b>                    |                                                        |             |             |             |               |                                 |
| 54-1т                          | Запеканка из творога                                   | 180         | 35.6        | 12.8        | 26.8          | 365                             |
| 54-2гн                         | Чай с сахаром                                          | 180         | 0.1         | 0           | 5.7           | 23.5                            |
| Пром.                          | Яблоко                                                 | 120         | 0.5         | 0.5         | 11.8          | 53.3                            |
| Пром.                          | молоко сгущенное с сахаром                             | 30          | 2.2         | 2.6         | 16.7          | 98.2                            |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                                                        | <b>510</b>  | <b>38.4</b> | <b>15.9</b> | <b>61</b>     | <b>540</b>                      |
| <b>Итого за день</b>           |                                                        | <b>1930</b> | <b>82.2</b> | <b>55.9</b> | <b>246.3</b>  | <b>1815.9</b>                   |

Название меню: осеннее-зимнее. Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры                    | Название блюда                 | Масса<br>г  | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы<br>г | Энергетическая ценность<br>ккал |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| <b>Пятница, 2 неделя</b>       |                                |             |             |             |               |                                 |
| <b>Завтрак</b>                 |                                |             |             |             |               |                                 |
| 54-19з                         | Масло сливочное (порциями)     | 5           | 0           | 3.6         | 0.1           | 33                              |
| 54-21к                         | Каша жидкая молочная рисовая   | 180         | 4.7         | 4.9         | 25.8          | 166.1                           |
| 54-21гн                        | Какао с молоком                | 180         | 3.1         | 2.3         | 9.9           | 72.9                            |
| Пром.                          | Батон простой                  | 40          | 3.2         | 0.4         | 19.6          | 95                              |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                | <b>405</b>  | <b>11</b>   | <b>11.2</b> | <b>55.4</b>   | <b>367</b>                      |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                |             |             |             |               |                                 |
| 54-13хн                        | Напиток из шиповника           | 180         | 0.6         | 0.2         | 13.6          | 58.8                            |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                | <b>180</b>  | <b>0.6</b>  | <b>0.2</b>  | <b>13.6</b>   | <b>58.8</b>                     |
| <b>Обед</b>                    |                                |             |             |             |               |                                 |
| 8. 1-3                         | Салат из свеклы с чесноком 1-3 | 60          | 0.8         | 3.7         | 4.5           | 54.9                            |
| 7. 1-3                         | Суп кудрявый 1-3               | 180         | 1.7         | 2           | 11.1          | 69.5                            |
| 54-11г                         | Картофельное пюре              | 140         | 2.9         | 5           | 18.5          | 130.1                           |
| 54-3р                          | Котлета рыбная (минтай)        | 70          | 9.8         | 1.9         | 6             | 80                              |
| 54-1соус                       | Соус сметанный                 | 25          | 0.4         | 2.1         | 0.8           | 23.3                            |
| 54-1хн                         | Компот из смеси сухофруктов    | 180         | 0.4         | 0           | 17.8          | 72.9                            |
| Пром.                          | Хлеб ржано-пшеничный           | 50          | 3.3         | 0.6         | 19.8          | 97.8                            |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                | <b>705</b>  | <b>19.3</b> | <b>15.3</b> | <b>78.5</b>   | <b>528.5</b>                    |
| <b>Полдник</b>                 |                                |             |             |             |               |                                 |
| 54-2гн                         | Чай с сахаром                  | 200         | 0.1         | 0           | 6.4           | 26.1                            |
| 54-16в                         | Крендель сахарный              | 50          | 3.3         | 5.8         | 25.2          | 166.2                           |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                | <b>250</b>  | <b>3.4</b>  | <b>5.8</b>  | <b>31.6</b>   | <b>192.3</b>                    |
| <b>Ужин</b>                    |                                |             |             |             |               |                                 |
| 54-6о                          | Яйцо вареное                   | 40          | 4.8         | 4           | 0.3           | 56.6                            |
| 54-19г                         | Капуста белокочанная тушеная   | 180         | 3.5         | 31.9        | 9.7           | 339.5                           |
| 54-2гн                         | Чай с сахаром                  | 180         | 0.1         | 0           | 5.7           | 23.5                            |
| Пром.                          | Хлеб пшеничный                 | 35          | 2.7         | 0.3         | 17.2          | 82                              |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                                | <b>435</b>  | <b>11.1</b> | <b>36.2</b> | <b>32.9</b>   | <b>501.6</b>                    |
| <b>Итого за день</b>           |                                | <b>1975</b> | <b>45.4</b> | <b>68.7</b> | <b>212</b>    | <b>1648.2</b>                   |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955733

Владелец Прокофьева Лия Вячеславовна

Действителен с 02.10.2025 по 02.10.2026