

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Солнышко» с. Волчье
_____ Г.А.Татаринова.
Приказ № 28
от « 16 » августа 20 24 г.

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню для питания детей в
МБДОУ «Солнышко» с. Волчье Добровского
муниципального округа с 12- часовым режимом работы от 2 до 8 лет

Меню-раскладка
для питания воспитанников в 1 полугодии 2024-2025 учебного года

№ ре- цеп. №	Наименование блюд	с 2 до 8лет			Пищевые вещества			Энерг. ценнос- ть	Витамины (мг)		
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	угле- воды		ккал	С	В1
	1-я НЕДЕЛЯ										
	ПОНЕДЕЛЬНИК										
	Завтрак										
177	Каша пшѐнная мол.			200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	0,16	0,25
	Пшено	30	30								
	Молоко	100	100								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	5	5								
	Сахар	5	5								
393	Чай с лимоном и сахаром			180г	0,12	0,02	102	41	2,83	0,00	0,00
	Чай заварка	0,6	0,6								
	Сахар	12	12								
	Лимон	4	3,5								
3	Бутерброд с маслом и сыром			40/5/6	4,20	7,51	17,24	144	0,062	0,044	0,044
	Хлеб пшеничный	40	40								
	Сыр	6	6								
	Масло сливочное	5	5								
	Итого за завтрак:				14,38	18,87	160,5	492	4,112	0,204	0,290
	Второй завтрак										
399	Сок	180	180	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02
	Сок	180	180								
	Итого за второй завтрак				0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02
	Обед										
22	Салат из картофеля с солѐным огурцом			50	0,68	2,60	4,28	43,3	6,0	0,03	0,02
	Картофель	30	20								
	Морковь	13	10								
	Лук репчатый	3	2								
	Огурцы солѐные	20	15								
	Масло растительное	7	7								
58	Свекольник со сметаной			250	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	0,07	0,05
	Свѐкла	50	40								
	Масло сливочное	4	4								
	Картофель	70	50								
	Морковь	10	8								
	Лук репчатый	10	8								
	Соль	2	2								
	Сахар	1	1								

	Масло растительное	3	3								
	Томатное пюре	2	2								
	Сметана	8	8								
304	Плов из мяса птицы			200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	0,05	0,11
	Рис	46	46								
	Морковь	16	13								
	Лук	11	9								
	Масло сливочное	8	8								
	Грудка	41	38								
	Томатная паста	7	7								
	Соль	2	2								
376	Компот из сухофруктов			180	0,40	0,02	27,98	101,7	0,36	0,01	0,03
	с/фрукты	10	10								
	сахар	12	12								
1	Хлеб ржаной			50	2,6	0,6	22,14	106,7	0,00	0,05	0,03
	Хлеб ржаной	50	50								
	Итого за обед:				25,05	24,41	102,49	720,45	16,1	0,21	0,24
	Полдник										
401	Ряженка			180г	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54	0,04	0,23
	Ряженка	180	180								
	Печенье			20г	1,62	2,4	15,12	182			
	Печенье	20	20								
	Итого за полдник:				6,84	6,90	22,68	97,20	0,54	0,04	0,23
	Ужин										
397	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17
	Какао порошок	6	6								
	Сахар	10	10								
	Молоко	110	110								
237	Запеканка из творога			130	17,54	16,51	17,15	247,00	0,24	0,05	0,26
	Творог	60	58								
	Сахар	10	10								
	Крупа манная	10	10								
	Сахар	8	8								
	Масло сливочное	4	4								
	Яйца	1/4	10								
351	Соус молочный на сгущённом молоке			50	19,43	45,19	132,55	1015	3,25	0,25	0,74
	Молоко сгущённое	15	15								
	Масло сливочное	3	3								
	Мука пшеничная	5	5								
	Яблоко	100	100		0,40	0,40	9,80	44,00			
	Итого за ужин:				40,64	64,89	165,5	1369	4,92	0,35	1,17
	Всего за день:				88,21	115,47	479,17	2883,45	25,67	0,824	1,95

Меню-раскладка
для питания воспитанников в 1 полугодии 2024-2025 учебного года

№ ре- ц- еп.	Наименование блюд	с 2 до 8 лет			Пищевые вещества			Энерг. ценнос- ть	Витамины (мг)		
		брутто	нетто	выход	белки	жиры	углевод- ы		ккал	С	В 1
	1-я НЕДЕЛЯ										
	ВТОРНИК										
	Завтрак										
172	Каша геркулесовая молочная			200	7,51	8,34	30,44	227,0	0,91	0,12	0,19
	Геркулес	20	20								
	Молоко	100	100								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	5	5								
	Сахар	5	5								
394	Чай с молоком			180г	2,67	2,34	14,31	89,00	1,2	0,04	0,14
	Чай заварка	0,6	0,6								
	Сахар	10	10								
	Молоко	92	90								
3	Печенье с маслом			20/5	1,74	11,18	12,48	164,7	-	0,08	0,02
	Печенье	20	20								
	Масло сливочное	5	5								
	Итого за завтрак:				11,92	21,86	57,23	480,7	2,11	0,24	0,35
	Второй завтрак										
371	Фрукты (апельсин)			100	0,60	0,14	15,00	66,00	26,6	0,04	0,02
	Апельсин	100	100								
	Итого за второй завтрак				0,60	0,14	15,00	66,00	26,6	0,04	0,02
	Обед										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов			50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	0,023	0,018
	Помидоры свежие	30	24								
	Огурцы свежие	20	17								
	Лук репчатый или зелён	3	2								
	Масло растительное	3	3								
80	Суп вермишелевый			250	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	0,11	0,05
	Вермишель	15	15								
	Масло сливочное	3	3								
	Картофель	100	75								
	Морковь	12	10								
	Лук репчатый	10	8								
	Соль	2	2								
	Масло растительное	3	3								
336	Капуста тушёная			150	3,10	4,86	14,14	112,65	25,74	0,04	0,06

	Капуста	190	145								
	Морковь	10	8								
	Лук	8	5								
	Масло растительное	5	5								
	Мука пшеничная	2	2								
	Томатная паста	3	3								
	Соль	1	1								
	Сахар	1	1								
282	Тефтели из мяса птицы			80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	0,08	0,13
	Грудки	72	59								
	Хлеб пшеничный	14	14								
	Молоко или вода	19	19								
376	Кисель из концентрата			180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03
	Кисель концентриров.	25	25								
	Сахар	3	3								
1	Хлеб ржаной			50	2,6	0,6	22,14	106,7	0,00	0,05	0,03
	Хлеб ржаной	50	50								
	Итого за обед:				21,26	20,64	90,1	633,43	46,92	0,313	0,318
	Полдник										
401	Кефир			180г	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	0,07	0,31
	Кефир	180	180								
454	Пирожки с повидлом			60г	3,45	1,40	33,33	159,6	0,02	0,06	0,03
	Мука пшеничная	28	28								
	Сахар	2	2								
	Масло сливочное	3	3								
	Яйцо	1/3	3								
	Дрожжи прессован.	1	1								
	Повидло	25	25								
	Итого за полдник:				8,67	5,90	40,53	255	1,28	0,13	0,34
	Ужин										
376	Компот из сухофруктов			180	0,40	0,02	27,98	101,7	0,36	0,01	0,03
	с/фрукты	10	10								
	сахар	12	12								
216	Омлет на натуральном молоке			155	18,10	30,80	2,40	268,00	0,34	0,10	1,28
	Яйцо	1	1								
	Молоко	100	100								
	Масло сливочное	5	5								
	Соль	1	1								
1	Хлеб пшеничный			20	1,42	0,22	9,28	45,8	0,00	0,05	0,03
	Хлеб пшеничный	20	20								
	Итого за ужин:				19,92	31,04	39,66	415,5	0,7	0,16	1,34
	Всего за день:				62,37	79,58	242,52	1850,63	77,61	0,883	2,368

Меню-раскладка
для питания воспитанников в 1 полугодии 2024-2025 учебного года

№ рецеп.	Наименование блюд	с 2 до 8 лет			Пищевые вещества			Энерг. ценнос ть	Витамины (мг)		
		брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	С	В1	В2
	1-я НЕДЕЛЯ										
	СРЕДА										
	Завтрак										
168	Каша манная мол.			200	4,52	4,77	30,57	177,0	-	0,04	0,02
	Крупа манная	22	22								
	Молоко	106	106								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	5	5								
	Сахар	5	5								
397	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17
	Какао порошок	6	6								
	Сахар	10	10								
	Молоко	110	110								
1	Бутерброд с маслом			40/5	2,75	8,49	16,44	153	-	0,05	0,03
	Хлеб пшеничный	40	40								
	Масло сливочное	5	5								
	Итого за завтрак:				0,90	0,00	18,18	76,00	1,43	0,14	0,22
	Второй завтрак										
399	Сок	180	180	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02
	Сок	180	180								
	Итого за второй завтрак				0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02
	Обед										
22	Салат из свёклы с зелёным горошком			50	0,83	2,08	4,09	38,55	4,9	0,02	0,01
	Свёкла	40	28								
	Зелёный горошек	30	24								
	Лук репчатый или зелён	3	2								
	Соль	1	1								
	Масло растительное	3	3								
76	Рассольник со сметаной			250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	0,09	0,06
	Крупа перловая	15	15								
	Масло сливочное	3	3								
	Картофель	100	75								
	Морковь	12	10								
	Лук репчатый	6	5								
	Соль	2	2								
	Огурцы солёные	20	18								
	Масло растительное	3	3								

	Сметана	8	8								
321	Пюре картофельное			150	19,33	16,19	33,99	359	0,96	0,05	0,11
	Картофель	200	142								
	Молоко	5	5								
	Масло сливочное	5	5								
	Соль	2	2								
247	Рыба тушёная с овощами			80	7,66	3,85	2,20	74,00	1,25	0,04	0,03
	Рыба	51	49								
	Морковь	28	22								
	Томатная паста	2	2								
	Лук репчатый	11	9								
	Масло растительное	4	4								
	Соль	2	2								
376	Компот из свежих ягод			180	0,14	10,9	21,89	89,09	0,87	0,03	0,05
	Свежие ягоды	40	36								
	сахар	12	12								
1	Хлеб ржаной			50	2,6	0,6	22,14	106,7	0,00	0,05	0,03
	Хлеб ржаной	50	50								
	Итого за обед:				16,62	75,89	87,76	582,59	15,51	0,28	0,29
	Полдник										
401	Йогурт			180г	4,86	4,50	19,4	142,20	1,62	0,05	0,23
	Йогурт	180	180								
473	Булочка «Веснушка»			80г	6,24	4,89	43,08	241,6	-	0,11	0,06
	Мука пшеничная	58	58								
	Дрожжи	1,7	1,7								
	Сахар	6	6								
	Изюм	3	3								
	Масло сливочное	5	5								
	Яйцо	1/13	3								
	Итого за полдник:				11,1	9,39	62,52	383,80	1,62	0,16	0,29
	Ужин										
393	Чай с лимоном и сахаром			180г	0,12	0,02	102	41	2,83	0,00	0,00
	Чай заварка	0,6	0,6								
	Сахар	12	12								
	Лимон	4	3,5								
206	Макароны отварные с сыром			150	9,29	10,01	22,71	218,00	0,14	0,5	0,07
	Рожки	30	30								
	Масло сливочное	5	5								
	Сыр	15	13								
1	Хлеб пшеничный			20	1,42	0,22	9,28	45,8	0,00	0,05	0,03
	Итого за ужин:				12,33	10,75	154,99	399,80	2,97	0,55	0,1
	Всего за день:				51,89	112,48	386,28	1879,19	25,13	1,15	0,92

Меню-раскладка
для питания воспитанников в 1 полугодии 2024-2025 учебного года

№ ре- цеп.	Наименование блюд	с 2 до 8 лет			Пищевые вещества			Энерг. ценнос ть	Витамины (мг)		
		брутто	нетто	выход	белки	жиры	углевод ы		ккал	С	В 1
	1-я НЕДЕЛЯ										
	ЧЕТВЕРГ										
	Завтрак										
178	Каша «Дружба» мол.			200	5,37	5,56	43,18	244	0,45	0,13	0,07
	Пшено	10	10								
	Рис	10	10								
	Крупа гречневая	10	10								
	Молоко	100	100								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	5	5								
	Сахар	4	4								
393	Чай с лимоном и сахаром			180г	0,12	0,02	102	41	2,83	0,00	0,00
	Чай заварка	0,6	0,6								
	Сахар	12	12								
	Лимон	4	3,5								
3	Бутерброд с маслом и сыром			40/ 5/6	4,20	7,51	17,24	144	0,062	0,044	0,044
	Хлеб пшеничный	40	40								
	Сыр	6	6								
	Масло сливочное	5	5								
	Итого за завтрак:				9,69	13,09	162,42	429	3,342	0,174	0,114
	Второй завтрак										
368	Фрукты (яблоки)	180	180	180	0,40	0,40	9,80	44,00	10,0	0,03	0,02
	Яблоки	180	180								
	Итого за второй завтрак				0,40	0,40	9,80	44,00	10,0	0,03	0,02
	Обед										
61	Щи со сметаной			250	8,32	19,83	71,01	496,00	58,3	0,14	0,20
	Капуста	50	36								
	Картофель	70	51								
	Морковь	10	8								
	Лук репчатый	8	5								
	Томатная паста	2	2								
	Масло растительное	3	3								
	Сметана	5	5								
	Соль	2	2								
204	Макарон. изделия отварные с маслом			150	38,42	5,49	207,62	1034,0	0,00	0,56	0,20
	Макаронные изделия	40	40								
	Масло сливочное	5	5								
248	Котлета рыбная			80	10,59	6,47	4,17	117,00	5,46	0,08	0,10

	Рыба	55	49								
	Лук репчатый	10	8								
	Масло растительное	5	5								
	Соль	2	2								
354	Соус сметанный			100	1,41	5,0	5,87	74,10	0,038	0,021	0,029
	Сметана	25	25								
	Мука пшеничная	8	8								
	Вода или отвар	75	75								
	Соль	1	1								
376	Кисель из концентрата			180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03
	Кисель концентриров.	25	25								
1	Хлеб ржаной			50	2,6	0,6	22,14	106,7	0,00	0,05	0,03
	Хлеб ржаной	50	50								
	Итого за обед:				61,74	37,41	336,05	1930,52	64,16	0,861	0,589
	Полдник										
401	Ряженка			180г	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54	0,04	0,23
	Ряженка	180	180								
	Печенье			20г	1,62	2,4	15,12	182			
	Печенье	20	20								
	Итого за полдник:				6,84	6,90	22,68	97,20	0,54	0,04	0,23
	Ужин										
376	Компот из сухофруктов			180	0,40	0,02	27,98	101,7	0,36	0,01	0,03
	с/фрукты	10	10								
	сахар	12	12								
239	Оладьи из творога с повидлом			130/20	13,98	9,71	22,42	233,00	0,30	0,08	0,23
	Творог	59	59								
	Сахар	6	6								
	Мука пшеничная	21	21								
	Сахар	8	8								
	Масло растительное	3	3								
	Яйца	1/5	8								
	Повидло	20	20								
	Итого за ужин:				14,38	9,73	47,4	334,7	0,66	0,09	
	Всего за день:				93,05	67,53	578,35	2920,22	78,7	1,195	1,213

**Меню-раскладка
для питания воспитанников в 1 полугодии 2024-2025 учебного года**

№ ре- цеп.	Наименование блюд	с 2 до 8 лет			Пищевые вещества			Энерг. ценнос- ть	Витамины (мг)		
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	угле- воды	ккал	С	В 1	В 2
	1-я НЕДЕЛЯ										
	ПЯТНИЦА										
	Завтрак										
168	Каша гречневая молочная			200	7,51	8,34	30,4 4	227,00	0,91	0,12	0,19
	Крупа гречневая	30	30								
	Молоко	100	100								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	5	5								
	Сахар	5	5								
397	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,8 2	107	1,43	0,05	0,17
	Какао порошок	6	6								
	Сахар	10	10								
	Молоко	110	110								
2	Бутерброд с маслом и повидлом			40/5/ 20	2,51	3,93	28,8 8	161	0,48	0,05	0,03
	Хлеб пшеничный	40	40								
	Масло сливочное	5	5								
	Повидло	20	20								
	Итого за завтрак:				0,90	0,00	18,1 8	76,00	2,82	0,22	0,39
	Второй завтрак										
399	Сок	180	180	180	0,90	0,00	18,1 8	76,00	3,60	0,02	0,02
	Сок	180	180								
	Итого за второй завтрак				0,90	0,00	18,1 8	76,00	3,60	0,02	0,02
	Обед										
22	Салат из свёклы с сыром			50	2,35	4,75	3,56	66,4	4,10	0,01	0,04
	Свёкла	51	41								
	Сыр	8	7								
	Соль	1	1								
	Масло растительное	3	3								
81	Суп гороховый с гренками			200	5,49	5,27	16,3 2	135	5,81	0,22	0,07
	Горох	20	20								
	Масло сливочное	4	4								
	Картофель	80	61								
	Морковь	13	10								
	Лук репчатый	12	10								
	Соль	2	2								
	Гренки	10	10								

274	Голубцы ленивые			160	21,71	16,55	15,0 2	296,00	5,20	0,13	0,19
	Грудки	80	70								
	Капуста	100	70								
	Масло сливочное	5	5								
	Соль	2	2								
	Морковь	10	8								
	Масло растительное	7	7								
	Рис	15	15								
	Лук репчатый	10	8								
376	Компот из свежих плодов и ягод			180	0,14	10,9	21,8 9	89,09	0,87	0,03	0,05
	Свежие ягоды	40	36								
	сахар	12	12								
1	Хлеб ржаной			50	2,6	0,6	22,1 4	106,7	0,00	0,05	0,03
	Хлеб ржаной	50	50								
	Итого за обед:				76,89	128,3 3	146, 65	1954,7 9	15,98	0,44	0,38
	Полдник										
401	Кефир			180г	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	0,07	0,31
	Кефир	180	180								
	Вафли			20	5,49	1,34	20,1 3	88,90			
	Итого за полдник:				10,71	5,84	27,3 3	195,01	1,26	0,07	0,31
	Ужин										
376	Кисель из концентрата			180	0,4	0,018	25,2 4	102,72	0,36	0,01	0,03
	Кисель концентриров.	25	25								
237	Запеканка из творога			130	17,54	16,51	17,1 5	247,00	0,24	0,05	0,26
	Творог	60	58								
	Сахар	10	10								
	Крупа манная	10	10								
	Сахар	8	8								
	Масло сливочное	4	4								
	Яйца	1/4	10								
351	Соус молочный на сгущёном молоке			50	19,43	45,19	132, 55	1015	3,25	0,25	0,74
	Молоко сгущёное	15	15								
	Масло сливочное	3	3								
	Мука пшеничная	5	5								
368	Фрукты (апельсин)			100	0,60	0,14	15,0 0	66,00	40,0	0,03	0,02
	Апельсин	100	100								
	Итого за ужин:				37,97	61,86	190, 14	1428,7 2	43,85	0,34	1,05
	Всего за день:				140,1 6	211,4 9	457, 44	4149,5 2	67,51	1,09	2,15

**Меню-раскладка
для питания воспитанников в 1 полугодии 2024-2025 учебного года**

№ ре- цеп.	Наименование блюд	с 2 до 8 лет			Пищевые вещества			Энерг. ценнос- ть	Витамины (мг)		
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	угле- воды	ккал	С	В 1	В 2
	2-я НЕДЕЛЯ										
	ПОНЕДЕЛЬНИК										
	Завтрак										
177	Каша пшённая мол.			200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	0,16	0,25
	Пшено	30	30								
	Молоко	100	100								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	5	5								
	Сахар	5	5								
393	Чай с лимоном и сахаром			180г	0,12	0,02	102	41	2,83	0,00	0,00
	Чай заварка	0,6	0,6								
	Сахар	12	12								
	Лимон	4	3,5								
2	Бутерброд с маслом и повидлом			40/5/20	2,51	3,93	28,88	161	0,48	0,05	0,03
	Хлеб пшеничный	40	40								
	Масло сливочное	5	5								
	Повидло	20	20								
	Итого за завтрак:				12,69	15,29	172,14	509	4,53	0,21	0,28
	Второй завтрак										
399	Сок	180	180	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02
	Сок	180	180								
	Итого за второй завтрак				0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02
	Обед										
61	Щи со сметаной			250	8,32	19,83	71,01	496,00	58,3	0,14	0,20
	Капуста	50	36								
	Картофель	70	51								
	Морковь	10	8								
	Лук репчатый	8	5								
	Томатная паста	2	2								
	Масло растительное	3	3								
	Сметана	5	5								
	Соль	2	2								
315	Рис отварной			100	2,43	3,58	24,45	140	0,00	0,0017	0,013
	Рис	35	35								
	Масло сливочное	5	5								
277	Гуляш из отварного			100	13,75	10,86	3,49	166,66	0,74	0,03	0,09

	мяса птицы										
	Грудка	90	74								
	Лук репчатый	10	8								
	Морковь	15	12								
	Масло сливочное	2	2								
	Томатная паста	2	2								
	Мука пшеничная	5	5								
	Соль	2	2								
376	Кисель из концентрата			180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03
	Кисель концентриров.	25	25								
1	Хлеб ржаной			50	2,6	0,6	22,14	106,7	0,00	0,05	0,03
	Хлеб ржаной	50	50								
	Итого за обед:				27,5	34,89	146,33	1012,08	59,4	0,232	0,363
	Полдник										
401	Йогурт			180г	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62	0,05	0,23
	Йогурт	180	180								
454	Пирожки с повидлом			60г	3,45	1,40	33,33	159,6	0,02	0,06	0,03
	Мука пшеничная	28	28								
	Сахар	2	2								
	Масло сливочное	3	3								
	Яйцо	1/3	3								
	Дрожжи прессован.	1	1								
	Повидло	25	25								
	Масло растительное	5	5								
	Итого за полдник:				8,31	5,9	52,77	301,8	1,64	0,11	0,26
	Ужин										
376	Компот из сухофруктов			180	0,40	0,02	27,98	101,7	0,36	0,01	0,03
	с/фрукты	10	10								
	сахар	12	12								
220	Омлет с овощами			85	5,58	11,23	2,83	135,00	3,51	0,05	0,24
	Яйца	1	40								
	Молоко	21	21								
	Морковь	19	15								
	Масло сливочное	9	9								
	Лук	6	5								
	Капуста белокачанная	14	11								
	Соль	1	1								
1	Хлеб пшеничный			20	1,42	0,22	9,28	45,8	0,00	0,05	0,03
	Хлеб пшеничный	20	20								
	Итого за ужин:				7,89	13,82	42,83	328,6	3,87	0,11	0,3
	Всего за день:				57,29	69,9	432,25	2227,48	73,04	0,682	1,223

**Меню-раскладка
для питания воспитанников в 1 полугодии 2024-2025 учебного года**

№ ре- цеп.	Наименование блюд	с 2 до 8 лет			Пищевые вещества			Энерг. ценнос- ть	Витамины (мг)		
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	угле- воды	ккал	С	В 1	В 2
	2-я НЕДЕЛЯ										
	ВТОРНИК										
	Завтрак										
168	Каша рисовая молочная			200	10,06	11,34	41,26	307,0	1,22	0,16	0,25
	Рис	30	30								
	Молоко	100	100								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	5	5								
	Сахар	5	5								
397	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17
	Какао порошок	6	6								
	Сахар	10	10								
	Молоко	110	110								
3	Бутерброд с маслом и сыром			40/ 5/6	4,20	7,51	17,24	144	0,062	0,044	0,044
	Хлеб пшеничный	40	40								
	Сыр	6	6								
	Масло сливочное	5	5								
	Итого за завтрак:				17,93	22,04	74,32	558	2,712	0,254	0,464
	Второй завтрак										
371	Фрукты (апельсин)			100	0,60	0,14	15,00	66,00	26,6	0,04	0,02
	Апельсин	100	100								
	Итого за второй завтрак				0,60	0,14	15,00	66,00	26,6	0,04	0,02
	Обед										
80	Суп гречневый			250	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	0,11	0,05
	Гречка	16	16								
	Масло сливочное	3	3								
	Картофель	100	75								
	Морковь	12	10								
	Лук репчатый	10	8								
	Соль	2	2								
	Масло растительное	3	3								
331	Рагу овощное с мясом			160	21,71	16,55	15,02	296,00	5,20	0,13	0,19
	Грудки	60	53								
	Капуста белокачанная	80	66								
	Масло сливочное	5	5								
	Соль	2	2								

	Морковь	20	14								
	Масло растительное	5	5								
	Картофель	80	64								
	Лук репчатый	10	8								
	Мука пшеничная	5	5								
376	Кисель из концентрата			180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03
	Кисель концентриров.	25	25								
1	Хлеб ржаной			50	2,6	0,6	22,14	106,7	0,00	0,05	0,03
	Хлеб ржаной	50	50								
	Итого за обед:				7,07	9,428	77,44	425,36	13,81	0,3	0,3
	Полдник										
401	Ряженка			180г	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54	0,04	0,23
	Ряженка	180	180								
	Печенье			20г	1,62	2,4	15,12	182			
	Печенье	20	20								
	Итого за полдник:				6,84	6,90	22,68	97,20	0,54	0,04	0,23
	Ужин										
392	Чай с сахаром			180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0,00	0,00
	Чай	0,6	0,6								
	Сахар	12	12								
239	Оладьи из творога с повидлом			130/20	13,98	9,71	22,42	233,00	0,30	0,08	0,23
	Творог	59	59								
	Сахар	6	6								
	Мука пшеничная	21	21								
	Сахар	8	8								
	Масло растительное	3	3								
	Яйца	1/5	8								
	Повидло	20	20								
	Итого за ужин:				14,04	9,73	31,88	270,89	0,33	0,08	0,23
	Всего за день:				46,48	48,24	221,52	1500,25	43,992	0,714	1,244

Меню-раскладка
для питания воспитанников в 1 полугодии 2024-2025 учебного года

№ ре- цеп. 	Наименование блюд	с 2 до 8 лет			Пищевые вещества			Энерг. ценнос ть	Витамины (мг)		
		брутто	нетто	выход	белки	жиры	углевод ы		ккал	С	В 1
	2-я НЕДЕЛЯ										
	СРЕДА										
	Завтрак										
177	Каша геркулесовая молочная			200	5,39	6,38	27,13	187,0	-	0,14	0,04
	Геркулес	20	20								
	Молоко	130	130								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	5	5								
	Сахар	5	5								
393	Чай с лимоном и сахаром			180г	0,12	0,02	102	41	2,83	0,00	0,00
	Чай заварка	0,6	0,6								
	Сахар	12	12								
	Лимон	4	3,5								
1	Бутерброд с маслом			40/5	2,75	8,49	16,44	153	-	0,05	0,03
	Хлеб пшеничный	40	40								
	Масло сливочное	5	5								
	Итого за завтрак:				8,26	14,89	145,57	381,0	2,83	0,19	0,07
	Второй завтрак										
399	Сок			180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02
	Сок	180	180								
	Итого за второй завтрак				0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02
	Обед										
61	Борщ со сметаной			250	8,32	19,83	71,0	496,00	58,3	0,14	0,20
	Капуста белокачанная	40	26								
	Картофель	40	28								
	Свёкла	30	18								
	Морковь	12	8								
	Лук репчатый	10	7								
	Томатная паста	2	2								
	Масло растительное	3	3								
	Сметана	10	10								
	Соль	1	1								
282	Каша гречневая			150	8,59	6,09	38,6	243	-	0,15	0,10
	Гречка	50	50								
	Масло сливочное	5	5								
	Вода	106	106								

	Соль	1	1								
282	Котлета мясная			80	12,44	9,54	12,6	183	26,8	0,07	0,08
	Грудки	72	59								
	Мясо говядины	80	59								
	Хлеб пшеничная	8	8								
	Соль	2	2								
	Яйца	1/8	2								
	Мука пшеничная	8	8								
354	Соус сметанный			100	1,41	5,0	5,87	74,10	0,038	0,021	0,03
	Сметана	25	25								
	Мука пшеничная	8	8								
	Вода или отвар	75	75								
	Соль	1	1								
376	Кисель из концентрата			180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03
	Кисель концентриров.	25	25								
1	Хлеб ржаной			50	2,6	0,6	22,1	106,7	0,00	0,05	0,03
	Хлеб ржаной	50	50								
	Итого за обед:				27,14	26,07	111,13	545,95	85,50	0,441	0,469
	Полдник										
401	Кефир			180г	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	0,07	0,31
	Кефир	180	180								
458	Ватрушка с творогом			80	10,5	6,26	33,3	230	0,04	0,09	0,13
	Мука пшеничная	40	40								
	Сахар	4	4								
	Масло сливочное	2	2								
	Творог	36	36								
	Яйцо	3,6	3,6								
	Масло растительное	2	2								
	Яйцо для смазки	1,7	1,7								
	Итого за полдник:				15,72	10,76	40,5	325,4	1,3	0,16	0,44
	Ужин										
397	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,8	107	1,43	0,05	0,17
	Какао порошок	6	6								
	Сахар	10	10								
	Молоко	110	110								
206	Макароны отварные с сыром			150	9,29	10,01	22,71	218,00	0,14	0,05	0,07
	Рожки	40	40								
	Масло сливочное	5	5								
	Сыр	22	20								
33	Салат из свёклы			50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	0,01	0,02
	Свёкла	60	47								
	Масло растительное	3	3								
1	Хлеб пшеничный			20	1,42	0,22	9,28	45,8	0,00	0,05	0,03
	Хлеб пшеничный	20	20								
368	Фрукты (банан)			100	1,50	0,50	21,0	95,00	10,0	0,04	0,05
	Итого за ужин:				16,59	16,96	72,99	512,75	16,32	0,2	0,34
	Всего за день:				68,61	68,68	388,37	1841,1	109,55	1,011	1,339

Меню-раскладка
для питания воспитанников в 1 полугодии 2024-2025 учебного года

№ ре- цеп. 	Наименование блюд	с 2 до 8 лет			Пищевые вещества			Энерг. ценнос ть	Витамины (мг)		
		брутто	нетто	выход	белки	жиры	углевод ы		ккал	С	В 1
	2-я НЕДЕЛЯ										
	ЧЕТВЕРГ										
	Завтрак										
93	Суп вермишелевый молочный			250	7,18	6,51	23,54	182,00	1,13	0,10	0,25
	Вермишель	10	10								
	Молоко	170	170								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	3	3								
	Сахар	3	3								
397	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17
	Какао порошок	6	6								
	Сахар	10	10								
	Молоко	110	110								
2	Бутерброд с маслом и повидлом			30/5/ 20	2,51	3,93	28,88	161	0,48	0,05	0,03
	Хлеб пшеничный	40	40								
	Масло сливочное	5	5								
	Повидло	20	20								
	Итого за завтрак:				13,36	13,63	68,24	450	3,04	0,2	0,45
	Второй завтрак										
371	Фрукты (банан)			100	1,50	0,50	21,0	95,00	10,0	0,04	0,05
	Банан	100	100								
	Итого за второй завтрак				1,50	0,50	21,0	95,00	10,0	0,04	0,05
	Обед										
54	Икра свекольная			50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	0,01	0,01
	Свёкла	60	46								
	Масло растительное	3	3								
	Лук репчатый	10	8								
	Соль	1	1								
	Томатная паста	2	2								
	Сахар	1	1								
80	Суп картофельный с крупой			250	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	0,11	0,05
	Пшено	20	20								
	Масло сливочное	3	3								
	Соль	2	2								
	Морковь	12	10								
	Масло растительное	3	3								

	Картофель	100	75								
	Лук репчатый	10	8								
321	Пюре картофельное			150	3,40	53,35	20,5 2	152,5	20,2	0,16	0,12
	Картофель	200	142								
	Молоко	5	5								
	Масло сливочное	5	5								
282	Биточки			80	12,44	9,24	12,6	183,00	0,12	0,08	0,13
	Грудки	80	59								
	Хлеб пшеничный	14	14								
	Молоко	19	19								
	Мука пшеничная	8	8								
	Соль	2	2								
376	Компот из сухофруктов			180	0,40	0,02	27,9 8	101,7	0,36	0,01	0,03
	с/фрукты	10	10								
	сахар	12	12								
1	Хлеб ржаной			50	2,6	0,6	22,1 4	106,7	0,00	0,05	0,03
	Хлеб ржаной	50	50								
	Итого за обед:				25,38	69,11	98,1	709	31,33	0,41	0,34
	Полдник										
401	Ряженка			180г	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54	0,04	0,23
	Ряженка	180	180								
473	Булочка «Веснушка»			80г	6,24	4,89	43,0 8	241,6	-	0,11	0,06
	Мука пшеничная	58	58								
	Дрожжи	1,7	1,7								
	Сахар	6	6								
	Изюм	3	3								
	Масло сливочное	5	5								
	Яйцо	1/13	3								
	Соль	0,6	0,6								
	Итого за полдник:				11,1	9,39	62,5	383,8	0,54	0,15	0,29
	Ужин										
392	Чай с сахаром			180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0,00	0,00
	Чай	0,6	0,6								
	Сахар	12	12								
274	Голубцы ленивые			130	16,20	13,28	11,0 3	228,0	3,71	0,10	0,14
	Грудки	70	50								
	Масло сливочное	5	5								
	Морковь	6	5								
	Капуста	67	50								
	Рис	10	10								
	Лук репчатый	5	5								
	Масло растительное	5	5								
1	Хлеб пшеничный			20	1,42	0,22	9,28	45,8	0,00	0,05	0,03
	Хлеб пшеничный	20	20								
	Итого за ужин:				17,68	13,52	29,7 7	311,69	3,74	0,15	0,17
	Всего за день:				69,02	106,1 5	279, 66	1949,4 9	48,65	0,95	1,3

**Меню-раскладка
для питания воспитанников в 1 полугодии 2024-2025 учебного года**

№ ре- цеп.	Наименование блюд	с 2 до 8 лет			Пищевые вещества			Энерг. ценнос- ть	Витамины (мг)		
		брут- то	нетто	выход	белки	жиры	угле- воды	ккал	С	В 1	В 2
	2-я НЕДЕЛЯ										
	ПЯТНИЦА										
	Завтрак										
168	Каша манная мол.			200	4,52	4,77	30,57	177,0	-	0,04	0,02
	Крупа манная	22	22								
	Молоко	106	106								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	5	5								
	Сахар	5	5								
393	Чай с лимоном и сахаром			180г	0,12	0,02	102	41	2,83	0,00	0,00
	Чай заварка	0,6	0,6								
	Сахар	12	12								
	Лимон	4	3,5								
3	Бутерброд с маслом и сыром			40/5/6	4,20	7,51	17,24	144	0,062	0,044	0,044
	Хлеб пшеничный	40	40								
	Сыр	6	6								
	Масло сливочное	5	5								
	Итого за завтрак:				8,84	12,30	149,81	362	2,892	0,084	0,064
	Второй завтрак										
399	Сок			180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02
	Сок	180	180								
	Итого за второй завтрак				0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02
	Обед										
76	Рассольник со сметаной			250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	0,09	0,06
	Крупа перловая	15	15								
	Картофель	100	75								
	Морковь	12	10								
	Лук репчатый	6	5								
	Огурцы солёные	20	18								
	Масло растительное	3	3								
	Сметана	8	8								
	Соль	2	2								
	Масло сливочное	3	3								
336	Капуста тушёная			150	3,10	4,86	14,14	112,65	25,7	0,04	0,06
	Капуста свежая	190	145								
	Масло растительное	5	5								

	Томатная паста	3	3								
	Морковь	10	8								
	Лук репчатый	8	5								
	Мука пшеничная	2	2								
	Соль	1	1								
248	Котлета рыбная			80	10,59	6,47	4,17	117,00	5,46	0,08	0,10
	Рыба	55	49								
	Лук репчатый	10	8								
	Масло растительное	5	5								
	Соль	2	2								
376	Компот из свежих ягод			180	0,14	10,9	21,89	89,09	0,87	0,03	0,05
	Свежие ягоды	40	36								
	сахар	12	12								
1	Хлеб ржаной			50	2,6	0,6	22,14	106,7	0,00	0,05	0,03
	Хлеб ржаной	50	50								
	Итого за обед:				25,38	69,11	98,13	709	39,56	0,29	0,3
	Полдник										
401	Йогурт			180г	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62	0,05	0,23
	Йогурт	180	180								
	Вафли			20	5,49	1,34	20,13	88,90			
	Итого за полдник:				10,71	5,84	27,69	186,1	1,62	0,05	0,23
	Ужин										
376	Кисель из концентрата			180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03
	Кисель концентриров.	25	25								
237	Запеканка из творога			130	17,54	16,51	17,15	247,00	0,24	0,05	0,26
	Творог	60	58								
	Сахар	10	10								
	Крупа манная	10	10								
	Сахар	8	8								
	Масло сливочное	4	4								
	Яйца	1/4	10								
351	Соус молочный на сгущённом молоке			50	19,43	45,19	132,55	1015	3,25	0,25	0,74
	Молоко сгущённое	15	15								
	Масло сливочное	3	3								
	Мука пшеничная	5	5								
368	Фрукты (апельсин)			100	0,60	0,14	15,00	66,00	40,0	0,03	0,02
	Апельсин	100	100								
	Итого за ужин:				37,97	61,86	190,14	1428,72	43,85	0,34	1,05
	Всего за день:				76,84	107,94	465,08	2600,01	91,52	0,784	1,664