

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 3 «Ромашка» г. Палласовки Волгоградской области

УТВЕРЖДЕНО:  
И.о. заведующей МКДОУ  
«Детский сад № 3 «Ромашка»  
Г.Г.Палласовки  
Волгоградской области  
приказ № 29 от «24» января 2025.  


**Примерное  
пятидневное меню  
до 3 лет**

2025 г.

**I неделя, ПОНЕДЕЛЬНИК**

| Прием пищи                     | Наименование блюда                          | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                |   |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак                        | Каша манная молочная                        | 150         | 4,66                       | 5,6          | 18,82        | 161,24                  | 88          |
|                                | Чай с сахаром                               | 150         | 0,04                       | 0,01         | 6,99         | 45                      | 411         |
|                                | Бутерброд с сыром                           | 31          | 2,33                       | 4,82         | 8,29         | 102,34                  | 91          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>331</b>  | <b>7,03</b>                | <b>10,43</b> | <b>34,1</b>  | <b>308,58</b>           |             |
| Второй завтрак                 | Фрукты (яблоко, груша, банан)               | 95          | 0,38                       | 0,38         | 9,31         | 41,8                    | 386         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>95</b>   | <b>0,38</b>                | <b>0,38</b>  | <b>9,31</b>  | <b>41,8</b>             |             |
| Обед                           | Салат из свежих овощей                      | 30          | 0,22                       | 1,82         | 0,71         | 20,19                   | 13          |
|                                | Борщ с капустой свежей, мясом и со сметаной | 150         | 2,12                       | 3,59         | 5,87         | 70,2                    | 57          |
|                                | Котлета мясная                              | 50          | 6,55                       | 7,5          | 7,15         | 119,54                  | 381         |
|                                | Каша гречневая рассыпчатая                  | 110         | 6,27                       | 5,72         | 5,39         | 188,98                  | 252         |
|                                | Хлеб пшеничный                              | 50          | 3,9                        | 1,5          | 24,9         | 131                     |             |
|                                | Компот из сухофруктов                       | 150         | 0,03                       | 0            | 18,57        | 70,65                   | 868         |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>540</b>  | <b>19,09</b>               | <b>20,13</b> | <b>62,59</b> | <b>600,56</b>           |             |
| Полдник                        | Пирожок печенный с картофелем               | 80          | 3,6                        | 1,8          | 24,4         | 126                     | 451         |
|                                | Кофейный напиток                            | 150         | 2,7                        | 2            | 21,9         | 30,2                    | 379         |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>230</b>  | <b>6,3</b>                 | <b>3,8</b>   | <b>46,3</b>  | <b>156,2</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>           |   | <b>1196</b> | <b>32,8</b>                | <b>34,74</b> | <b>152,3</b> | <b>1107,14</b>          |             |

**ВТОРНИК**

| Прием пищи                     | Наименование блюда                              | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |   |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
|                                |   |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак                        | Суп молочный с макаронными изделиями            | 150         | 4,3                        | 3,94         | 12,94         | 107,35                  | 43          |
|                                | Кофейный напиток                                | 150         | 2,7                        | 2            | 21,9          | 30,2                    | 379         |
|                                | Печенье   | 20          | 1,5                        | 1,96         | 14,88         | 83,4                    | 604         |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>320</b>  | <b>8,5</b>                 | <b>7,9</b>   | <b>49,72</b>  | <b>220,95</b>           |             |
| Второй завтрак                 | Сок фруктовый                                   | 100         | 0,5                        | 0,1          | 10,1          | 46                      | 537         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>  | <b>0,5</b>                 | <b>0,1</b>   | <b>10,1</b>   | <b>46</b>               |             |
| Обед                           | Салат из свежих овощей                          | 30          | 0,22                       | 1,82         | 0,71          | 20,19                   | 13          |
|                                | Суп гороховый на м/ бульоне                     | 150         | 3,08                       | 3,21         | 9,67          | 107,08                  | 3           |
|                                | Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему | 160         | 13,22                      | 11,98        | 13,9          | 224,11                  | 100         |
|                                | Хлеб пшеничный                                  | 50          | 3,9                        | 1,5          | 24,9          | 131                     |             |
|                                | Компот из сухофруктов                           | 150         | 0,03                       | 0            | 18,57         | 70,65                   | 868         |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>540</b>  | <b>20,45</b>               | <b>18,51</b> | <b>67,75</b>  | <b>553,03</b>           |             |
| Полдник                        | Яйцо вареное                                    | 50          | 6,35                       | 5,75         | 0,35          | 78,75                   | 227         |
|                                | Салат из отварной свеклы с растительным маслом  | 40          | 0,57                       | 2,43         | 3,34          | 37,56                   | 33          |
|                                | Чай с сахаром                                   | 150         | 0,04                       | 0,01         | 6,99          | 45                      | 411         |
|                                | Батон   | 25          | 2,31                       | 0,9          | 14,94         | 65,5                    | 411         |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>265</b>  | <b>9,27</b>                | <b>9,09</b>  | <b>25,62</b>  | <b>226,81</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>           |   | <b>1225</b> | <b>38,72</b>               | <b>35,6</b>  | <b>153,19</b> | <b>1046,79</b>          |             |

## СРЕДА

| Прием пищи                     | Наименование блюда                | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                   |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                        | Каша из овсяных хлопьев молочная  | 150         | 5,37                       | 5,46         | 27,29         | 170,4                   | 281         |
|                                | Чай с сахаром                     | 150         | 0,04                       | 0,01         | 6,99          | 45                      | 411         |
|                                | Бутерброд с сыром                 | 31          | 2,33                       | 4,82         | 8,29          | 102,34                  | 91          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                   | <b>331</b>  | <b>7,74</b>                | <b>10,29</b> | <b>42,57</b>  | <b>317,74</b>           |             |
| Второй завтрак                 | Сок фруктовый                     | 100         | 0,5                        | 0,1          | 10,1          | 46                      | 537         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                   | <b>100</b>  | <b>0,5</b>                 | <b>0,1</b>   | <b>10,1</b>   | <b>46</b>               |             |
| Обед                           | Салат из моркови яблоком          | 30          | 0,33                       | 3,03         | 2,73          | 39,6                    | 21          |
|                                | Суп с клетками на м/б со сметаной | 150         | 1,83                       | 2,67         | 8,49          | 70,88                   | 160         |
|                                | Гуляш из отварного мяса           | 50          | 6,4                        | 4,75         | 1,67          | 78,75                   | 277         |
|                                | Каша рисовая рассыпчатая          | 110         | 2,69                       | 4,45         | 21,45         | 167,5                   | 240         |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 50          | 3,9                        | 1,5          | 24,9          | 131                     |             |
|                                | Компот из сухофруктов             | 150         | 0,03                       | 0            | 18,57         | 70,65                   | 868         |
| <b>Итого за обед</b>           |                                   | <b>540</b>  | <b>15,18</b>               | <b>16,4</b>  | <b>77,81</b>  | <b>558,38</b>           |             |
| Полдник                        | Вареники ленивые                  | 80          | 11,866                     | 9,05         | 11,97         | 177,6                   | 335         |
|                                | Какао с молоком                   | 150         | 3,15                       | 2,72         | 12,96         | 89                      | 397         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                   | <b>230</b>  | <b>15,016</b>              | <b>11,77</b> | <b>24,93</b>  | <b>266,6</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>           |                                   | <b>1201</b> | <b>38,436</b>              | <b>38,56</b> | <b>155,41</b> | <b>1188,72</b>          |             |

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                     | Наименование блюда                | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                   |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                        | Суп молочный кукурузный           | 150         | 4,32                       | 4,97         | 13,71         | 117                     | 43          |
|                                | Кофейный напиток                  | 150         | 2,7                        | 2            | 21,9          | 30,2                    | 379         |
|                                | Бутерброд с сыром                 | 31          | 2,33                       | 4,82         | 8,29          | 102,34                  | 91          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                   | <b>331</b>  | <b>9,35</b>                | <b>11,79</b> | <b>43,9</b>   | <b>249,54</b>           |             |
| Второй завтрак                 | Фрукты (яблоко, груша, банан)     | 95          | 0,38                       | 0,38         | 9,31          | 41,8                    | 386         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                   | <b>95</b>   | <b>0,38</b>                | <b>0,38</b>  | <b>9,31</b>   | <b>41,8</b>             |             |
| Обед                           | Салат из свежих овощей            | 30          | 0,22                       | 1,82         | 0,71          | 20,19                   | 13          |
|                                | Щи со сметаной                    | 150         | 2,2                        | 3,6          | 5,2           | 70,88                   | 56          |
|                                | Рыба, тушеная в томате, с овощами | 160         | 15,3                       | 7,93         | 69,3          | 162                     | 144         |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 50          | 3,9                        | 1,5          | 24,9          | 131                     |             |
|                                | Компот из сухофруктов             | 150         | 0,03                       | 0            | 18,57         | 70,65                   | 868         |
| <b>Итого за обед</b>           |                                   | <b>510</b>  | <b>21,43</b>               | <b>13,03</b> | <b>117,97</b> | <b>434,53</b>           |             |
| Полдник                        | Плюшка домашняя                   | 80          | 6,62                       | 4,91         | 49,6          | 257                     | 288         |
|                                | Кисель витаминизированный         | 150         | 0                          | 0            | 13,5          | 46,5                    | 233         |
|                                |                                   | <b>230</b>  | <b>6,62</b>                | <b>4,91</b>  | <b>63,1</b>   | <b>303,5</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>           |                                   | <b>1166</b> | <b>37,78</b>               | <b>30,11</b> | <b>234,28</b> | <b>1029,37</b>          |             |

**ПЯТНИЦА**

| Прием пищи                     | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |   |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                        | Каша молочная рисовая                                     | 150         | 2,32                       | 3,96         | 24,08         | 142                     | 173         |
|                                | Чай с сахаром   | 150         | 0,04                       | 0,01         | 6,99          | 45                      | 411         |
|                                | Печенье   | 20          | 1,5                        | 1,96         | 14,88         | 83,4                    | 604         |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>320</b>  | <b>3,86</b>                | <b>5,93</b>  | <b>45,95</b>  | <b>270,4</b>            |             |
| Второй завтрак                 | Сок фруктовый   | 100         | 0,5                        | 0,1          | 10,1          | 46                      | 537         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>  | <b>0,5</b>                 | <b>0,1</b>   | <b>10,1</b>   | <b>46</b>               |             |
| Обед                           | Салат из свежих овощей                                    | 30          | 0,22                       | 1,82         | 0,71          | 20,19                   | 13          |
|                                | Суп свекольный на м/б со сметаной                         | 150         | 1,31                       | 2,65         | 7,25          | 69,47                   | 145         |
|                                | Вермишелевая запеканка с отварным мясом, сметанном соусом | 160         | 15,86                      | 16,4         | 17,1          | 275,32                  | 285         |
|                                | Хлеб пшеничный  | 50          | 3,9                        | 1,5          | 24,9          | 131                     |             |
|                                | Компот из сухофруктов                                     | 150         | 0,03                       | 0            | 18,57         | 70,65                   | 868         |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>540</b>  | <b>21,32</b>               | <b>22,37</b> | <b>68,53</b>  | <b>566,63</b>           |             |
| Полдник                        | Омлет натуральный   | 80          | 6,89                       | 10,58        | 1,87          | 130,31                  | 311         |
|                                | Салат из моркови с яблоками                               | 30          | 0,33                       | 3,03         | 2,73          | 39,6                    | 21          |
|                                | Кофейный напиток  | 150         | 2,7                        | 2            | 21,9          | 30,2                    | 379         |
|                                | Батон   | 25          | 2,31                       | 0,9          | 14,94         | 65,5                    |             |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>285</b>  | <b>12,23</b>               | <b>16,51</b> | <b>41,44</b>  | <b>265,61</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>           |   | <b>1245</b> | <b>37,91</b>               | <b>44,91</b> | <b>166,02</b> | <b>1148,64</b>          |             |

Среднее значение за период

| Вес<br>блюда | Пищевые вещества на порцию |        |          | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|----------------------------|--------|----------|----------------------------|
|              | Белки                      | Жиры   | Углеводы |                            |
| 1206,6       | 37,1292                    | 36,784 | 172,24   | 1104,132                   |

**II неделя, ПОНЕДЕЛЬНИК**

| Прием пищи                     | Наименование блюда                               | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |  |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                        | Каша манная молочная жидккая                     | 150         | 4,66                       | 5,6          | 18,82         | 161,24                  | 88          |
|                                | Чай с сахаром                                    | 150         | 0,04                       | 0,01         | 6,99          | 45                      | 411         |
|                                | Бутерброд с сыром                                | 31          | 2,33                       | 4,82         | 12,13         | 102,34                  | 91          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>331</b>  | <b>7,03</b>                | <b>10,43</b> | <b>37,94</b>  | <b>308,58</b>           |             |
| Второй завтрак                 | Сок фруктовый                                    | 100         | 0,5                        | 0,1          | 10,1          | 46                      | 537         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>0,5</b>                 | <b>0,1</b>   | <b>10,1</b>   | <b>46</b>               |             |
| Обед                           | Салат из моркови с яблоком                       | 30          | 0,33                       | 3,03         | 2,73          | 39,6                    | 21          |
|                                | Суп фасолевый                                    | 150         | 3,79                       | 0,47         | 16,54         | 72,15                   | 39          |
|                                | Голубцы ленивые                                  | 160         | 13,63                      | 13,25        | 5,63          | 228,29                  | 382         |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 50          | 3,9                        | 1,5          | 24,9          | 131                     |             |
|                                | Компот из сухофруктов                            | 150         | 0,03                       | 0            | 18,57         | 70,65                   | 868         |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>540</b>  | <b>21,68</b>               | <b>18,25</b> | <b>68,37</b>  | <b>541,69</b>           |             |
| Полдник                        | Пирожки печенные из дрожжевого тесто, с повидлом | 80          | 4,6                        | 1,87         | 44,44         | 212,8                   | 454         |
|                                | Кофейный напиток                                 | 150         | 2,7                        | 2            | 21,9          | 30,2                    | 379         |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>230</b>  | <b>7,3</b>                 | <b>3,87</b>  | <b>66,34</b>  | <b>243</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1201</b> | <b>36,51</b>               | <b>32,65</b> | <b>182,75</b> | <b>1139,27</b>          |             |

**ВТОРНИК**

| Прием пищи                     | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |  |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
|                                |  |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак                        | Каша пшененная молочная жидкая                 | 150         | 5,84                       | 7,42         | 26,93         | 117                     | 282         |
|                                | Кофейный напиток                               | 150         | 2,7                        | 2            | 21,9          | 30,2                    | 379         |
|                                | Печенье  | 20          | 1,5                        | 1,96         | 14,88         | 83,4                    | 604         |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>320</b>  | <b>10,04</b>               | <b>11,38</b> | <b>63,71</b>  | <b>230,6</b>            |             |
| Второй завтрак                 | Фрукты (яблоко, груша, банан)                  | 95          | 0,38                       | 0,38         | 9,31          | 41,8                    | 386         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>95</b>   | <b>0,38</b>                | <b>0,38</b>  | <b>9,31</b>   | <b>41,8</b>             |             |
| Обед                           | Салат из свежих овощей                         | 30          | 0,22                       | 1,82         | 0,71          | 20,19                   | 13          |
|                                | Суп картофельный с клецками                    | 150         | 1,83                       | 2,67         | 8,49          | 70,88                   | 160         |
|                                | Суфле из отварного мяса запеченное             | 50          | 10,42                      | 13,08        | 0,86          | 162,86                  | 397         |
|                                | Гороховое пюре                                 | 110         | 21,43                      | 3,45         | 43,58         | 291,1                   | 427         |
|                                | Хлеб пшеничный                                 | 50          | 3,9                        | 1,5          | 24,9          | 131                     |             |
|                                | Компот из сухофруктов                          | 150         | 0,03                       | 0            | 18,57         | 70,65                   | 868         |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>510</b>  | <b>37,61</b>               | <b>20,7</b>  | <b>96,4</b>   | <b>726,49</b>           |             |
| Полдник                        | Яйцо вареное                                   | 50          | 6,35                       | 5,75         | 0,35          | 78,75                   | 227         |
|                                | Салат из отварной свёклы с растительным маслом | 40          | 0,57                       | 2,43         | 3,34          | 37,56                   | 33          |
|                                | Чай с сахаром                                  | 150         | 9                          | 2,29         | 9,75          | 45                      | 493         |
|                                | Батон  | 25          | 1,9                        | 0,75         | 12,45         | 65,5                    |             |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>265</b>  | <b>17,82</b>               | <b>11,22</b> | <b>25,89</b>  | <b>226,81</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1190</b> | <b>65,85</b>               | <b>43,68</b> | <b>195,31</b> | <b>1225,7</b>           |             |

## СРЕДА

| Прием пищи                     | Наименование блюда                | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                   |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                        | Каша из овсяных хлопьев молочная  | 150         | 5,37                       | 5,46         | 27,29         | 170,4                   | 281         |
|                                | Чай с сахаром                     | 150         | 0,04                       | 0,01         | 6,99          | 45                      | 411         |
|                                | Бутерброд с сыром                 | 31          | 2,33                       | 4,82         | 12,13         | 102,34                  | 91          |
|                                |                                   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                   | <b>331</b>  | <b>7,74</b>                | <b>10,29</b> | <b>46,41</b>  | <b>317,74</b>           |             |
| Второй завтрак                 | Сок фруктовый                     | 100         | 0,5                        | 0,1          | 10,1          | 46                      | 537         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                   | <b>100</b>  | <b>0,5</b>                 | <b>0,1</b>   | <b>10,1</b>   | <b>46</b>               |             |
| Обед                           | Салат из свежих овощей            | 30          | 0,22                       | 1,82         | 0,71          | 20,19                   | 13          |
|                                | Суп свекольный на м/б со сметаной | 150         | 1,31                       | 2,65         | 7,25          | 69,47                   | 145         |
|                                | Гуляш из отварного мяса           | 50          | 6,4                        | 4,75         | 1,65          | 78,75                   | 277         |
|                                | Отварные макароны                 | 110         | 4,07                       | 3,63         | 16,67         | 135,3                   | 256         |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 50          | 3,9                        | 1,5          | 24,9          | 131                     |             |
|                                | Компот из сухофруктов             | 150         | 0,03                       | 0            | 18,57         | 70,65                   | 868         |
| <b>Итого за обед</b>           |                                   | <b>540</b>  | <b>15,93</b>               | <b>14,35</b> | <b>69,75</b>  | <b>505,36</b>           |             |
| Полдник                        | Сырники творожные запеченные      | 80          | 13,96                      | 7,86         | 17,56         | 184                     | 311         |
|                                | Какао с молоком                   | 150         | 3,15                       | 2,72         | 12,96         | 89                      | 397         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                   | <b>230</b>  | <b>17,11</b>               | <b>10,58</b> | <b>30,52</b>  | <b>273</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>           |                                   | <b>1201</b> | <b>41,28</b>               | <b>35,32</b> | <b>156,78</b> | <b>1142,1</b>           |             |

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                     | Наименование блюда            | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |                               |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                        | Суп молочный кукурузный       | 150         | 4,32                       | 4,97         | 13,71         | 117                     | 43          |
|                                | Кофейный напиток              | 150         | 2,7                        | 2            | 21,9          | 30,2                    | 379         |
|                                | Бутерброд с сыром             | 31          | 2,33                       | 4,82         | 12,13         | 102,34                  | 91          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                               | <b>331</b>  | <b>9,35</b>                | <b>11,79</b> | <b>47,74</b>  | <b>249,54</b>           |             |
| Второй завтрак                 | Фрукты (яблоко, груша, банан) | 95          | 0,38                       | 0,38         | 9,31          | 41,8                    | 386         |
|                                |                               |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                               | <b>95</b>   | <b>0,38</b>                | <b>0,38</b>  | <b>9,31</b>   | <b>41,8</b>             |             |
| Обед                           | Салат из свежих овощей        | 30          | 0,22                       | 1,82         | 0,71          | 20,19                   | 13          |
|                                | Щи со сметаной                | 150         | 2,2                        | 3,6          | 5,2           | 70,88                   | 56          |
|                                | Котлета рыбная                | 50          | 4,85                       | 2,7          | 5,4           | 65,17                   | 271         |
|                                | Каша рисовая рассыпчатая      | 110         | 2,69                       | 4,45         | 21,45         | 167,5                   | 240         |
|                                | Хлеб пшеничный                | 50          | 3,9                        | 1,5          | 24,9          | 131                     |             |
|                                | Компот из сухофруктов         | 150         | 0,03                       | 0            | 18,57         | 70,65                   | 868         |
| <b>Итого за обед</b>           |                               | <b>540</b>  | <b>13,89</b>               | <b>14,07</b> | <b>76,23</b>  | <b>525,39</b>           |             |
| Полдник                        | Булочка "Столичная"           | 80          | 3,03                       | 5,36         | 25,39         | 161,95                  | 578         |
|                                | Кисель витаминизированный     | 150         | 0                          | 0            | 13,5          | 46,5                    | 233         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                               | <b>230</b>  | <b>3,03</b>                | <b>5,36</b>  | <b>38,89</b>  | <b>208,45</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>           |                               | <b>1196</b> | <b>26,65</b>               | <b>31,6</b>  | <b>172,17</b> | <b>1025,18</b>          |             |

**ПЯТНИЦА**

| Прием пищи                     | Наименование блюда      | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |                         |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                        | Каша молочная пшеничная | 150         | 5,57                       | 5,44         | 27,29         | 182,8                   | 279         |
|                                | Чай с сахаром           | 150         | 0,04                       | 0,01         | 6,99          | 45                      | 411         |
|                                | Бутерброд с сыром       | 31          | 2,33                       | 4,82         | 12,13         | 102,34                  | 91          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                         | <b>331</b>  | <b>21,93</b>               | <b>19,92</b> | <b>23,27</b>  | <b>330,14</b>           |             |
| Второй завтрак                 | Сок фруктовый           | 100         | 0,5                        | 0,1          | 10,1          | 46                      | 537         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                         | <b>100</b>  | <b>0,5</b>                 | <b>0,1</b>   | <b>10,1</b>   | <b>46</b>               |             |
| Обед                           | Салат из свежих овощей  | 30          | 0,22                       | 1,82         | 0,71          | 20,19                   | 13          |
|                                | Суп - лапша домашняя    | 150         | 1,61                       | 1,7          | 10,29         | 62,85                   | 82          |
|                                | Курица отварная         | 50          | 8,07                       | 6,08         | 0             | 94                      | 414         |
|                                | Рагу из овощей          | 110         | 2,75                       | 3,73         | 10,6          | 92,63                   | 57          |
|                                | Хлеб пшеничный          | 50          | 3,9                        | 1,5          | 24,9          | 131                     |             |
|                                | Компот из сухофруктов   | 150         | 0,03                       | 0            | 18,57         | 70,65                   | 868         |
| <b>Итого за обед</b>           |                         | <b>540</b>  | <b>16,58</b>               | <b>14,83</b> | <b>65,07</b>  | <b>471,32</b>           |             |
| Полдник                        | Каша гречневая молочная | 120         | 4,18                       | 6,25         | 15            | 133,42                  | 64          |
|                                | Печенье                 | 20          | 1,5                        | 1,96         | 14,88         | 83,4                    | 604         |
|                                | Кофейный напиток        | 150         | 2,7                        | 2            | 21,9          | 30,2                    | 253         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                         | <b>290</b>  | <b>8,38</b>                | <b>10,21</b> | <b>51,78</b>  | <b>247,02</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>           |                         | <b>1261</b> | <b>47,39</b>               | <b>45,06</b> | <b>150,22</b> | <b>1094,48</b>          |             |

**Среднее значение за период**

| Вес<br>блюда | Пищевые вещества на порцию |        |          | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|----------------------------|--------|----------|----------------------------|
|              | Белки                      | Жиры   | Углеводы |                            |
| 1209,8       | 43,536                     | 37,662 | 171,446  | 1125,346                   |

**III неделя, ПОНЕДЕЛЬНИК**

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                     | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |  |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                        | Каша манная молочная                                   | 150         | 4,66                       | 5,6          | 18,82         | 161,24                  | 88          |
|                                | Кофейный напиток                                       | 150         | 2,7                        | 2            | 21,9          | 30,2                    | 379         |
|                                | Бутерброд с сыром                                      | 31          | 2,33                       | 4,82         | 8,29          | 102,34                  | 91          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>331</b>  | <b>9,69</b>                | <b>12,42</b> | <b>49,01</b>  | <b>293,78</b>           |             |
| Второй завтрак                 | Сок фруктовый  | 100         | 0,5                        | 0,1          | 10,1          | 46                      | 537         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>0,5</b>                 | <b>0,1</b>   | <b>10,1</b>   | <b>46</b>               |             |
| Обед                           | Салат из моркови с яблоком                             | 30          | 0,33                       | 3,03         | 2,73          | 39,6                    | 21          |
|                                | Суп крестьянский со сметаной                           | 150         | 1,5                        | 3,31         | 9,83          | 69,06                   | 204         |
|                                | Тефтели мясные   | 50          | 6,41                       | 6,78         | 5,22          | 107,54                  | 144         |
|                                | Свекла тушеная   | 110         | 0,99                       | 5,72         | 7,81          | 139,7                   | 51          |
|                                | Хлеб пшеничный   | 50          | 3,9                        | 1,5          | 24,9          | 131                     |             |
|                                | Компот из сухофруктов                                  | 150         | 0,03                       | 0            | 18,57         | 70,65                   | 868         |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>510</b>  | <b>12,83</b>               | <b>17,31</b> | <b>66,33</b>  | <b>517,95</b>           |             |
| Полдник                        | Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом и сухофруктами | 80          | 3,45                       | 1,4          | 33,33         | 159,6                   | 454         |
|                                | Чай с сахаром  | 150         | 0,04                       | 0,01         | 6,99          | 45                      | 411         |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>230</b>  | <b>3,49</b>                | <b>1,41</b>  | <b>40,32</b>  | <b>204,6</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1171</b> | <b>26,51</b>               | <b>31,24</b> | <b>165,76</b> | <b>1062,33</b>          |             |

**ВТОРНИК**

| Прием пищи                     | Наименование блюда            | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |                               |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                        | Суп молочный гречневый        | 150         | 4,32                       | 4,97         | 13,71         | 117                     | 43          |
|                                | Чай с сахаром                 | 150         | 0,04                       | 0,01         | 6,99          | 45                      | 411         |
|                                | Бутерброд с сыром             | 31          | 2,33                       | 4,82         | 8,29          | 102,34                  | 91          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                               | <b>331</b>  | <b>6,69</b>                | <b>9,8</b>   | <b>28,99</b>  | <b>264,34</b>           |             |
| Второй завтрак                 | Фрукты (яблоко, груша, банан) | 95          | 0,38                       | 0,38         | 9,31          | 41,8                    | 386         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                               | <b>95</b>   | <b>0,38</b>                | <b>0,38</b>  | <b>9,31</b>   | <b>41,8</b>             |             |
|                                | Салат из свежих овощей        | 30          | 0,22                       | 1,82         | 0,71          | 20,19                   | 13          |
|                                | Рассольник на м/б со сметаной | 150         | 2,46                       | 3,6          | 12,57         | 87,08                   | 33          |
|                                | Плов из отварного мяса        | 160         | 10                         | 10           | 27,76         | 237,45                  | 416         |
|                                | Хлеб пшеничный                | 50          | 3,9                        | 1,5          | 24,9          | 131                     |             |
|                                | Компот из сухофруктов         | 150         | 0,03                       | 0            | 18,57         | 70,65                   | 868         |
| <b>Итого за обед</b>           |                               | <b>540</b>  | <b>16,61</b>               | <b>16,92</b> | <b>84,51</b>  | <b>546,37</b>           |             |
| Полдник                        | Макаронные изделия отварные   | 100         | 3,7                        | 3,3          | 15,15         | 123                     | 256         |
|                                | Кофейный напиток              | 150         | 2,7                        | 2            | 21,9          | 30,2                    | 379         |
|                                | Печенье                       | 20          | 1,5                        | 1,96         | 14,88         | 83,4                    | 604         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                               | <b>270</b>  | <b>7,9</b>                 | <b>7,26</b>  | <b>51,93</b>  | <b>236,6</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>           |                               | <b>1236</b> | <b>31,58</b>               | <b>34,36</b> | <b>174,74</b> | <b>1089,11</b>          |             |

## СРЕДА

| Прием пищи                     | Наименование блюда               | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                  |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                        | Каша из овсяных хлопьев молочная | 150         | 5,37                       | 5,46         | 27,29         | 170,4                   | 281         |
|                                | Кофейный напиток                 | 150         | 2,7                        | 2            | 21,9          | 30,2                    | 379         |
|                                | Бутерброд с сыром                | 31          | 2,33                       | 4,82         | 8,29          | 102,34                  | 91          |
|                                |                                  |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                  | <b>331</b>  | <b>10,4</b>                | <b>12,28</b> | <b>57,48</b>  | <b>302,94</b>           |             |
| Второй завтрак                 | Сок фруктовый                    | 100         | 0,5                        | 0,1          | 10,1          | 46                      | 537         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                  | <b>100</b>  | <b>0,5</b>                 | <b>0,1</b>   | <b>10,1</b>   | <b>46</b>               |             |
| Обед                           | Салат из свежих овощей           | 30          | 0,22                       | 1,82         | 0,71          | 20,19                   | 13          |
|                                | Суп картофельный с гренками      | 150         | 4,2                        | 2,91         | 16,41         | 114,37                  | 139         |
|                                | Капуста тушеная с отварным мясом | 160         | 15,76                      | 12           | 10,92         | 215,2                   | 336         |
|                                | Хлеб пшеничный                   | 50          | 3,9                        | 1,5          | 24,9          | 131                     |             |
|                                | Компот из сухофруктов            | 150         | 0,03                       | 0            | 18,57         | 70,65                   | 868         |
| <b>Итого за обед</b>           |                                  | <b>510</b>  | <b>23,89</b>               | <b>16,41</b> | <b>70,8</b>   | <b>531,22</b>           |             |
| Полдник                        | Запеканка из творога             | 80          | 14,03                      | 9,64         | 13,72         | 197,6                   | 251         |
|                                | Какао с молоком                  | 150         | 3,15                       | 2,72         | 12,96         | 89                      | 397         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                  | <b>230</b>  | <b>17,18</b>               | <b>12,36</b> | <b>26,68</b>  | <b>286,6</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>           |                                  | <b>1171</b> | <b>51,97</b>               | <b>41,15</b> | <b>165,06</b> | <b>1166,76</b>          |             |

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                     | Наименование блюда            | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |                               |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                        | Суп молочный с кукурузный     | 150         | 4,32                       | 4,97         | 13,71         | 117                     | 43          |
|                                | Чай с сахаром                 | 150         | 0,04                       | 0,01         | 6,99          | 45                      | 411         |
|                                | Бутерброд с сыром             | 31          | 2,33                       | 4,82         | 8,29          | 102,34                  | 91          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                               | <b>331</b>  | <b>6,69</b>                | <b>9,8</b>   | <b>28,99</b>  | <b>264,34</b>           |             |
| Второй завтрак                 | Фрукты (яблоко, груша, банан) | 95          | 0,38                       | 0,38         | 9,31          | 41,8                    | 386         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                               | <b>95</b>   | <b>0,38</b>                | <b>0,38</b>  | <b>9,31</b>   | <b>41,8</b>             |             |
| Обед                           | Салат из свежих овощей        | 30          | 0,22                       | 1,82         | 0,71          | 20,19                   | 13          |
|                                | Щи со сметаной                | 150         | 2,2                        | 3,6          | 5,2           | 70,88                   | 56          |
|                                | Рыба, тушеная в томате        | 50          | 8,77                       | 2,32         | 3,08          | 68,57                   | 145         |
|                                | Картофельное пюре             | 110         | 2,31                       | 0,88         | 16,17         | 82,5                    | 694         |
|                                | Хлеб пшеничный                | 50          | 3,9                        | 1,5          | 24,9          | 131                     |             |
|                                | Компот из сухофруктов         | 150         | 0,03                       | 0            | 18,57         | 70,65                   | 868         |
| <b>Итого за обед</b>           |                               | <b>540</b>  | <b>17,43</b>               | <b>10,12</b> | <b>68,63</b>  | <b>443,79</b>           |             |
| Полдник                        | Рогалик сдобный               | 80          | 6,62                       | 4,91         | 49,6          | 257                     | 288         |
|                                | Кисель витаминизированный     | 150         | 0                          | 0            | 13,5          | 46,5                    | 233         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                               | <b>230</b>  | <b>6,62</b>                | <b>4,91</b>  | <b>63,1</b>   | <b>303,5</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>           |                               | <b>1196</b> | <b>31,12</b>               | <b>25,21</b> | <b>170,03</b> | <b>1053,43</b>          |             |

**ПЯТНИЦА**

| Прием пищи                     | Наименование блюда                    | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                       |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                        | Каша молочная пшеничная               | 150         | 5,57                       | 5,44         | 27,29         | 182,8                   | 279         |
|                                | Кофейный напиток                      | 150         | 2,7                        | 2            | 21,9          | 30,2                    | 379         |
|                                | Печенье                               | 20          | 1,5                        | 1,96         | 14,88         | 83,4                    | 604         |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                       | <b>320</b>  | <b>21,93</b>               | <b>19,92</b> | <b>23,27</b>  | <b>296,4</b>            |             |
| Второй завтрак                 | Сок фруктовый                         | 100         | 0,5                        | 0,1          | 10,1          | 46                      | 537         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                       | <b>100</b>  | <b>0,5</b>                 | <b>0,1</b>   | <b>10,1</b>   | <b>46</b>               |             |
| Обед                           | Салат из свежих овощей                | 30          | 0,22                       | 1,82         | 0,71          | 20,19                   | 13          |
|                                | Суп рисовый на м/б со сметаной        | 150         | 1,81                       | 2,36         | 11,9          | 76,25                   | 86          |
|                                | Курица отварная                       | 50          | 8,07                       | 6,07         | 0             | 94                      | 414         |
|                                | Макаронные изделия отварные           | 110         | 4,07                       | 3,63         | 16,67         | 135,3                   | 256         |
|                                | Хлеб пшеничный                        | 50          | 3,9                        | 1,5          | 24,9          | 131                     |             |
|                                | Компот из сухофруктов                 | 150         | 0,03                       | 0            | 18,57         | 70,65                   | 868         |
| <b>Итого за обед</b>           |                                       | <b>540</b>  | <b>18,1</b>                | <b>15,38</b> | <b>72,75</b>  | <b>527,39</b>           |             |
| Полдник                        | Яйцо вареное                          | 50          | 6,35                       | 5,75         | 0,35          | 78,75                   | 227         |
|                                | Салат из свеклы с растительным маслом | 40          | 0,57                       | 2,43         | 3,34          | 37,56                   | 33          |
|                                | Батон                                 | 25          | 1,9                        | 0,75         | 12,45         | 65,5                    |             |
|                                | Чай с сахаром                         | 150         | 0,04                       | 0,01         | 6,99          | 45                      | 493         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                       | <b>265</b>  | <b>8,86</b>                | <b>8,94</b>  | <b>23,13</b>  | <b>226,81</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>           |                                       | <b>1225</b> | <b>49,39</b>               | <b>44,34</b> | <b>129,25</b> | <b>1096,6</b>           |             |

**Среднее значение за период**

| Вес<br>блюда | Пищевые вещества на порцию |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|----------------------------|-------|----------|----------------------------|
|              | Белки                      | Жиры  | Углеводы |                            |
| 1199,8       | 38,114                     | 35,26 | 160,968  | 1093,646                   |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849464

Владелец Лукьянова Елена Геннадьевна

Действителен С 03.09.2025 по 03.09.2026