

Согласовано:
Начальник управления образования
администрации города-курорта Железноводска
Ставропольского края
С.Н. Казанцева
«01» октября 2025 г

Утверждаю:
Заведующая №
«01» октября 2025 г

СОГЛАСОВАНО

Начальник межрайонного ТО Управления
Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

по Ставропольскому краю № 9

А.В.Красько
«01» октября 2025 г
Территориальное Управление
по Ставропольскому краю
в городе Пятигорске
357600, г.Пятигорск, ул. Университетская, д.36А

Примерное десятидневное меню для детских дошкольных учреждений
города — курорта Железноводска на 2025 год.

Сезон: Осень-Зима 3-7 лет 4 кв.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	цена	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность,к кал				Минеральные вещества,мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Ca	P	Mg
1 неделя														
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ														
№ 182 сб. 2005	Каша жидкая молочная пшениная с маслом	200/5	20,37	4,89	6,2	44,7	285,07	0,088	1,95	0,06	288,4	165,3	28,3	0,02
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	15	12,37	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	00,2
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	9,36	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01
№ 382 сб. 2005	Какао с молоком	180	11,24	4,07	3,89	19,9	105,4	0,02	0,54	13,5	114,2	108,1	29,6	1,1
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
		440	55,29	14,47	22,94	77,36	558,55	0,21	2,73	43,60	559,10	380,80	71,10	2,49
2 ЗАВТРАК														
№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	180	9,90	0,9	0	12,1	68,4	0,02	3,60	0,000	12,60	12,60	7,20	0,54
	Итого за 2 завтрак:	180	9,90	0,9	0,0	12,1	68,4	0,0	3,6	0,0	12,6	12,6	7,2	0,5
ОБЕД														
№ 84 сб. 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/4	11,02	3,77	5,1	15,3	134,3	0,11	5,2	0	66,5	86,6	23,7	1,08
№ 269 сб. 2005	Биточки особые (говядина)	70	56,52	9,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	11,3	91,1	22,2	2,4
№ 171 сб. 2005	Каша рисовая рассыпчатая	130	12,61	5,70	4,60	29,80	170,00	0,17	0	10,8	11	119,9	79,9	00,4
№ 342 сб. 2005	Компот из яблок свежих	180	7,50	0,06	0,02	23,80	94,30	0,00	1,50	0,000	7,33	6,49	1,50	0,10
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,30	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	690	90,90	23,13	23,72	113,10	766,70	0,38	6,70	10,80	107,13	356,29	143,80	5,98
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 204 сб. 2005	Макароны отварные с сыром	130	29,58	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	92,2	41,6	7,7	0,8
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за полдник:	400	32,89	6,50	7,80	42,60	275,60	0,20	0,00	0,00	100,80	72,50	13,40	2,03

Итого

УЖИН														
№ х/к	Печенье весовое	20	3,30	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	4,66	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1910	193,65	46,464	58,04	272,48	1801,35	0,828	13,03	56,396	788,63	845,89	239,5	11,49
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ														
№ 223 сб. 2005	Запеканка из творога с соусом молочным	120/40	71,82	11,8	14,2	29,4	349,3	0,2	3,9	56,00	521	194,4	19,9	0,4
№379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	180	11,99	13,3	12,4	26,7	142,2	0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2	00,5
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,90	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,11
	Итого за завтрак:	370	85,75	27,10	27,50	68,80	552,70	0,30	5,20	56,00	586,70	279,20	46,80	1,01
2 ЗАВТРАК														
№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	14,00	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за 2 завтрак:	100	14,00	0,4	0,2	9,8	42,0	0,0	25,0	0,0	16,0	11,0	9,0	2,2
ОБЕД														
№ 102 сб. 2005	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,64	4,99	4,47	20,34	143,3	0,24	18	0	44	78,3	39	0,95
№ 292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	70/130	51,62	19,06	23,37	44,52	502,2	0,09	5,9	0,06	25,3	151,5	24,5	0,28
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	180	3,94	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	00,4
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,30	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	660	66,45	27,95	28,34	123,86	897,82	0,45	23,90	0,06	90,50	298,48	85,40	3,65
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 75 сб. 2005	Икра свекольная	70	6,94	1,85	3,50	11,51	70,80	0,020	8,30	11,20	75,20	43,20	21,20	0,140
№ 210 сб. 2005	Омлет натуральный	58	21,59	5,55	5,62	1,08	102,3	0,03	0,9	5,2	145,36	92,4	7,16	1,05
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за полдник:	338	31,84	9,40	9,42	34,19	278,60	0,15	9,20	16,40	229,16	166,50	34,06	2,42
УЖИН														
№ х/к	Вафли весовые	25	6,38	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	205	7,74	1,84	2,82	22,12	132,10	0,02	0,00	0,00	6,60	20,90	0,00	0,25
	Итого за день:	1673	205,78	66,69	68,28	258,77	1903,22	0,95	63,30	72,46	928,96	776,08	175,26	9,53

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ														
№ 1210- сб. 2010	Суфле творожное с соусом молочным сладким	120/40	56,88	13,25	15,2	22,8	298,2	0,11	0,94	44,20	231,1	128,3	21,3	0,34
№ 378 сб. 2005	Чай с молоком и сахаром	180	5,48	2,16	1,66	15,5	76,1	0,02	1,03	0,0	76,5	77,6	26,1	03,8
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,10
	Итого за завтрак:	370	64,31	17,41	17,16	50,96	435,52	0,23	1,97	44,21	313,04	231,08	53,10	4,19
2 ЗАВТРАК														
№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	14,00	1,5	0,1	21	89	0,04	10,00	0,000	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого за 2 завтрак:	100	14,00	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
ОБЕД														
№ 82 сб. 2005	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/4	10,27	3,14	4,93	10,11	133,4	0,1	23,9	6	61,2	37,94	19,4	0,71
№ 171 сб. 2005	Каша гречневая рассыпчатая	130	13,75	4,92	5,3	31,2	175,5	0,11	0	11,7	18,46	54,73	12,8	0,73
№ 297 сб. 2005	Фрикадельки из птицы с соусом сметанным	70/50	38,40	9,47	12,50	21,80	163,79	0,07	0	0	11,2	85,2	12,9	00,1
№ 342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	180	7,50	0,12	0,12	21,20	93,90	0,01	3,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,30	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	710	73,17	21,35	23,35	116,71	714,89	0,39	26,90	6,00	107,26	233,37	64,30	3,28
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 120 сб. 2005	Каша жидкая молочная пшеничная	200	21,97	6,11	11,17	42,63	304,77	0,240	1,95	0,06	206,70	146,20	23,10	0,630
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за полдник:	430	25,29	8,11	11,47	64,23	410,27	0,34	1,95	0,06	215,30	177,10	28,80	1,86
УЖИН														
№ х/к	Печенье весовое	20	3,30	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	4,66	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1810	181,44	49,832	55,66	280,22	1781,78	1,018	40,82	52,266	652,6	693,25	192,2	10,38
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
№ 182 сб. 2005	Каша молочная из крупы рисовой	200	22,01	3,89	6,5	44,7	285,07	0,088	1,95	0,06	188,4	185,1	14,56	0,5
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	9,36	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	15	12,37	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	00,2
№379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	180	11,99	13,3	12,4	26,7	142,2	0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2	00,5
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	440	57,68	22,70	31,75	84,16	595,35	0,19	3,49	30,10	405,20	352,10	48,96	2,37
2 ЗАВТРАК														
№ 386 сб. 2005	Кефир	180	17,67	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18
	Итого за 2 завтрак:	180	17,67	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18

ОБЕД														
№104/105 сб.2005	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	30/200	38,61	6,72	5,72	31,82	241,07	0,28	23,1	0,006	84,71	92,3	24,7	0,23
	Биточки рыбные (минтай)	70	26,72	8,48	8,41	6,66	132,61	0,06	1,06	0,004	49,01	33,6	29,4	0,56
№ 312 сб. 2005	Пюре картофельное	130	23,65	5,06	4,25	33,92	197,46	0,3	3,36	0,023	78,28	87,2	59,8	2,162
№ 342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	180	7,50	0,12	0,12	21,20	93,90	0,01	3,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,30	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	690	99,73	24,08	19,00	126,00	813,34	0,75	30,52	0,03	228,40	268,60	133,10	5,67
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 222 сб. 2005	Пудинг из творога (запеченый) с павидлом	130/40	67,82	9,97	9,45	43,68	352,47	0,09	0,37	0,155	95,5	118,3	14,5	1,9
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за полдник:	380	71,13	11,97	9,75	65,28	457,97	0,19	0,37	0,16	104,10	149,20	20,20	3,13
УЖИН														
№ х/к	Вафли весовые	25	6,38	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22
№ 389 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0,9	0	16,38	68,4	0,02	3,60	0,000	12,60	12,60	7,20	0,54
	Итого за ужин:	205	7,74	2,74	2,82	29,60	156,20	0,03	3,60	0,00	16,00	27,80	7,20	0,76
	Итого за день:	1895	253,95	65,69	69,08	312,42	2123,66	1,17	39,24	62,28	969,70	868,70	234,66	12,11
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
№ 75 сб. 2005	Икра кабачковая	60	9,31	2,00	9,00	8,54	91,50	0,020	7,00	0,00	30,75	37,00	15,00	0,700
№211 сб. 2005	Омлет натуральный с сыром	58	27,82	8,92	12,37	4,08	185,3	0,03	0,32	0,15	325,4	135,6	11,2	0,11
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	328	40,44	12,92	21,67	34,22	382,30	0,15	7,32	0,15	364,75	203,50	31,90	2,04
2 ЗАВТРАК														
№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	180	9,90	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за 2 завтрак:	180	9,90	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
№113/114 сб.	Суп с лапшой домашней	200	3,15	2,2	4,62	11,34	96,77	0,03	1	0,01	24,05	26,47	6,66	0,41
№ 299/329 сб.	Суфле из птицы с соусом	70	49,73	14,52	18,77	3,76	280,08	0,106	0,24	0,12	153,2	87,8	12,2	0,2
№ 321 Сб. 2005	Капуста тушеная	130	13,31	2,7	4,46	12,67	102,4	0,054	7,3	0	76,97	51,6	27,2	1,05
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	180	3,94	0,61	0	21,8	88,02	0,01	8,9	0	11,16	3,06	3,06	0,55
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,30	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	700	73,37	23,73	28,35	81,97	715,57	0,30	17,44	0,13	276,38	221,13	65,62	4,21

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№182 сб. 2005	Каша жидкая молочная овсяная	200	21,47	8,3	8,19	43,79	281,54	0,22	1,69	21,06	212,3	193,2	23,2	1,3
№ 382 сб. 2005	Какао с молоком	180	11,24	8,58	6,62	29,19	210,02	0,14	0,06	1,14	3,8	123	60,4	0,2
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,12
	Итого за полдник:	415	34,66	18,88	15,11	85,68	552,76	0,46	1,75	22,20	221,50	341,40	89,30	1,62
УЖИН														
№ х/к	Печенье весовое	20	3,30	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	4,66	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1823	163,03	57,39	68,91	238,99	1824,73	0,96	51,51	24,48	887,63	800,73	199,82	10,52
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ														
№ 175 сб. 2005	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	20,94	5,89	9	44,7	285,07	0,088	1,95	0,06	288,4	145,1	17,2	0,5
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	15	12,37	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	00,2
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	9,36	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01
№ 378 сб. 2005	Чай с молоком и сахаром	180	5,48	2,16	1,66	15,46	76,12	0,02	1,03	12,45	76,54	77,58	26,1	0,75
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	438	50,10	13,56	23,51	72,92	529,27	0,21	3,22	42,55	521,44	330,08	56,50	2,62
2 ЗАВТРАК														
№ 386 сб. 2005	Кефир	180	17,67	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18
	Итого за 2 завтрак:	180	17,67	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18
ОБЕД														
№ 82 сб. 2005	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/4	10,27	3,14	4,93	10,11	133,4	0,1	23,9	6	61,2	67,94	19,4	0,17
№278/331 сб. 2005	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	70/50	46,58	4,94	9,71	11,23	159,4	0,03	2,5	1,7	24,15	59,3	9,7	0,14
№203 сб. 2005	Макароны отварные с маслом сливочным	130	10,23	4,92	5,3	31,2	195,3	0,11	0	0,026	18,46	54,73	20,8	0,73
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	180	3,94	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	00,4
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,30	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	684	74,27	16,90	20,44	111,54	740,40	0,36	26,40	7,76	125,01	250,65	71,80	3,46
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 75 сб. 2005	Икра свекольная	70	6,94	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1
№ 210 сб. 2005	Омлет натуральный	70/130	21,59	11,9	15,5	22,8	288,1	0,34	14,3	42,3	142,2	103,2	25,5	2,27
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за полдник:	410	31,84	13,90	15,80	44,40	393,60	0,44	14,30	42,30	150,80	134,10	31,20	3,50
УЖИН														
№ х/к	Вафли весовые	25	6,38	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	205	7,74	1,84	2,82	22,12	132,10	0,02	0,00	0,00	6,60	20,90	0,00	0,25
	Итого за день:	1917	181,63	50,40	68,33	258,36	1896,17	1,03	45,18	124,61	1019,85	806,73	184,70	10,01
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ														
№222 сб. 2005	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	130/30	67,82	15,02	13,74	32,3	371,06	0,2	1,43	50,1	258,4	156,3	30,65	1,24
№ 382 сб. 2005	Какао с молоком	180	11,24	4,07	3,89	19,9	105,4	0,02	0,54	13,5	114,2	123	29,6	1,1
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	370	81,01	21,09	17,93	64,90	537,66	0,32	1,97	63,60	378,00	304,50	65,95	3,54

№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	180	9,90	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за 2 завтрак:	180	9,90	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
№ 102 сб. 2005	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,29	6,36	2,33	24,38	134,18	0,18	27	0	46,72	77,8	11,6	1,43
№ 282 сб. 2005	Оладьи из печени	70	48,99	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	11,3	91,1	22,2	2,4
№ 171 сб. 2005	Каша гречневая рассыпчатая	130	13,75	5,06	4,25	33,92	197,46	0,3	3,36	0,023	78,28	87,2	59,8	2,162
№ 342 сб. 2005	Компот из яблок свежих	180	7,50	0,12	0,12	21,20	93,90	0,01	3,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,12
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,30	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	640	80,78	30,30	29,72	132,56	887,74	0,62	41,36	0,02	188,05	353,40	130,60	8,45
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 189 сб. 2005	Рагу из птицы с овощами	200/5	48,54	8,3	8,19	43,79	281,54	0,22	1,69	0,046	273,9	147,2	0	1,23
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за полдник:	430	51,85	10,30	8,49	65,39	387,04	0,32	1,69	0,05	282,50	178,10	5,70	2,46
УЖИН														
№ х/к	Печенье весовое	20	3,30	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	4,66	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1650	228,21	63,55	59,92	299,97	1986,54	1,30	70,02	65,67	873,55	870,70	215,25	17,10
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ														
№ 181 сб. 2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	20,34	3,23	6,18	38,17	244,02	0,095	4,69	0,046	269,36	144,9	14,5	0,46
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	15	12,37	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	00,2
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	9,36	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01
№ 377 сб. 2005	Чай с сахаром и лимоном	180	2,50	0,94	0,23	13,5	51,67	0,005	12,45	0	24,54	38,18	20,4	0,37
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	440	46,52	9,68	19,26	64,43	463,77	0,21	17,38	30,09	450,40	290,48	48,10	2,20
2 ЗАВТРАК														
№ 338 сб. 2005	Яблоко свежее	100	14,00	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Итого за 2 завтрак:	100	14,00	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
ОБЕД														
№ 96 сб. 2005	Рассольник с крупой пшеничной	200/4	12,01	4,2	6,11	21,7	157,6	0,08	11,9	15,2	88,94	52,3	21,4	1,58
№ 291 сб. 2005	Плов из птицы	70/130	46,47	18,24	17,2	34,49	412,36	0,13	1,36	0,038	32,52	131,4	26,7	1,89
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	180	3,94	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	00,4
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,30	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	634	65,68	26,34	23,81	115,19	822,26	0,33	13,26	15,30	142,66	252,38	70,00	5,89
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 225 сб. 2005	Оладьи из творога с соусом молочным сладким	120/40	41,83	16,75	18,05	48,82	588,91	0,2	1,07	0,49	257,5	175,2	25,8	0,58
№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	180	9,90	0,9	0	16,38	68,4	0,02	3,60	0,000	12,60	12,60	7,20	0,54
	Итого за полдник:	340	51,73	17,65	18,05	65,20	657,31	0,22	4,67	0,49	270,10	187,80	33,00	1,12

УЖИН														
№ х/к	Вафли весовые	25	6,38	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	205	7,74	1,84	2,82	22,12	132,10	0,02	0,00	0,00	6,60	20,90	0,00	0,25
	Итого за день:	1719	185,67	57,01	64,04	287,94	2164,44	0,81	45,31	45,87	877,76	779,56	193,10	10,06
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ														
№ 75 сб. 2005	Икра кабачковая	60	9,31	2,00	9,00	8,54	91,50	0,020	7,00	0,00	30,75	37,00	15,00	0,700
№ 204 сб. 2005	Макароны отварные с сыром	130	29,58	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	92,2	41,6	7,7	0,8
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром и лимоном	180	2,73	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	410	34,26	6,50	7,80	42,60	275,60	0,20	0,00	0,00	100,80	72,50	13,40	2,03
2 ЗАВТРАК														
№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	180	9,90	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за 2 завтрак:	180	9,90	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
№ 101 сб. 2005	Суп картофельный с крупой (перловой)	200	8,42	3,17	2,32	24,77	134,98	0,17	27	0	38,07	85,24	39	0,13
№ 259 сб. 2005	Жаркое по - домашнему из грудки цыпленка	70/130	50,97	22,01	26,75	39,86	428,8	0,41	0,3	0	76,17	228,3	89	0,56
№ 342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	180	7,50	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	00,4
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,30	1,33	0,20	8,47	40,80	0,07	0,00	0,00	3,60	16,80	3,80	0,80
	Итого за обед:	660	70,14	28,71	29,57	112,40	769,78	0,77	27,30	0,06	133,44	372,02	142,90	3,11
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 75 сб. 2005	Икра свекольная	60	6,94	1,85	3,50	11,51	70,80	0,020	8,30	11,20	75,20	43,20	21,20	0,140
№ 210 сб. 2005	Омлет натуральный	58	21,59	5,55	5,62	1,08	102,3	0,03	0,9	5,2	145,36	92,4	7,16	1,05
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за полдник:	298	31,84	9,40	9,42	34,19	278,60	0,15	9,20	16,40	229,16	166,50	34,06	2,42
УЖИН														
№ х/к	Печенье весовое	20	3,30	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	4,66	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1748	150,80	46,47	50,57	226,31	1498,08	1,16	61,50	18,46	488,40	645,72	203,36	10,21
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ														
№ 74 сб. 2015	Творожно-яблочный пудинг с соусом молочным сладким	130/40	44,57	14,4	16,2	35,26	273,86	0,13	4,17	44,01	231,8	144,9	21,2	0,67
№379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	180	11,99	13,3	12,4	26,7	142,2	0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2	00,5
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	380	58,50	29,70	28,90	74,66	477,26	0,23	5,47	44,01	297,50	229,70	48,10	2,37
2 ЗАВТРАК														
№ 338 сб. 2005	Яблоко свежее	100	14,00	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Итого за 2 завтрак:	100	14,00	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60

ОБЕД														
№ 108/109 сб.	Суп картофельный с клецками	200/50	10,08	4,4	6,38	19,5	134,45	0,08	3,44	0,01	18,45	60,03	15,8	0,84
№ 295.СБ. 2005	Котлета рубленая из птицы	70	35,35	11,6	10,7	10,34	175,2	0,08	0,8	33,9	23,16	92,6	10,2	0,11
№ 312 сб. 2005	Пюре картофельное	130	23,65	5,06	4,25	33,92	197,46	0,3	3,36	0,023	78,28	87,2	59,8	2,162
№ 358 сб. 2005	Кисель из сока фруктового	180	5,63	0,12	0,12	21,20	93,90	0,01	3,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	1,30	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	710	77,96	24,88	21,95	117,36	749,31	0,57	10,60	33,93	136,29	295,33	105,00	5,83
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
№ 121 сб. 2005	Суп молочный с крупой гречневой	200	21,30	3,23	3,6	12,4	148,2	0,095	3,69	12,7	10,8	124,8	6,2	0,46
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за полдник:	410	24,61	5,23	3,90	34,00	253,70	0,20	3,69	12,70	19,40	155,70	11,90	1,69
УЖИН														
№ х/к	Печенье весовое	20	3,30	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,36	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	4,66	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1800	179,74	62,77	58,43	274,34	1701,37	1,05	29,76	92,64	470,19	732,43	211,00	10,94
	Итого за 10 дней:	17944,9	1923,90	566,3	621,3	2709,8	18681,3	10,3	459,7	615,1	7957,3	7819,8	2048,9	112,4
	Средняя за 1 день:	1794,49	192,4	56,6	62,1	271,0	1868,1	1,0	46,0	61,5	795,7	782,0	204,9	11,2

*** При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб продукты обогащённые витаминами и микронутриентами**

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятия общественного питания (2013г., 2007г., 2015г., 1997г., 2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 2-3года (сад) и 3-6 лет (сад)/ Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд (компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Инженер-технолог управления образования



А.В. Бурамбаева

Примерная сводная пищевых веществ

общая	Выход блюد	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг			Минераль ные вещества,			
		Б	Ж	У		В1	С	А				
Итого 1 день	1910	46,464	58,04	272,48	1801,35	0,828	13,03	56,396	788,63	845,89	239,5	11,49
Итого 2 день	1673	66,69	68,28	258,77	1903,22	0,95	63,30	72,46	928,96	776,08	175,26	9,53
Итого 3 день	1810	49,832	55,66	280,22	1781,78	1,018	40,82	52,266	652,6	693,25	192,2	10,38
Итого 4 день	1895	65,69	69,08	312,42	2123,66	1,17	39,24	62,28	969,70	868,70	234,66	12,11
Итого 5 день	1823	57,39	68,91	238,99	1824,73	0,96	51,51	24,48	887,63	800,73	199,82	10,52
Итого 6 день	1917	50,40	68,33	258,36	1896,17	1,03	45,18	124,61	1019,85	806,73	184,70	10,01
Итого 7 день	1649,9	63,55	59,92	299,97	1986,54	1,30	70,02	65,67	873,55	870,70	215,25	17,10
Итого 8 день	1719	57,01	64,04	287,94	2164,44	0,81	45,31	45,87	877,76	779,56	193,10	10,06
Итого 9 день	1748	46,47	50,57	226,31	1498,08	1,16	61,50	18,46	488,40	645,72	203,36	10,21
Итого 10 день	1800	62,77	58,43	274,34	1701,37	1,05	29,76	92,64	470,19	732,43	211,00	10,94
потребление за 10 дней	17944,9	566,28	621,26	2709,8	18681,34	10,28	459,67	615,137	7957,27	7819,79	2048,85	112,4
средняя за 1 день:	1794,49	56,6	62,1	271,0	1868,1	1,0	46,0	61,5	795,7	782,0	204,9	11,2

СанПиН 2.3/2.4.3590920

показатели		От 3 до 7 лет	%
завтрак		400	20
2 завтрак		100	5
обед		600	35
полдник		450	25
ужин		250	15

18000

Примерная сводная объема блюд

общая	завтрак		2 завтрак		обед		уплотненный полдник		ужин		всего за день	
	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент
Итого 1 день	440	1,10	180	1,8	690	1,15	400	0,89	200	0,8	1910	00,98
Итого 2 день	370	0,925	100	100	660	1,1	338	0,75	200	0,8	1668	00,97
Итого 3 день	370	0,925	100	1	710	1,18	430	0,96	200	0,8	1810	01,01
Итого 4 день	440	4,4	180	1,8	690	1,15	380	0,84	200	0,8	1890	01,05
Итого 5 день	328	0,82	180	100	700	1,17	415	0,92	200	0,8	1823	00,97
Итого 6 день	438	1,10	180	1,8	684	1,14	410	0,91	205	0,8	1917	01,02
Итого 7 день	370	0,93	10	1,8	640	1,07	430	0,96	200	0,8	1649,9	01,04
Итого 8 день	440	1,1	100	100	634	1,06	340	0,76	205	0,8	1719	00,95
Итого 9 день	410	1,03	180	100	660	1,1	298	0,76	200	0,8	1748	00,92
Итого 10 день	380	0,95	100	1,8	710	1,18	410	0,91	200	0,8	1800	01,04
потребление за 10 дней	3546	0,80	1129,9	1,22	6692	1,12	3811	8,65	200	8	17934,9	01,00
средняя за 1 день:	354,6	0,8	112,99	1,2	669	1,115	381,1	0,87	20	0,8	1793,49	00,10
Средний % за 10 дней		17,8		6,7		37,1		21,1		11,1		00,996

Наименования продукта	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
творожные изделия		*	*	*			*	*		*
молочные каши	*		*	*	*	*	*	*		*
омлеты		*			*				*	
масло сливочное	*			*		*		*		
сыр Российский	*			*		*		*		
супы		*		*	*		*		*	*
борщи	*		*			*		*		
Огурец соленый	*									
икра кабачковая	*				*				*	
Икра свекольная		*							*	
Капуста тушеная					*					
рис	*							*		
крупа пшеничная										
гречка			*				*			
картофель				*						*
овощной гарнир		*				*			*	
макаронные изделия						*				
макаронные изделия с сыром	*								*	
куриные изделия		*	*		*	*		*		*
Печень говяжья							*			
говядина	*					*			*	
рыба (минтай)				*						
компот из яблок	*		*	*						*
компот из сухофруктов		*				*		*	*	
напиток из шиповника					*					*
кефир				*		*				
Кисель из сока фруктового			*			*				
Чай с молоком и сахаром								*		
Чай с сахаром и лимоном								*		
чай с сахаром	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Кофейный напиток с молоком		*		*						*
Какао с молоком	*	*			*		*			
Сок фруктовый	*							*		
Яблоко свежее		*			*		*		*	
Банан свежий			*					*		
Хлеб пшеничный	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Хлеб ржаной	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Печенье весовое	*		*		*		*		*	*
Вафли весовые		*		*		*		*		