

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД № 40»**

**636000, ЗАТО Северск, Томской области, пр. Коммунистический, 34а, тел. 54-76-52**



**УТВЕРЖДАЮ:**

**Заведующий МБДОУ «Детский сад № 40»**

**С.В. Власова**

**«12» 09 2025г.**

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## **Меню приготавливаемых блюд**

### **10-дневное**

для организации питания воспитанников возрастной категории с 7 до 12 лет  
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 40»  
в группах 10,5-12 часового пребывания  
(сезон осень-зима)

индекс  
срок хранения

09.06  
1 год

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах с10,5-12 часового пребывания)

| Прием<br>пищи      | Наименование блюда                                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин<br>С | №<br>Рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------------|--------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|--------------|----------------|
|                    |                                                    |              | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                  |              |                |
| Завтрак            | Каша молочная (рис,гречневаая крупа) с маслом      | 200/5        | 8.8                 | 7.4   | 24.7     | 253                              | 1.32         | 18/4a          |
|                    | Бутерброд с маслом и джемом (повидлом)             | 45           | 5.16                | 6.46  | 27.16    | 147.6                            | 0.45         | 2              |
|                    | Чай с сахаром                                      | 200          | 0.057               | 0     | 9.64     | 39.1                             | 0.02         | 392            |
|                    | итого                                              | 450          | 14.017              | 13.86 | 61.5     | 439.7                            | 1.79         |                |
| 2 завтрак          | Сок фруктовый                                      | 150          | 0.75                | 0     | 17.55    | 70.5                             | 3            | з/у            |
|                    | Пюре фруктовое                                     | 50           | 0                   | 0     | 13       | 26                               | 2            | з/у            |
|                    | итого                                              | 200          | 0.75                | 0     | 30.55    | 96.5                             | 5            |                |
| Обед               | Икра кабачковая                                    | 60           | 1.2                 | 4.7   | 7.7      | 46                               | 5.76         | 217            |
|                    | Щи из свежей капусты на куринном бульоне с сметан. | 200          | 1.36                | 3.86  | 5.36     | 61.6                             | 16.02        | 66             |
|                    | Котлеты рубленные из птицы (запеченые)             | 90           | 14.08               | 14.41 | 14.89    | 244.48                           | 0.74         | 305            |
|                    | Соус молочный (для подачи к блюду)                 | 30           | 0.62                | 1.58  | 2.13     | 25                               | 0.1          | 350/11         |
|                    | Макаронные изделия отварные с маслом               | 150/5        | 5.57                | 8.15  | 26.52    | 201                              | 0            | 317/11         |
|                    | Компот из свежемороженой ягоды (облепиха)          | 180          | 0.18                | 0.07  | 15.67    | 62                               | 36           | 127            |
|                    | Хлеб пшеничный йодированный                        | 30           | 2.4                 | 0.15  | 15.9     | 75                               | 0            | 1              |
|                    | Хлеб ржаной                                        | 30           | 1.95                | 0.3   | 12.3     | 60                               | 0            | 2              |
|                    | итого                                              | 775          | 27.36               | 33.22 | 100.47   | 775.08                           | 58.62        |                |
| Напиток на<br>15ч. | Напиток витаминизированный                         | 50           | 0                   | 0     | 4.75     | 20                               | 5            | з/у            |
|                    | итого                                              | 50           | 0                   | 0     | 4.75     | 20                               | 5            |                |
| Полдник            | Рогалик твороженный                                | 100          | 8.42                | 9.99  | 44.36    | 300                              | 0.12         | 488            |
|                    | Молоко пастеризованное 2,5%                        | 200          | 6                   | 5     | 9.47     | 106.8                            | 0            | з/у            |
|                    | итого                                              | 300          | 14.42               | 14.99 | 53.83    | 406.8                            | 0.12         |                |
|                    | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                     | 1775         | 56.547              | 62.07 | 251.1    | 1738.08                          | 70.53        |                |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
ДЕНЬ: ВТОРНИК  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах с10,5-12 часового пребывания)

| Прием пищи      | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № Рецептуры |
|-----------------|-------------------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|-----------|-------------|
|                 |                                                       |           | Белки               | Жиры  | Углеводы |                               |           |             |
| Завтрак         | Каша молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом | 200/5     | 7.24                | 9.24  | 38       | 263                           | 1.74      | 182/07      |
|                 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром                  | 35/5/8    | 5.16                | 6.46  | 19.16    | 147.6                         | 0.2       | 3/11        |
|                 | Какао с молоком                                       | 200       | 4.08                | 3.54  | 17.58    | 119                           | 1.59      | 397         |
|                 | итого                                                 | 453       | 16.48               | 19.24 | 74.74    | 529.6                         | 3.53      |             |
| 2 завтрак       | Напиток из изюма                                      | 100       | 0.03                | 0     | 5.45     | 34                            | 0.15      | 376         |
|                 | Фрукты свежие (Яблоко)                                | 100       | 0.44                | 0.44  | 10.78    | 51.7                          | 11        | 126         |
|                 | итого                                                 | 200       | 0.47                | 0.44  | 16.23    | 85.7                          | 11.15     |             |
| Обед            | Свекла отварная (дольками)                            | 60        | 0.72                | 0     | 4.26     | 19.5                          | 2.4       | 24а         |
|                 | Суп картофельный с горохом и мясом                    | 200/6     | 6.58                | 4.23  | 14.92    | 123                           | 4.56      | 81/11       |
|                 | Сухарики                                              | 15        | 2.28                | 0.24  | 14.58    | 71.4                          | 0         | 4           |
|                 | Мясные Ёжики                                          | 90        | 15.88               | 15.56 | 3.91     | 219.32                        | 0.112     | 73          |
|                 | Сложный гарнир(пюре картофельное с капустой тушеной)  | 75/75     | 2.8                 | 4.09  | 16.18    | 113.22                        | 14.2      | 440         |
|                 | Компот из черноплодной рябины                         | 180       | 0.18                | 0.07  | 15.67    | 82.97                         | 36        | 375         |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                           | 30        | 2.4                 | 0.15  | 15.9     | 75                            | 0         | 1           |
|                 | Хлеб ржаной                                           | 30        | 1.95                | 0.3   | 12.3     | 60                            | 0         | 2           |
|                 | итого                                                 | 761       | 32.79               | 24.64 | 97.72    | 764.41                        | 57.272    |             |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный                            | 50        | 0                   | 0     | 4.75     | 20                            | 5         | э/у         |
|                 | итого                                                 | 50        | 0                   | 0     | 4.75     | 20                            | 5         |             |
| Полдник         | Омлет натуральный с маслом                            | 100/5     | 10.39               | 17.94 | 1.94     | 210.92                        | 0.072     | 215/11      |
|                 | Горошек зеленый консервированный (отварной)           | 30        | 0.93                | 0.06  | 1.9      | 25                            | 3         | 4           |
|                 | Чай с молоком                                         | 200       | 3.57                | 3.12  | 18.55    | 103                           | 1.5       | 394/11      |
|                 | итого                                                 | 335       | 14.89               | 21.12 | 22.39    | 338.92                        | 4.572     |             |
|                 | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                        | 1799      | 64.63               | 65.44 | 215.83   | 1738.63                       | 81.524    |             |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах с10,5 -12часового пребывания)

| Прием пищи      | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № Рецептуры |
|-----------------|-------------------------------------|-----------|---------------------|--------|----------|-------------------------------|-----------|-------------|
|                 |                                     |           | Белки               | Жиры   | Углеводы |                               |           |             |
| Завтрак         | Каша манная молочная с маслом       | 200/5     | 8                   | 6.83   | 38.63    | 248                           | 1.56      | 181/07      |
|                 | Бутерброд с сыром                   | 40/8      | 6.45                | 8.08   | 23.95    | 184                           | 0.25      | 3           |
|                 | Чай с сахаром и лимоном             | 200       | 0.16                | 0      | 16       | 64                            | 2.2       | 501.504     |
|                 | итого                               | 453       | 14.61               | 14.91  | 78.58    | 496                           | 4.01      |             |
| 2 завтрак       | Сок фруктовый                       | 150       | 0.75                | 0      | 17.55    | 70.5                          | 3         | з/у         |
|                 | Пюре фруктовое                      | 50        | 0                   | 0      | 13       | 26                            | 2         | з/у         |
|                 | итого                               | 200       | 0.75                | 0      | 30.55    | 96.5                          | 5         |             |
| Обед            | Морковь отварная (дольками)         | 60        | 0.72                | 0      | 4.26     | 21                            | 1.76      | 24          |
|                 | Свекольник с мясом птицы с сметаной | 200/5     | 5.12                | 6.65   | 9.87     | 142.81                        | 9.66      | 58,108      |
|                 | Пудинг из печени с морковью         | 90        | 19.14               | 13.5   | 9.34     | 235.2                         | 29.13     | 290         |
|                 | Пюре картофельное с маслом          | 150/5     | 3.13                | 8.43   | 20.51    | 170                           | 18.16     | 321/11      |
|                 | Соус томатный                       | 30        | 0.4                 | 1.5    | 1.81     | 23                            | 2.03      | 301/11      |
|                 | Компот из сухофруктов               | 180       | 0.4                 | 0.018  | 24.98    | 102                           | 0.36      | 376         |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный         | 30        | 2.4                 | 0.15   | 15.9     | 75                            | 0         | 1           |
|                 | Хлеб ржаной                         | 30        | 1.95                | 0.3    | 12.3     | 60                            | 0         | 2           |
|                 | итого                               | 780       | 33.26               | 30.548 | 98.97    | 829.01                        | 61.1      |             |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный          | 50        | 0                   | 0      | 4.75     | 20                            | 5         | з/у         |
|                 | итого                               | 50        | 0                   | 0      | 4.75     | 20                            | 5         |             |
| Полдник         | Булочка домашняя                    | 100       | 7.28                | 12.52  | 49.92    | 400                           | 0         | 469         |
|                 | Молоко пастеризованное 2,5%         | 200       | 6                   | 5      | 9.47     | 106.8                         | 0         | з/у         |
|                 | итого                               | 300       | 13.28               | 17.52  | 59.39    | 506.8                         | 0         |             |
|                 | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                      | 1783      | 61.9                | 62.978 | 272.24   | 1948.31                       | 75.11     |             |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах с10,5-12часового пребывания)

| Прием пищи      | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № Репентуры |
|-----------------|---------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|-----------|-------------|
|                 |                                             |           | Белки               | Жиры  | Углеводы |                               |           |             |
| Завтрак         | Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом  | 200/5     | 7.51                | 9.02  | 36.17    | 256                           | 3.24      | 182/07      |
|                 | Бутерброд с маслом и джемом (повидлом)      | 45        | 5.16                | 6.46  | 27.16    | 147.6                         | 0.45      | 2           |
|                 | Кофейный напиток с молоком                  | 200       | 3.12                | 2.65  | 14.17    | 95                            | 1.3       | 395         |
|                 | итого                                       | 450       | 15.79               | 18.13 | 77.5     | 498.6                         | 4.99      |             |
| 2 завтрак       | Напиток из сушеных яблок                    | 100       | 0.03                | 0     | 5.45     | 34                            | 0.15      | 376         |
|                 | Фрукты свежие (Яблоки)                      | 100       | 0.44                | 0.44  | 10.78    | 51.7                          | 11        | 126         |
|                 | итого                                       | 200       | 0.47                | 0.44  | 16.23    | 85.7                          | 11.15     |             |
| Обед            | Икра свекольная                             | 60        | 0.93                | 4.88  | 5.53     | 70                            | 2.2       | 75          |
|                 | Суп картофельный с мясными фрикадельками    | 200/20    | 4.86                | 4.03  | 12.04    | 103                           | 0.25      | 77          |
|                 | Тефтели рыбные тушенные (соус сметанный)    | 120       | 10.39               | 3.24  | 10.84    | 115.36                        | 0.42      | 261         |
|                 | Рис припущенный                             | 150       | 3.12                | 11.75 | 36.68    | 239                           | 0         | 316         |
|                 | Компот из свежемороженных ягод (смесь ягод) | 180       | 0.18                | 0.07  | 15.67    | 62                            | 36        | 127         |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                 | 30        | 2.4                 | 0.15  | 15.9     | 75                            | 0         | 1           |
|                 | Хлеб ржаной                                 | 30        | 1.95                | 0.3   | 12.3     | 60                            | 0         | 2           |
|                 | итого                                       | 790       | 23.83               | 24.42 | 108.96   | 724.36                        | 38.87     |             |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный                  | 50        | 0                   | 0     | 4.75     | 20                            | 5         | э/у         |
|                 | итого                                       | 50        | 0                   | 0     | 4.75     | 20                            | 5         |             |
| Полдник         | Запеканка из творога                        | 100       | 17.54               | 12.05 | 17.15    | 247                           | 0.24      | 237/11      |
|                 | Молоко сгущенное                            | 20        | 1.44                | 1.7   | 11.1     | 66                            | 0.2       | 490/11      |
|                 | Кондитерские изделия (Вафли)                | 20        | 0.46                | 0.54  | 12.4     | 56.8                          | 0         | 152         |
|                 | Чай с сахаром                               | 200       | 0.057               | 0     | 9.64     | 39.1                          | 0.02      | 392         |
|                 | итого                                       | 320       | 19.497              | 14.29 | 50.29    | 408.9                         | 0.46      |             |
|                 | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                              | 1810      | 59.587              | 57.28 | 257.73   | 1737.56                       | 60.47     |             |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах с10,5- 12 часового пребывания)

| Прием пищи      | Наименование блюда                           | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С    | № Рецептуры |
|-----------------|----------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
|                 |                                              |             | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                               |              |             |
| Завтрак         | Каша молочная из пшена с маслом              | 200/5       | 6.36                | 6.94         | 40.3          | 249                           | 0.53         | 182/07      |
|                 | Бутерброд с маслом сливочным                 | 40/5        | 4.11                | 5.67         | 23.95         | 153                           | 0            | 1/11        |
|                 | Чай с молоком                                | 200         | 3.57                | 3.12         | 18.55         | 103                           | 1.5          | 394/11      |
|                 | <b>итого</b>                                 | <b>450</b>  | <b>14.04</b>        | <b>15.73</b> | <b>82.8</b>   | <b>505</b>                    | <b>2.03</b>  |             |
| 2 завтрак       | Сок фруктовый                                | 150         | 0.75                | 0            | 17.55         | 70.5                          | 3            | з/у         |
|                 | Пюре фруктовое                               | 50          | 0                   | 0            | 13            | 26                            | 2            | з/у         |
|                 | <b>итого</b>                                 | <b>200</b>  | <b>0.75</b>         | <b>0</b>     | <b>30.55</b>  | <b>96.5</b>                   | <b>5</b>     |             |
| Обед            | Икра морковная                               | 60          | 1.41                | 2.76         | 7.4           | 60                            | 4.03         | 54          |
|                 | Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы | 200/8       | 6.7                 | 6.81         | 11.14         | 154.4                         | 15.13        | 82          |
|                 | Биточки из птицы                             | 90          | 13.18               | 13.82        | 13.28         | 212.48                        | 0.64         | 306/11      |
|                 | Капуста свежая тушеная с маслом              | 150/5       | 3.16                | 8.49         | 14.22         | 146                           | 25.74        | 321/07      |
|                 | Компот из свежих яблок                       | 180         | 0.18                | 0            | 36.78         | 127.8                         | 4.86         | 631         |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                  | 30          | 2.4                 | 0.15         | 15.9          | 75                            | 0            | 1           |
|                 | Хлеб ржаной                                  | 30          | 1.95                | 0.3          | 12.3          | 60                            | 0            | 2           |
|                 | <b>итого</b>                                 | <b>753</b>  | <b>28.98</b>        | <b>32.33</b> | <b>111.02</b> | <b>835.68</b>                 | <b>50.4</b>  |             |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный                   | 50          | 0                   | 0            | 4.75          | 20                            | 5            | з/у         |
|                 | <b>итого</b>                                 | <b>50</b>   | <b>0</b>            | <b>0</b>     | <b>4.75</b>   | <b>20</b>                     | <b>5</b>     |             |
| Полдник         | Булочка "Росинка"                            | 100         | 6.83                | 10.23        | 49.63         | 340                           | 0.05         | 586         |
|                 | Снежок 2,5%                                  | 200         | 5.4                 | 5            | 21.6          | 158                           | 2            | з/у         |
|                 | <b>итого</b>                                 | <b>300</b>  | <b>12.23</b>        | <b>15.23</b> | <b>71.23</b>  | <b>498</b>                    | <b>2.05</b>  |             |
|                 | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                        | <b>1753</b> | <b>56</b>           | <b>63.29</b> | <b>300.35</b> | <b>1955.18</b>                | <b>64.48</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах с10,5-12 часового пребывания)

| Прием пищи      | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № Рецептуры |
|-----------------|-------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|-----------|-------------|
|                 |                                           |           | Белки               | Жиры  | Углеводы |                               |           |             |
| Завтрак         | Каша манная молочная с маслом             | 200/5     | 8                   | 6.83  | 38.63    | 248                           | 1.56      | 181/07      |
|                 | Бутерброд с маслом и джемом (повидлом)    | 45        | 5.16                | 6.46  | 27.16    | 147.6                         | 0.45      | 2           |
|                 | Какао с молоком                           | 200       | 4.08                | 3.54  | 17.58    | 119                           | 1.59      | 397         |
|                 | ИТОГО                                     | 450       | 17.24               | 16.83 | 83.37    | 514.6                         | 3.6       |             |
| 2 завтрак       | Сок фруктовый                             | 150       | 0.75                | 0     | 17.55    | 70.5                          | 3         | з/у         |
|                 | Пюре фруктовое                            | 50        | 0                   | 0     | 13       | 26                            | 2         | з/у         |
|                 | ИТОГО                                     | 200       | 0.75                | 0     | 30.55    | 96.5                          | 5         |             |
| Обед            | Икра кабачковая                           | 60        | 1.2                 | 4.7   | 7.7      | 46                            | 5.76      | 217         |
|                 | Рассольник со сметаной                    | 200/5     | 1.68                | 4.1   | 13.28    | 97                            | 6.04      | 9/2         |
|                 | Плов из птицы                             | 220       | 22.3                | 21.88 | 39.25    | 414.7                         | 1.11      | 304         |
|                 | Компот из свежемороженных ягод (облепиха) | 180       | 0.18                | 0.07  | 15.67    | 62                            | 36        | 127         |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный               | 30        | 2.4                 | 0.15  | 15.9     | 75                            | 0         | 1           |
|                 | Хлеб ржаной                               | 30        | 1.95                | 0.3   | 12.3     | 60                            | 0         | 2           |
|                 | ИТОГО                                     | 725       | 29.71               | 31.2  | 104.1    | 754.7                         | 48.91     |             |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный                | 50        | 0                   | 0     | 4.75     | 20                            | 5         | 127         |
|                 | ИТОГО                                     | 50        | 0                   | 0     | 4.75     | 20                            | 5         |             |
| Полдник         | Запеканка из творога                      | 100       | 17.54               | 12.05 | 17.15    | 247                           | 0.24      | 237/11      |
|                 | Молоко сгущенное                          | 20        | 1.44                | 1.7   | 11.1     | 66                            | 0.2       | 490/11      |
|                 | Кондитерские изделия (Печенье)            | 20        | 1.13                | 1.47  | 11.16    | 62.5                          | 0         | 609         |
|                 | Чай с сахаром и лимоном                   | 200       | 0.16                | 0     | 16       | 64                            | 2.2       | 501.504     |
|                 | ИТОГО                                     | 340       | 20.27               | 15.22 | 55.41    | 439.5                         | 2.64      |             |
|                 | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                            | 1765      | 67.97               | 63.25 | 278.18   | 1825.3                        | 65.15     |             |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
ДЕНЬ: ВТОРНИК  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах с10,5- 12 часового пребывания)

| Прием пищи      | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № Рецептуры |
|-----------------|-------------------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|-----------|-------------|
|                 |                                                       |           | Белки               | Жиры  | Углеводы |                               |           |             |
| Завтрак         | Каша молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом | 200 5     | 7.24                | 9.24  | 38       | 263                           | 1.74      | 182/07      |
|                 | Бутерброд сыром                                       | 40/8      | 6.45                | 8.08  | 23.95    | 184                           | 0.25      | 3           |
|                 | Чай с молоком                                         | 200       | 3.57                | 3.12  | 18.55    | 103                           | 1.5       | 394/11      |
|                 | итого                                                 | 453       | 17.26               | 20.44 | 80.5     | 550                           | 3.49      |             |
| 2 завтрак       | Напиток из плодов шиповника                           | 100       | 0.34                | 0.14  | 0.62     | 43.89                         | 50        | 398         |
|                 | Фрукты свежие (Яблоко)                                | 100       | 0.44                | 0.44  | 10.78    | 51.7                          | 11        | 126         |
|                 | итого                                                 | 200       | 0.78                | 0.58  | 11.4     | 95.59                         | 61        |             |
| Обед            | Морковь отварная ( дольками)                          | 60        | 0.72                | 0     | 4.26     | 21                            | 1.76      | 24          |
|                 | Борщ с мясом                                          | 200       | 7.92                | 5.82  | 11       | 128                           | 12.5      | 57/11       |
|                 | Котлеты по домашнему                                  | 90        | 12.59               | 10.26 | 9.16     | 178.08                        | 1.036     | 161         |
|                 | Сложный гарнир (пюре картофельное с капустой тушеной) | 75/75     | 2.8                 | 4.09  | 16.18    | 113.22                        | 14.2      | 440         |
|                 | Компот из изюма                                       | 180       | 0.45                | 0.02  | 27.75    | 113.33                        | 0.4       | 376         |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                           | 30        | 2.4                 | 0.15  | 15.9     | 75                            | 0         | 1           |
|                 | Хлеб ржаной                                           | 30        | 1.95                | 0.3   | 12.3     | 60                            | 0         | 2           |
|                 | итого                                                 | 740       | 28.83               | 20.64 | 96.55    | 688.63                        | 29.896    |             |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный                            | 50        | 0                   | 0     | 4.75     | 20                            | 5         | з/у         |
|                 | итого                                                 | 50        | 0                   | 0     | 4.75     | 20                            | 5         |             |
| Полдник         | Омлет натуральный с маслом                            | 100/5     | 10.39               | 17.94 | 1.94     | 210.92                        | 0.072     | 215/11      |
|                 | Кукуруза консервированная (отварная)                  | 40        | 0.9                 | 0.66  | 4.5      | 28                            | 1.19      | 245         |
|                 | Чай с сахаром                                         | 200       | 0.057               | 0     | 9.64     | 39.1                          | 0.02      | 392         |
|                 | итого                                                 | 345       | 11.347              | 18.6  | 16.08    | 278.02                        | 1.282     |             |
|                 | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                        | 1788      | 58.217              | 60.26 | 209.28   | 1632.24                       | 100.668   |             |



НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

**ДЕНЬ: СРЕДА**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах с 10,5-12 часового пребывания)

| Прием пищи     | Наименование блюда              | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С    | № Рецептуры |
|----------------|---------------------------------|-------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
|                |                                 |             | Белки               | Жиры          | Углеводы      |                               |              |             |
| Завтрак        | Каша молочная из пшена с маслом | 200/5       | 6.36                | 6.94          | 40.3          | 249                           | 0.53         | 182/07      |
|                | Бутерброд с маслом сливочным    | 40/5        | 4.11                | 5.67          | 23.95         | 153                           | 0            | 1/11        |
|                | Кофейный напиток с молоком      | 200         | 3.12                | 2.65          | 14.17         | 95                            | 1.3          | 395         |
|                | <b>итого</b>                    | <b>450</b>  | <b>13.59</b>        | <b>15.26</b>  | <b>78.42</b>  | <b>497</b>                    | <b>1.83</b>  |             |
| 2 завтрак      | Сок фруктовый                   | 150         | 0.75                | 0             | 17.55         | 70.5                          | 3            | з/у         |
|                | Пюре фруктовое                  | 50          | 0                   | 0             | 13            | 26                            | 2            | з/у         |
|                | <b>итого</b>                    | <b>200</b>  | <b>0.75</b>         | <b>0</b>      | <b>30.55</b>  | <b>96.5</b>                   | <b>5</b>     |             |
| Обед           | Свекла отварная (дольками)      | 60          | 0.72                | 0             | 4.26          | 19.5                          | 2.4          | 24а         |
|                | Суп картофельный с клецками     | 200/6       | 1.64                | 2.48          | 10.06         | 69                            | 4.6          | 85          |
|                | Суфле из печени                 | 90          | 17.8                | 9.25          | 9.05          | 191.8                         | 24.6         | 477         |
|                | Соус томатный                   | 30          | 0.4                 | 1.5           | 1.81          | 23                            | 2.03         | 301/11      |
|                | Пюре картофельное с маслом      | 150/5       | 3.13                | 8.43          | 20.51         | 170                           | 18.16        | 321/11      |
|                | Компот из сухофруктов           | 180         | 0.4                 | 0.018         | 24.98         | 102                           | 0.36         | 376         |
|                | Хлеб пшеничный йодированный     | 30          | 2.4                 | 0.3           | 15.9          | 75                            | 0            | 1           |
|                | Хлеб ржаной                     | 30          | 1.95                | 0.3           | 12.3          | 60                            | 0            | 2           |
|                | <b>итого</b>                    | <b>781</b>  | <b>28.44</b>        | <b>22.278</b> | <b>98.87</b>  | <b>710.3</b>                  | <b>52.15</b> |             |
| Напиток на 15ч | Напиток витаминизированный      | 50          | 0                   | 0             | 4.75          | 20                            | 5            | з/у         |
|                | <b>итого</b>                    | <b>50</b>   | <b>0</b>            | <b>0</b>      | <b>4.75</b>   | <b>20</b>                     | <b>5</b>     |             |
| Полдник        | Ватрушка с творогом             | 100         | 13.76               | 6.15          | 43.03         | 283                           | 0.16         | 560         |
|                | Молоко пастеризованное 2,5%     | 200         | 6                   | 5             | 9.47          | 106.8                         | 0            | з/у         |
|                | <b>итого</b>                    | <b>300</b>  | <b>19.76</b>        | <b>11.15</b>  | <b>52.5</b>   | <b>389.8</b>                  | <b>0.16</b>  |             |
|                | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>           | <b>1781</b> | <b>62.54</b>        | <b>48.688</b> | <b>265.09</b> | <b>1713.6</b>                 | <b>64.14</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах 12 часового пребывания)

| Прием пищи      | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № Рецептуры |
|-----------------|------------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|-----------|-------------|
|                 |                                                |           | Белки               | Жиры  | Углеводы |                               |           |             |
| Завтрак         | Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом | 200/5     | 6.83                | 7.77  | 40.2     | 258                           | 0.13      | 182/07      |
|                 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром           | 35/5/8    | 5.16                | 6.46  | 19.16    | 147.6                         | 0.2       | 3/11        |
|                 | Чай с сахаром и лимоном                        | 200       | 0.16                | 0     | 16       | 64                            | 2.2       | 501.504     |
|                 | итого                                          | 453       | 12.15               | 14.23 | 75.36    | 469.6                         | 2.53      |             |
| 2 завтрак       | Напиток из сушеных яблок                       | 100       | 0.03                | 0     | 5.45     | 34                            | 0.15      | 376         |
|                 | Фрукты свежие (Яблоко)                         | 100       | 0.44                | 0.44  | 10.78    | 51.7                          | 11        | 126         |
|                 | итого                                          | 200       | 0.47                | 0.44  | 16.23    | 85.7                          | 11.15     |             |
| Обед            | Икра кабачковая                                | 60        | 1.2                 | 4.7   | 7.7      | 46                            | 5.76      | 217         |
|                 | Суп картофельный с мясными фрикадельками       | 200/20    | 4.86                | 4.03  | 12.04    | 103                           | 0.25      | 77/121      |
|                 | Котлеты рыбные запеченные (соус сметанный)     | 120       | 11.09               | 3.58  | 7.43     | 106.7                         | 0.6       | 255         |
|                 | Рис припущенный с овощами                      | 150       | 3.86                | 11.75 | 36.68    | 239                           | 0         | 191         |
|                 | Кисель из свежемороженных ягод                 | 180       | 0.29                | 0     | 34.52    | 139                           | 4.4       | 359/07      |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                    | 30        | 2.4                 | 0.3   | 15.9     | 75                            | 0         | 1           |
|                 | Хлеб ржаной                                    | 30        | 1.95                | 0.3   | 12.3     | 60                            | 0         | 2           |
|                 | итого                                          | 790       | 25.65               | 24.66 | 126.57   | 768.7                         | 11.01     |             |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный                     | 50        | 0                   | 0     | 4.75     | 20                            | 5         | э/у         |
|                 | итого                                          | 50        | 0                   | 0     | 4.75     | 20                            | 5         |             |
| Полдник         | Макароны отварные с сыром                      | 100       | 6.26                | 11.5  | 15.23    | 193                           | 0.1       | 206         |
|                 | Чай с молоком                                  | 200       | 3.57                | 3.12  | 18.55    | 103                           | 1.5       | 394./11     |
|                 | итого                                          | 300       | 9.83                | 14.62 | 33.78    | 296                           | 1.6       |             |
|                 | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                 | 1793      | 48.1                | 53.95 | 256.69   | 1640                          | 31.29     |             |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 12 лет (в группах с10,5- 12 часового пребывания)

| Прием пищи      | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № Рецептуры |
|-----------------|---------------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|-----------|-------------|
|                 |                                                   |           | Белки               | Жиры  | Углеводы |                               |           |             |
| Завтрак         | Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом | 200/3     | 6.36                | 6.94  | 40.3     | 249                           | 0.53      | 182/07      |
|                 | Бутерброд с маслом сливочным                      | 40/5      | 4.11                | 5.67  | 23.95    | 153                           | 0         | 1/11        |
|                 | Чай с сахаром                                     | 200       | 0.057               | 0     | 9.64     | 39.1                          | 0.02      | 392         |
|                 | итого                                             | 448       | 10.527              | 12.61 | 73.89    | 441.1                         | 0.55      |             |
| 2 завтрак       | Сок фруктовый                                     | 150       | 0.75                | 0     | 17.55    | 70.5                          | 3         | з/у         |
|                 | Пюре фруктовое                                    | 50        | 0                   | 0     | 13       | 26                            | 2         | з/у         |
|                 | итого                                             | 200       | 0.75                | 0     | 30.55    | 96.5                          | 5         |             |
| Обед            | Икра морковная                                    | 60        | 1.41                | 2.76  | 7.4      | 60                            | 4.03      | 54          |
|                 | Суп перловый с мясом птицы со сметаной            | 200/5     | 6.02                | 7.18  | 12.9     | 141                           | 7.11      | 80          |
|                 | Котлеты рубленые из птицы (запеченные)            | 90        | 14.08               | 14.41 | 14.89    | 244.48                        | 0.74      | 305         |
|                 | Соус молочный (для подачи к блюду)                | 30        | 0.62                | 1.58  | 2.13     | 25                            | 0.1       | 350/11      |
|                 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом               | 150       | 7.92                | 9.45  | 41.5     | 282                           | 0         | 171/11      |
|                 | Компот из черноплодной рябины                     | 180       | 0.18                | 0.07  | 15.67    | 82.97                         | 36        | 375         |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                       | 30        | 2.4                 | 0.15  | 15.9     | 75                            | 0         | 1           |
|                 | Хлеб ржаной                                       | 30        | 1.95                | 0.3   | 12.3     | 60                            | 0         | 2           |
|                 | итого                                             | 775       | 34.58               | 35.9  | 122.69   | 970.45                        | 47.98     |             |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный                        | 50        | 0                   | 0     | 4.75     | 20                            | 5         | 398         |
|                 | итого                                             | 50        | 0                   | 0     | 4.75     | 20                            | 5         |             |
| Полдник         | Пирожок печеный с картофелем                      | 100       | 6.45                | 7.75  | 39.18    | 252.5                         | 0.54      | 454         |
|                 | Снежок 2,5%                                       | 200       | 5.4                 | 5     | 21.6     | 158                           | 2         | з/у         |
|                 | итого                                             | 300       | 11.85               | 12.75 | 60.78    | 410.5                         | 2.54      |             |
|                 | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                    | 1773      | 57.707              | 61.26 | 292.66   | 1938.55                       | 61.07     |             |

|                  |       |       |         |         |          |         |  |
|------------------|-------|-------|---------|---------|----------|---------|--|
| ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ | 17820 | 593.2 | 598.446 | 2599.15 | 17867.45 | 674.432 |  |
| СРЕДНЯЯ          | 1782  | 59.32 | 59.8446 | 259.915 | 1786.745 | 67.4432 |  |

[illegible]