

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МАДОУ № 13

от 15.04.2026 года № 67

Гопорковой С.А.



Примерное меню для воспитанников (1-3 года) МАДОУ № 13

с 01.01.2026 г.

1 День

завтрак

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
2011	16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	150	3,75	4,43	19,2	175	0,07	0,13	0,53	114,95	0,52	
2011	10/10	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,2	31,5	0,0	0,0	0,0	0,26	0,03	
2011	1/13	Батон с маслом	25/8	1,98	6,55	12,63	116,59	0,04	0,02	0,00	7,42	0,51	
	Итого за прием пищи:		363	5,73	10,98	40,03	323,09	0,11	0,15	0,53	122,63	1,06	
II завтрак													
2011		Сок	95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1	
	Итого за прием пищи:		95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1	
обед													
2011	2/1	Салат из зеленого горошка с яйцом	20/20	2,1	1,65	1,7	29,6	0,07	0,07	5,0	9,69	0,34	

2011	25/2	Суп-пюре из картофеля	180	2,3	2,3	10,6	73,8	0,06	0,08	4,36	47,74	0,51
2011	43/3	Макаронные изделия отварные	120	4,2	3,0	25,9	150,4	0,05	0,02	0,00	10,26	0,59
2011	9/8	Печень по-строгановски	60	7,5	7,9	1,5	108	0,09	0,74	5,48	16,22	2,54
2011	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,5	64,8	0,01	0,01	45,1	13,0	0,29
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
2011	-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	69,23	0,00	0,03	0,00	12,25	1,37
Итого за прием пищи:			635	20,18	15,39	77,73	542,47	0,33	0,95	59,94	117,76	5,96
Полдник												
2011	17/5	Пудинг из творога	150	21,7	14,9	28,2	336	0,04	0,29	0,22	173,8	0,87
2011	2/11	Соус молочный сладкий или стуженное молоко или повидло	50	1,2	2,4	7,43	54,9	0,01	0,05	0,2	41,71	0,08
2011	14/10	Какао с молоком	180	2,7	3,15	20,6	121,5	0,02	0,11	0,46	100,58	0,99
2011	-	Пряник	40	2,88	2,93	31,9	133,44	0,04	0,00	0,00	9,28	0,00
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
Итого за прием пищи:			440	29,8	23,5	97,97	692,48	0,16	0,45	0,88	333,97	2,26
Всего за день:			1533	56,09	50,25	225,04	1598,59	0,63	1,55	70,85	589,56	11,38

2 ДЕНЬ

завтрак

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
2011	5/4	Каша манная молочная	150	3,97	3,82	20,62	133,5	0,04	0,08	0,31	70,23	0,29
2011	14/10	Какао с молоком	180	2,7	3,15	20,6	121,5	0,02	0,11	0,46	100,58	0,99
2011	1/13	Батон с маслом	25/8	1,98	6,55	12,63	116,59	0,04	0,02	0,00	7,42	0,51
		Итого за прием пищи:	363	8,65	13,52	53,85	371,59	0,1	0,21	0,77	178,23	1,79

II завтрак

2011	-	Сок	95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1
		Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1

обед

2011	23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и маслом растительным	40	0,46	3,3	2,3	40,7	0,01	0,01	0,95	11,94	0,43
2011	31/2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	1,6	3,9	9,1	79,2	0,03	0,02	5,77	23,11	0,5
2011	260	Азу с мясом говядины	150	13,35	15	13,28	241,5	0,09	0,07	5,25	19,5	2,25
2011	15/10	Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	15,03	58,5	0,01	0,01	80,1	3,68	0,19
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
2011	-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	69,23	0,00	0,03	0,00	12,25	1,37
		Итого за прием пищи:	605	19,22	22,83	61,24	535,77	0,19	0,14	92,07	79,08	5,06

Полдник

2011	25/2	Суп-пюре из картофеля	150	1,87	1,95	8,85	61,5	0,05	0,07	3,64	39,78	0,44
2011	10/10	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,2	31,5	0,0	0,0	0,0	0,23	0,03
2011	5/12	Ватрушка с творогом	45	5,9	5,6	18,13	146,7	0,04	0,08	0,08	41,84	0,44
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
Итого за прием пищи:			395	9,09	7,67	45,02	285,5	0,14	0,15	3,72	90,45	1,23
Всего за день:			1458	37,34	44,4	169,42	1233,41	0,46	0,5	106,06	362,96	10,18

3 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
Завтрак												
2011	14/4	Каша ячневая	150	4,5	3,97	23,02	146,2	0,07	0,09	0,31	87,13	0,55
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,1	80,1	0,03	0,1	0,46	95,27	0,09
2011	3/13	Батон с сыром	25/8	4,02	2,88	12,53	84,99	0,05	0,33	0,05	85,5	0,55
		Итого за прием пищи:	363	11,22	9,45	47,65	311,29	0,15	0,52	0,82	267,9	1,19
II завтрак												
2011		Сок	95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1
		Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1
Обед												
2011	15/1	Салат из свежих помидор с маслом растительным	40	0,4	4,0	1,4	43,3	0,02	0,01	8,98	5,75	0,32
2011	9/2	Рассольник со сметаной	180	1,3	2,3	8,5	61,2	0,04	0,03	3,32	15,1	0,49
2011	44/3	Каша гречневая	120	6,8	5,4	30,2	200	0,18	0,1	0,72	19,04	3,39
2011	11/8	Гуляш из говядины	60	8,9	9,4	2,8	132	0,03	0,6	0,27	10,05	3,76
2011	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,5	64,8	0,01	0,01	45,1	13,0	0,29
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
2011	-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	69,23	0,00	0,03	0,00	12,25	1,37
		Итого за прием пищи:	635	21,48	21,64	80,93	617,17	0,33	0,78	58,39	83,79	9,94

Полдник

2011	3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135,0	0,12	0,10	10,74	37,12	1,09
2012	-	Пирог Тиренок	45	3,09	4,26	17,79	123,29	0,02	0,01	0,04	19,23	0,51
2011	-	Молоко кипяченое	180	5,22	5,31	8,1	99,9	0,09	0,18	0,9	200,52	0,18
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
Итого за прием пищи:			395	12,73	13,89	56,33	404,83	0,28	0,29	11,68	265,47	2,1
Всего за День:			1488	45,81	45,36	194,22	1373,84	0,79	1,59	80,39	632,36	15,33

4 ДЕНЬ

Завтрак

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг		
2011	19/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)	150	4,5	4,5	20,55	141	0,09	0,1	0,39	87,91	0,48		
2011	12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,01	0,05	0,23	47,75	0,06		
2011	1/13	Батон с маслом	25/8	1,98	6,55	12,63	116,59	0,04	0,02	0,00	7,42	0,51		
		Итого за прием пищи:	363	7,74	12,31	43,26	312,49	0,14	0,17	0,62	143,08	1,05		

II завтрак

2011		Яблоки	95	0,29	0,29	25,6	97,9	0,00	0,00	3,14	11,6	1,52
		Итого за прием пищи:	95	0,29	0,29	25,6	97,9	0,00	0,00	3,14	11,6	1,52

Обед

2011	36/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	40	1,7	3,1	4,4	52,7	0,03	0,03	1,2	8,71	0,32
2011	5/2	Свекольник со сметаной	180	1,5	3,9	10,5	83,7	0,04	0,04	4,9	28,55	0,96
2011	8/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,3	10,9	75,2	0,04	0,05	25,03	65,61	0,89
2011	27/8	Кнедли мясные паровые	60	9,9	9,7	3,5	141,8	0,04	0,11	0,13	35,76	1,3
2011	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,5	64,8	0,01	0,01	45,1	13,0	0,29

2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
2011	-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	69,23	0,00	0,03	0,00	12,25	1,37
Итого за прием пищи:			635	19,98	19,54	67,33	534,07	0,21	0,27	76,36	172,38	5,42
Полдник												
2011	2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,62	19,68	2,62	245,63	0,07	0,45	0,2	103,4	2,52
2011	13/10	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12,1	80,1	0,03	0,1	0,46	95,27	0,09
2011	-	Пряник	40	2,88	2,93	31,9	133,44	0,04	0,00	0,00	9,28	0,00
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
Итого за прием пищи:			390	21,52	25,33	56,46	505,81	0,19	0,55	0,66	216,55	2,93
Всего за день:			1483	49,53	57,47	192,65	1450,27	0,54	0,99	80,78	543,61	10,92

5 День

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
завтрак													
2011	8/4	Каша Геркулесовая молочная	150	4,8	5,55	20,4	151,5	0,1	0,09	0,31	78,53	0,93	
2011	14/10	Какао с молоком	180	2,7	3,15	20,6	121,5	0,02	0,11	0,46	100,58	0,99	
2011	1/6	Яйцо отварное	10	1,3	1,15	0,07	15,75	0,01	0,04	0,00	5,5	0,25	
2011	4/13	Батон с маслом и сыром	25/8/8	4,08	8,68	12,62	144,83	0,04	0,34	0,05	87,42	0,56	
Итого за прием пищи:				381	12,88	18,53	53,69	433,58	0,17	0,58	0,82	272,03	2,73
II завтрак													
2011	-	Сок	95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1	
Итого за прием пищи:				95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1
обед													
2011	14/1	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	40	0,46	1,7	4,4	42,6	0,02	0,02	1,76	22,9	0,25	
2011	6/2	Щи из свежей капусты	180	1,4	2,3	5,4	47,7	0,03	0,03	9,76	29,48	0,9	
2011	3/3	Пюре картофельное	120	2,5	3,4	16,5	108	0,09	0,08	8,59	29,7	0,87	
2011	5/9	Биточки (котлеты) из мяса курицы	60	10,7	8,8	8,9	158,25	0,05	0,09	0,23	25,43	0,87	
2011	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,5	64,8	0,01	0,01	45,1	13,0	0,29	
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32	
2011	-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	69,23	0,00	0,03	0,00	12,25	1,37	
Итого за прием пищи:				635	19,14	16,74	73,23	537,22	0,25	0,26	65,44	141,36	4,87

Полдник

2011	21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,7	9,0	71,25	0,03	0,07	0,31	66,41	0,19
2011	6/12	Вагрушка со сметаной	45	3,87	5,81	21,2	154,4	0,05	0,05	0,07	27,7	0,41
2011	13/10	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12,1	80,1	0,03	0,1	0,46	95,27	0,09
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
		Итого за прием пищи:	395	10,49	11,23	52,14	352,39	0,16	0,22	0,84	197,98	1,01
		Всего за день:	1506	42,89	46,88	188,37	1363,74	0,61	1,06	76,6	626,57	10,71

6 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
завтрак												
2011	7/4	Каша рисовая молочная	150	4,5	4,35	31,8	186	0,04	0,1	0,39	84,51	0,42
2011	12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,01	0,05	0,23	47,75	0,06
2011	1/6	Яйцо отварное	10	1,3	1,15	0,07	15,75	0,01	0,04	0,00	5,5	0,25
2011	1/13	Батон с маслом	25/8	1,98	6,55	12,63	116,59	0,04	0,02	0,00	7,42	0,51
		Итого за прием пищи:	373	9,04	13,31	54,58	373,24	0,1	0,21	0,62	145,18	1,24
II завтрак												
2011	-	Сок	95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1
		Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1
Обед												
2011	12/1	Салат из моркови с изюмом и маслом растительным	40	0,53	2,0	7,86	50,0	0,02	0,02	1,47	7,96	0,2
2011	14/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,4	4,7	7,5	78,3	0,04	0,03	6,16	20,36	0,52
2011	3/3	Пюре картофельное	120	2,5	3,4	16,5	108	0,09	0,08	8,59	29,7	0,87
2011	14/7	Суфле рыбное	60	8,8	2,6	1,9	66,7	0,03	0,07	0,05	35,8	0,48
2011	15/10	Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	15,03	58,5	0,01	0,01	80,1	3,68	0,19
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
2011	-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	69,23	0,00	0,03	0,00	12,25	1,37
		Итого за прием пищи:	635	17,04	13,33	70,32	477,37	0,24	0,24	96,37	118,35	3,95

Полдник

2011	17/5	Пудинг из творога	150	10,7	8,8	8,9	158,25	0,05	0,09	0,23	25,43	0,87
2011	2/11	Соус молочный сладкий или сгущенное молоко или повидло	50	1,2	2,4	7,43	54,9	0,01	0,05	0,2	41,71	0,08
2011	-	Какао с молоком	180	5,22	5,76	7,2	105,3	0,09	0,27	1,26	216,0	0,18
2011	-	Вафли	40	0,88	1,04	24,72	113,28	0,00	0,00	0,00	5,12	0,00
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
		Итого за прием пищи:	440	19,32	18,12	144,05	478,37	0,2	0,41	1,69	296,86	1,45
		Всего за день:	1543	45,78	45,14	278,26	1369,53	0,57	0,86	108,18	575,59	8,74

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак												
2011	15/4	Каша пшеничная молочная	150	4,87	4,5	23,4	154,5	0,1	0,08	0,31	73,15	0,78
2011	-	Молоко кипяченое	180	5,22	5,31	8,1	99,9	0,09	0,18	0,9	200,52	0,18
2011	3/13	Батон с сыром	25/8	4,02	2,88	12,53	84,99	0,05	0,33	0,05	85,5	0,55
2011	1/6	Яйцо отварное	20	2,6	2,3	0,15	31,5	0,01	0,09	0,00	11,0	0,5
	Итого за прием пищи:		383	16,71	14,99	44,18	370,89	0,25	0,68	1,26	370,17	2,01
II завтрак												
2011		Яблоки	95	0,29	0,29	25,6	97,9	0,00	0,00	3,14	11,6	1,52
	Итого за прием пищи:		95	0,29	0,29	25,6	97,9	0,00	0,00	3,14	11,6	1,52
Обед												
2011	5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	40	0,6	2,6	3,9	42,0	0,01	0,02	15,0	18,7	0,26
2011	2/2	Борщ со сметаной	180	1,5	3,9	9,3	78,3	0,03	0,03	7,78	30,1	0,67
2011	3/8	Мясо говядины, тушеное с овощами	180	14,1	14,1	17,8	256,5	0,12	0,13	9,61	23,46	2,49
2011	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,5	64,8	0,01	0,01	45,1	13,0	0,29
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
2011	-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	69,23	0,00	0,03	0,00	12,25	1,37
	Итого за прием пищи:		635	20,28	21,14	69,03	557,47	0,21	0,22	77,49	106,11	5,4

Полдник

2011	21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,7	9,0	71,25	0,03	0,07	0,31	66,41	0,19
2011	13/10	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12,1	80,1	0,03	0,1	0,46	95,27	0,09
2011	17/12	Пирожок с повидлом	35	2,1	1,7	21,2	107	0,02	0,02	0,06	10,93	0,44
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
Итого за прием пищи:			385	8,72	7,12	52,14	304,99	0,13	0,24	0,83	181,21	1,04
Всего за день:			1498	46,0	43,54	190,95	1331,25	0,59	1,14	82,72	669,09	9,97

8 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг

завтрак

2011	18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча)	150	3,82	4,42	18,53	129	0,05	0,11	0,4	85,7	0,67
2011	12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,01	0,05	0,23	47,75	0,06
2011	4/3	Батон с маслом и сыром	25/8/8	4,08	8,68	12,62	144,83	0,04	0,34	0,05	87,42	0,56
Итого за прием пищи:			371	9,16	14,36	41,23	328,73	0,1	0,5	0,68	220,87	1,29

II завтрак

2011	-	Сок	95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1
Итого за прием пищи:			95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1

обед

2011	-	Икра кабачковая	40	2,4	2,5	25,0	132,2	0,00	0,00	0,00	2,8	0,4
2011	18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,5	1,0	10,3	56,7	0,03	0,02	2,12	7,64	0,38
2011	4/9	Плов из мяса кур	160	15,3	13,9	26,4	294,4	0,06	0,11	1,18	18,53	1,49
2011	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,5	64,8	0,01	0,01	45,1	13,0	0,29
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
2011	-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	69,23	0,00	0,03	0,00	12,25	1,37
Итого за прием пищи:			615	23,28	17,94	99,73	663,97	0,15	0,17	44,16	62,82	4,25

Полдник

2011	19/3	Рагу из овощей в молочном соусе	150	3,1	5,3	14,6	119	0,08	0,09	10,56	60,89	0,92
2011	1/6	Яйцо отварное	20	2,6	2,3	0,15	31,5	0,01	0,09	0,00	11,0	0,5
2011	14/10	Какао с молоком	180	2,7	3,15	20,6	121,5	0,02	0,11	0,46	100,58	0,99
2011	-	Вафли	40	0,88	1,04	24,72	113,28	0,00	0,00	0,00	5,12	0,00
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
		Итого за прием пищи:	410	10,6	11,91	69,91	431,92	0,16	0,29	11,02	186,19	2,73
		Всего за день:	1491	43,42	44,59	220,18	1465,17	0,44	0,96	65,36	485,08	10,37

9 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
завтрак												
2011	2/4	Каша гречневая Молочная	150	5,4	4,95	21,97	154,5	0,13	0,13	0,32	78,58	2,04
2011	13/10	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12,1	80,1	0,03	0,1	0,46	95,27	0,09
2011	1/6	Яйцо отварное	20	2,6	2,3	0,15	31,5	0,01	0,09	0,00	11,0	0,5
2011	3/13	Батон с сыром	25/8	4,02	2,88	12,53	84,99	0,05	0,33	0,05	85,5	0,55
		Итого за прием пищи:	383	14,72	12,73	46,75	351,09	0,22	0,65	0,83	270,35	3,18
II завтрак												
2011	-	Сок	95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1
		Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1
обед												
		Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, лука репчатого, огурца соленого и масла растительного	40	0,6	4,0	3,4	52,6	0,02	0,1	1,67	9,45	0,34
2011	19/2	Суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,7	11,7	107,1	0,09	0,07	6,26	24,65	0,93
2011	45/3	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	120	2,9	2,7	29,7	157,6	0,03	0,01	0,00	6,89	0,44
2011	35/8	Суфле из печени	60	12,1	4,12	1,65	92,3	0,09	0,76	2,64	27,63	3,46
2011	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,5	64,8	0,01	0,01	45,1	13,0	0,29

2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
2011	-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	69,23	0,00	0,03	0,00	12,25	1,37
Итого за прием пищи:			635	26,18	15,06	84,48	590,27	0,29	0,98	55,67	102,47	7,15

Полдник

2011	17/5	Пудинг из творога	150	10,7	8,8	8,9	158,25	0,05	0,09	0,23	25,43	0,87
2011	14/10	Какао с молоком	180	2,7	3,15	20,6	121,5	0,02	0,11	0,46	100,58	0,99
2011	-	Печенье	40	2,4	31,2	23,84	134,4	0,00	0,00	0,00	9,28	0,64
2011	2/11	Соус молочный сладкий или стуженное молоко или повидло	50	1,2	2,4	7,43	54,9	0,01	0,05	0,2	41,71	0,08
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
Итого за прием пищи:			440	18,32	45,67	70,61	515,69	0,13	0,25	0,89	185,6	2,9
Всего за день:			1553	59,6	73,84	211,15	1497,6	0,67	1,88	66,89	573,62	15,33

10 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак												
2011	11/4	Каша молочная пшенная	150	4,87	4,5	23,4	154,5	0,1	0,08	0,31	73,15	0,78
2011	14/10	Какао с молоком	180	2,7	3,15	20,6	121,5	0,02	0,11	0,46	100,58	0,99
2011	4/3	Батон с маслом и сыром	25/8/8	4,08	8,68	12,62	144,83	0,04	0,34	0,05	87,42	0,56
	Итого за прием пищи:		371	11,65	16,33	56,62	420,83	0,16	0,53	0,82	261,15	2,33
II завтрак												
2011		Сок	95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1
	Итого за прием пищи:		95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1
Обед												
		Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	40	0,7	2,73	4,9	48	0,02	0,01	1,3	4,47	0,23
2011	17/2	Суп картофельный с бобовыми	180	3,8	3,6	14,3	106,2	0,12	1,04	4,06	25,55	1,33
2011	43/3	Макаронные изделия отварные	120	4,2	3,0	25,9	150,4	0,05	0,02	0,00	10,26	0,59
2011	5/9	Биточки (котлеты) из мяса курицы	60	10,7	8,8	8,9	158,25	0,05	0,09	0,23	25,43	0,87
2011	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,5	64,8	0,01	0,01	45,1	13,0	0,29

2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
2011	-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	69,23	0,00	0,03	0,00	12,25	1,37
		Итого за прием пищи:	635	23,48	18,67	92,03	643,52	0,3	1,2	50,69	99,56	5,0

Полдник

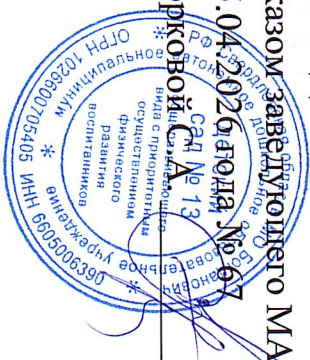
2011	4/3	Картофельное пюре	150	2,8	4,1	17,1	118	0,10	0,10	8,20	44,03	1,03
2011	-	Молоко кипяченое	180	5,22	5,31	8,1	99,9	0,09	0,18	0,9	200,52	0,18
2011	8/12	Сдоба обыкновенная	45	3,9	2,9	24,3	141	0,04	0,03	0,07	22,44	0,42
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
		Итого за прием пищи:	395	13,24	12,43	59,34	405,54	0,28	0,31	9,17	275,59	1,95
		Всего за день:	1496	48,75	47,81	217,3	1510,44	0,77	2,04	70,18	651,5	11,38
		Итого за 10 дней:	15049	475,21	499,28	2087,54	14133,84	6,07	12,57	807,01	5709,94	114,31

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МАДОУ № 13

от 15.04.2026 года № 67

Гопорковой С.А. № 13



Примерное меню для воспитанников (3 - 7 лет) МАДОУ № 13

с 01.01.2026 г.

1 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
Завтрак												
2011	16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	5,0	5,9	25,6	175	0,07	0,13	0,53	114,95	0,52
2011	10/10	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,03
2011	1/13	Батон с маслом	30/10	2,39	8,15	15,16	142,9	0,05	0,03	0,00	9,0	0,62
		Итого за прием пищи:	440	7,39	14,05	49,86	352,9	0,12	0,16	0,53	124,21	1,17
II завтрак												
2011		Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2
		Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2
Обед												
2011	2/1	Салат из зеленого горошка с яйцом	40/20	4,1	3,3	3,4	59,2	0,14	0,15	10,0	19,39	0,68

2011	25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82	0,07	0,09	4,85	53,05	0,57
2011	43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0,06	0,02	0,00	12,82	0,74
2011	9/8	Печень по-строгоновски	80	10,0	10,5	2,0	144	0,12	0,98	7,3	21,63	1,33
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	10,73	0,4
2011	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,00	0,04	0,00	17,5	1,95
Итого за прием пищи:			765	27,35	21,7	96,9	532,4	0,46	1,3	72,31	169,35	5,99

Полдник

2011	17/5	Пудинг из творога Соус молочный	200	14,3	11,7	11,9	211	0,06	0,12	0,3	33,91	1,16
2011	2/11	Сладкий или стуженное молоко или повидло	50	1,2	2,4	7,43	54,9	0,01	0,05	0,2	41,71	0,08
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,0	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	11,76	1,10
2011	-	Пряник	50	3,6	3,9	39,9	166,8	0,5	0,00	0,00	11,6	0,00
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4
Итого за прием пищи:			525	23,75	21,65	94,43	626	0,66	0,3	1,02	117,98	2,74
Всего за день:			1830	58,89	57,8	250,99	1553,98	1,27	17,6	83,86	427,54	12,1

2 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
завтрак												
2011	5/4	Каша манная молочная	200	5,3	5,1	27,5	178	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,0	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	11,76	1,10
2011	1/13	Батон с маслом	30/10	2,39	8,15	15,16	142,9	0,05	0,03	0,00	9,0	0,62
	Итого за прием пищи:		440	10,69	16,75	65,56	455,9	0,14	0,27	0,94	114,41	2,11
II завтрак												
2011	-	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2
	Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2
обед												
2011	23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и маслом растительным	60	0,7	4,9	3,5	61	0,01	0,02	1,43	17,92	0,65
2011	31/2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88	0,04	0,03	6,41	25,68	0,55
2011	260	Азу с мясом говядины	200	17,8	20,0	17,7	322	0,12	0,10	7,0	26,0	3,0
2011	15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	0,01	0,02	89,0	4,09	0,21
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	10,73	0,4
2011	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,00	0,04	0,00	17,5	1,95
	Итого за прием пищи:		735	25,45	30,15	77,0	693,2	0,24	0,21	103,84	101,92	6,76

Полдник

2011	25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82	0,07	0,09	4,85	53,05	0,57
2011	10/10	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,03
2011	5/12	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	26,2	212	0,06	0,12	0,12	60,44	0,67
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4
Итого за прием пищи:			490	12,65	10,85	59,4	387,3	0,19	0,21	4,97	132,75	1,67
Всего за день:			1765	49,19	58,15	211,76	1579,08	14,46	0,69	119,75	365,08	12,74

3 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
Завтрак												
2011	14/4	Каша ячневая	200	6,0	5,3	30,7	195	0,10	0,13	0,42	116,18	0,73
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
2011	3/13	Батон с сыром	30/10	4,94	3,56	15,03	103,4	0,06	0,42	0,07	106,6	0,67
		Итого за прием пищи:	440	13,94	11,76	59,13	387,4	0,19	0,67	1,01	328,64	1,51
II завтрак												
2011	-	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2
		Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,00	10,0	16,0	2,2
Обед												
2011	15/1	Салат из свежих помидор с маслом растительным	60	0,6	6,0	2,1	65	0,03	0,02	13,48	8,63	0,49
2011	9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	0,05	0,04	3,69	16,76	0,54
2011	44/3	Каша гречневая	150	8,6	6,8	37,8	250	0,23	0,13	0,90	23,81	4,25
2011	11/8	Гуляш из говядины	80	11,9	12,5	3,7	176	0,04	0,8	0,36	13,4	1,8
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	10,73	0,4
2011	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,00	0,04	0,00	17,5	1,95
		Итого за прием пищи:	765	27,95	28,65	100,3	788,2	0,42	1,05	68,59	105,31	9,75

Подник

2011	3/3	Картофельное пюре	200	4,1	5,6	27,5	180	0,16	0,13	14,32	4,49	1,45
2012	-	Пирог Тигренок	65	4,46	6,16	25,69	178,09	0,03	0,01	0,06	27,78	0,73
2011	-	Молоко кипяченое	200	5,84	5,9	9,0	111	0,1	0,3	1,1	222,8	0,2
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4
Итого за прием пищи:			490	16,05	17,81	74,49	527,39	0,35	0,44	15,48	274,07	2,78
Всего за день:			1795	58,34	58,62	243,72	1745,67	0,99	2,16	95,08	724,02	16,24

4 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Ф, мг
ЗАВТРАК												
2011	19/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)	200	6,0	6,0	27,4	188	0,09	0,14	0,53	117,22	0,64
2011	12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
2011	1/13	Батон с маслом	30/10	2,39	8,15	15,16	142,9	0,05	0,03	0,00	9,0	0,62
Итого за прием пищи:			440	9,79	15,55	53,76	391,9	0,15	0,23	0,79	179,28	1,33
II завтрак												
2011		Яблоки	100	0,3	0,3	26,9	103	0,00	0,00	3,3	12,2	1,6
Итого за прием пищи:			100	0,3	0,3	26,9	103	0,00	0,00	3,3	12,2	1,6
обед												
2011	36/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	60	2,6	4,6	6,6	79	0,04	0,04	1,8	13,07	0,48
2011	5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	0,05	0,05	5,45	31,74	1,07
2011	8/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	0,05	0,07	31,30	81,89	1,11
2011	27/8	Кнедли мясные паровые	80	13,2	13,0	4,7	189	0,05	0,14	0,17	47,69	1,74
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	10,73	0,4
2011	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,00	0,04	0,00	17,5	1,95
Итого за прием пищи:			765	26,45	25,65	83,9	684,2	0,26	0,36	88,88	217,1	7,07

Полдник

2011	2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,5	26,25	3,5	327,5	0,1	0,6	0,27	137,9	3,37
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
2011	-	Пирожок	50	3,6	3,9	39,9	166,8	0,5	0,00	0,00	11,6	0,00
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4
	Итого за прием пищи:		475	27,75	33,2	69,1	641,6	0,69	0,72	0,79	274,36	3,88
	Всего за день:		1780	64,29	74,7	233,66	1820,7	1,1	1,31	93,76	682,94	13,88

5 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
завтрак													
2011	8/4	Каша геркулесовая молочная	200	6,4	7,4	27,2	202	0,14	0,13	0,42	104,71	1,24	
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,0	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	11,76	1,10	
2011	1/6	Йогурт отварной	20	2,6	2,3	0,15	31,5	0,01	0,09	0,00	11,0	0,5	
2011	4/3	Батон с маслом и сыром	30/10/10	5,02	10,81	15,16	178,2	0,06	0,43	0,07	109,0	0,69	
Итого за прием пищи:				470	17,02	24,01	65,41	546,7	0,24	0,78	1,01	236,47	3,53
II завтрак													
2011	-	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2	
Итого за прием пищи:				100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,00	10,0	16,0	2,2
обед													
2011	14/1	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,4	5,9	1,4	60	0,02	0,04	0,02	13,66	0,34	
2011	6/2	Щи из свежей капусты	200	1,5	2,5	6,0	53	0,03	0,04	10,85	32,75	0,52	
2011	3/3	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135	0,12	0,10	10,74	37,12	1,09	
2011	5/9	Биточки (котлеты) из мяса курицы	80	14,3	11,7	11,9	211	0,06	0,12	0,3	33,91	1,16	
2011	-	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	10,73	0,4	
2011	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,00	0,04	0,00	17,5	1,95	
Итого за прием пищи:				765	24,25	25,05	68,9	616,2	0,29	1,24	24,91	145,67	5,46

ПОЛДНИК

2011	21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95	0,04	0,10	0,42	88,55	0,26
2011	6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	0,07	0,07	0,10	40,07	0,60
2011	13/10	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4
	Итого за прием пищи:		490	13,65	15,15	68,4	465,3	0,2	0,29	1,04	253,48	1,37
	Всего за день:		1815	55,32	64,61	212,51	1670,88	0,76	2,31	36,96	651,62	12,56

6 ДЕНЬ

Сборник репеттур	№ техноло-гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
завтрак												
2011	7/4	Каша рисовая молочная	200	6,0	5,8	42,4	248	0,06	0,14	0,52	112,69	0,56
2011	12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
2011	1/6	Яйцо отварное	20	2,6	2,3	0,15	31,5	0,01	0,09	0,00	11,0	0,5
2011	1/13	Батон с маслом	30/10	2,39	8,15	15,16	142,9	0,05	0,03	0,00	9,0	0,62
	Итого за прием пищи:		460	12,39	17,65	68,91	483,4	0,13	0,32	0,78	185,75	1,75
II завтрак												
2011	-	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2
	Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2
обед												
2011	12/1	Салат из моркови с изюмом и маслом растительным	60	0,8	3,0	11,8	75	0,03	0,03	2,21	11,94	0,31
2011	14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87	0,05	0,04	6,85	22,62	0,58
2011	3/3	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135	0,12	0,10	10,74	37,12	1,09
2011	14/7	Суфле рыбное	80	11,8	3,4	2,6	89	0,04	0,1	0,07	47,73	0,65
2011	15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	0,01	0,02	89,0	4,09	0,21
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	10,73	0,4
2011	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,00	0,04	0,00	17,5	1,95
	Итого за прием пищи:		765	22,35	16,56	89	608,2	0,31	0,24	108,87	151,73	5,19

Полдник

2011	17/5	Пудинг из творога	200	14,3	11,7	11,9	211	0,06	0,12	0,3	33,91	1,16
2011	2/11	Соус молочный сладкий или сгущенное молоко или повидло	50	1,2	2,4	7,43	54,9	0,01	0,05	0,2	41,71	0,08
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,0	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	11,76	1,10
2011	-	Вафли	50	1,1	1,3	30,9	141,6	0,00	0,00	0,00	6,4	0,00
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4
		Итого за прием пищи:	525	21,25	19,05	85,43	600,8	0,16	0,3	1,02	112,78	2,74
		Всего за день:	1850	56,39	53,66	253,14	1735,08	0,63	0,86	120,67	466,26	11,88

7 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
Завтрак												
2011	15/4	Каша пшеничная молочная	200	6,5	6,0	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
2011	-	Молоко кипяченое	200	5,84	5,9	9,0	111	0,1	0,3	1,1	222,8	0,2
2011	3/13	Батон с сыром	30/10	4,94	3,56	15,03	103,4	0,06	0,42	0,07	106,6	0,67
2011	1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,18	0,0	22,0	1,0
	Итого за прием пищи:		480	22,38	20,06	55,53	483,4	0,33	1,01	1,59	448,93	2,92
II завтрак												
2011		Яблоки	100	0,3	0,3	26,9	103	0,00	0,00	3,3	12,2	1,6
	Итого за прием пищи:		100	0,3	0,3	26,9	103	0,00	0,00	3,3	12,2	1,6
Обед												
2011	5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	60	1,0	4,0	5,9	63	0,02	0,03	22,54	28,06	0,39
2011	2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87	0,04	0,04	8,65	33,48	0,75
2011	3/8	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	15,7	15,7	19,8	285	0,14	0,15	10,68	26,07	2,77
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	10,73	0,4
2011	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,00	0,04	0,00	17,5	1,95
	Итого за прием пищи:		735	23,85	24,75	83,3	664,2	0,27	0,28	92,03	130,32	6,6

Полдник

2011	21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95	0,04	0,10	0,42	88,55	0,26
2011	13/10	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
2011	17/12	Пирожок с повидлом	70	4,2	3,4	42,4	214	0,04	0,04	0,12	21,86	0,88
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4
Итого за прием пищи:			495	12,25	10,15	80,1	456,3	0,17	0,26	1,06	235,27	1,65
Всего за день:			1810	58,78	55,26	245,83	1706,9	0,77	1,55	97,98	826,72	12,77

8 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Фс,мг	
завтрак													
2011	18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча)	200	5,1	5,9	24,7	172	0,07	0,15	0,53	114,27	0,90	
2011	12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	
2011	4/3	Батон с маслом и сыром	30/10/10	5,02	10,81	15,16	178,2	0,06	0,43	0,07	109,0	0,69	
	Итого за прием пищи:		450	11,52	18,11	51,06	411,2	0,14	0,64	0,86	276,33	1,66	
II завтрак													
2011	-	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2	
	Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,00	10,0	16,0	2,2	
Обед													
2011	-	Икра кабачковая	60	3,6	3,7	37,6	198,3	0,00	0,00	0,00	4,2	0,6	
2011	18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	11,4	63	0,04	0,02	2,36	8,49	0,42	
2011	4/9	Плов из мяса кур	180	17,2	15,7	29,7	331,2	0,07	0,12	1,33	20,84	1,67	
2011	9/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	32,0	115	0,00	0,00	50,3	31,4	0,6	
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	10,73	0,4	
2011	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,00	0,04	0,00	17,5	1,95	
	Итого за прием пищи:		715	28,45	21,35	139,7	864,7	0,17	0,18	53,99	93,16	5,64	

Полдник

2011	19/3	Рагу из овощей в молочном соусе	200	4,1	7,1	19,5	158,7	0,1	0,12	14,08	81,2	1,22
2011	1/6	Дйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,18	0,0	22,0	1,0
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,0	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	11,76	1,10
2011	-	Вафли	50	1,1	1,3	30,9	141,6	0,00	0,00	0,00	6,4	0,00
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4
		Итого за прием пищи:	515	14,95	16,65	85,9	556,6	0,11	0,43	14,6	140,36	3,72
		Всего за День:	1780	55,32	56,51	286,46	1875,18	0,45	1,25	79,45	525,85	13,22

9 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг	
завтрак													
2011	2/4	Каша гречневая молочная	200	7,2	6,6	29,3	206	0,17	0,18	0,42	104,78	2,72	
2011	13/10	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11	
2011	1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,18	0,0	22,0	1,0	
2011	3/13	Батон с сыром	30/10	4,94	3,56	15,03	103,4	0,06	0,42	0,07	106,6	0,67	
		Итого за прием пищи:	480	66,14	77,06	58,03	461,4	0,29	0,9	1,01	339,24	4,5	
II завтрак													
2011	-	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2	
		Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,00	10,0	16,0	2,2	
обед													
		Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, лука репчатого, огурца соленого и масла растительного	60	0,9	6,0	5,2	79	0,03	0,02	79	14,18	0,51	
2011	19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13,0	119	0,10	0,08	6,95	27,39	1,01	
2011	45/3	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	3,7	3,4	37,1	197	0,04	0,02	0,00	8,61	0,55	
2011	35/8	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	123	0,12	1,01	3,53	36,84	4,62	
2011	9/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	32,0	115	0,00	0,00	50,3	31,4	0,6	

2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	10,73	0,4
2011	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,00	0,04	0,00	17,5	1,95
Итого за прием пищи:			765	25,75	19,85	118,5	790,2	0,35	1,17	139,78	115,25	9,64

Полдник

2011	17/5	Пудинг из творога	200	14,3	11,7	11,9	211	0,06	0,12	0,3	33,91	1,16
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,0	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	11,76	1,10
2011	-	Печенье	50	3,0	39,0	29,8	168	0,00	0,00	0,00	11,6	0,8
2011	2/11	Соус молочный сладкий или стуженное молоко или повидло	50	1,2	2,4	7,43	54,9	0,01	0,05	0,2	41,71	0,08
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4
Итого за прием пищи:			525	23,15	56,75	84,33	627,2	0,16	0,3	1,02	117,98	3,54
Всего за день:			1870	123,54	154,06	270,66	1921,48	0,83	2,37	151,81	588,47	19,88

10 День

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
Завтрак												
2011	11/4	Каша молочная пшеничная	200	6,5	6,0	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,0	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	11,76	1,10
2011	4/3	Батон с маслом и сыром	30/10/10	5,02	10,81	15,16	178,2	0,06	0,43	0,07	109,0	0,69
	Итого за прием пищи:		450	14,52	20,31	69,26	519,2	0,23	0,67	1,01	218,29	2,84
II завтрак												
2011		Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2
	Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2
Обед												
2011	27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,1	4,1	7,3	72	0,03	0,02	1,96	6,71	0,34
2011	17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,9	118	0,14	0,05	4,52	28,39	1,47
2011	43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0,06	0,02	0,00	12,82	0,74
2011	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кури	80	14,3	11,7	11,9	211	0,06	0,12	0,3	33,91	1,16
2011	9/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	32,0	115	0,00	0,00	50,3	31,4	0,6
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	10,73	0,4

2011	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,00	0,04	0,00	17,5	1,95
Итого за прием пищи:			765	30,95	24,45	128,5	861,2	0,35	0,6	57,08	141,46	6,66

Полдник

2011	3/3	Картофельное пюре	200	4,1	5,6	27,5	180	0,16	0,13	14,32	49,49	1,45
2011	-	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111	0,1	0,2	1,0	222,8	0,2
2011	8/12	Сдоба обыкновенная	65	5,7	4,2	35,1	203	0,06	0,05	0,11	32,41	0,6
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4
Итого за прием пищи:			490	17,25	15,85	83,9	552,3	0,38	0,2	15,43	323,7	2,65
Всего за день:			1805	63,12	61,01	291,46	1975,38	0,99	1,47	83,52	699,45	14,35
Итого за 10 дней:			18100	643,18	694,38	2500,19	17584,3	22,25	31,57	962,84	5957,95	139,62

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265694

Владелец Топоркова Светлана Анатольевна

Действителен с 11.12.2025 по 11.12.2026