

УТВЕРЖДЕНО:

МЕНЮ

1-3 год (75%)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОДЫ СТОПИДЛОМ 30	БУТЕРБРОД СМАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОДЫ СТОПИДЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД СМАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ СТОПИДЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД СМАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35
КАША МАННАЯМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯЖИДКАЯ 150	КАША ОБСЯНЦАЯВЯЗКАЯ 150	КАША ЖИДКАЯМОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ 160	КАША ЖИДКАЯМОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ 160	КАША МАННАЯМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РЧНЕВАЯЖИДКАЯ 160	СУП МОЛОЧНЫЙ СМАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША КУКУРУЗНАЯМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОКОМ 165

II Завтрак

МОЛОКОПАСТЕРИЗОВАННОЕ 100	ЙОГУРТ 100	КЕФИР 110	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 150	ЯБЛОКО 90	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 150	СНЕЖОК 100	МОЛОКОПАСТЕРИЗОВАННОЕ 100	ГРУША 95	КЕФИР 110
				ВАФЛИ 10				ВАФЛИ 10	

Обед

Икра	КАБАЧКОВАЯКОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	САЛАТКАРТОФЕЛЬНЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХОВОЩЕЙ 30	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ 40	Икра овощная 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЧЕСНОКОМ 40	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХОГУРЦОВ С ЛУКОМ 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКАЗЕЛЕНОГОКОНСЕРВИРОВАННОГО 40	САЛАТ ИЗ ОВЯРНОГОМОРКОВИ 30
БОРЩ С КАПУСТОЙ ИКАРТОФЕЛЕМ СОСМЕТАНОЙ 150	РАССОЛЬНИКПЕНИГРАДСКИЙ СОСМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СОСМЕТАНОЙ 180	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 80	РАССОЛЬНИКДОМАШНИЙ СОСМЕТАНОЙ 180	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ СОСМЕТАНОЙ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ ИКАРТОФЕЛЕМ СОСМЕТАНОЙ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙКАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ СОСМЕТАНОЙ 180	СВЕКОЛЬНИК СОСМЕТАНОЙ 160
КОТЛЕТЫ ИЛИБИТОЧКИ РЫБНЫЕ ССОУСОМ 50	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ИЗГОВЯДИНЫ 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ СПИЦЕЙ 170	БЕШТЕРАНОВ ИЗОТВАРНОГО МЯСА 50	КОТЛЕТЫ ИЛИБИТОЧКИ РЫБНЫЕ 60	ТЕФТЕЛИ (ЧЯВРИАНТ) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 60	РЫБА, ТУШЕНАЯ СОВОЩАМИ 60	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 30	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 190	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГОМЯСА 50
СОУС БЕЛЫЙОСНОВНОЙ 30	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 180	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ СМАСЛОМ 110	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ СМАСЛОМ 110	СОУС БЕЛЫЙОСНОВНОЙ 20	КАША ГРЕЧНЕВАЯВЯЗКАЯ 110	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 20	МАКАРОННЫЕИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	КОМПОТ ИЗ СМЕСИСУХОФРУКТОВ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ СКАРТОФЕЛЕМ 60/60
РИС С ОВОЩАМИ 110	КОМПОТ ИЗ СМЕСИСУХОФРУКТОВ 160	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХПЛОДОВ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 120	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХПЛОДОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 80
СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ПШЕНИЧНЫЙФОРМОВОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ПШЕНИЧНЫЙФОРМОВОЙ 20	ПШЕНИЧНЫЙФОРМОВОЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙФОРМОВОЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙФОРМОВОЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙФОРМОВОЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙФОРМОВОЙ 15
ПШЕНИЧНЫЙФОРМОВОЙ 15									

Полдник

ОПАДЫ ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫММОЛОКОМ 50/15	ВАТРУШКА ИЗРОЖЖЕНОГООСДОБНОГО ТЕСТА 50	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 40	ПРЯНИКИ 40	БУТЕРБРОД СМАСЛОМ 30	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ 40	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 30	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ СМОРОКОВЫЕ 60	ОПАДЫ СОСТУШЕННЫМ МОЛОКОМ 70	СЫРНИКИ СМОРОКОВЫЕ 60
ЯБЛОКО 85	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХПЛОДОВ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 160	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 160	ЧАЙ С МОЛОКОМ 160	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150
			ГРУША 100	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180		ЯБЛОКО 95			

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

1-3 год (75%)

Наименование	Норма 1ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выпол-нение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	31,5	30,5	31,4	31,5	26,9	30,4	32,2	32	32,9	30,9	35,9	314,6	31,5	100
Жиры, г	35,2	35,4	35,6	32,8	29,9	35,4	33,6	35,5	34,5	36,8	36,9	346,4	34,6	98
Углеводы, г	152	153,4	146,4	155,2	166,9	150,3	157,1	151,2	146,2	145	139,3	1511,0	151,1	99
Энергетическая ценность, ккал	1050	1059,3	1043,1	1050,1	1054,9	1046,4	1063	1046,9	1046,2	1043,6	1041,8	10495,3	1049,5	100
Витамины														
В1, мг	0,8	0,4	0,5	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	4,8	0,5	63
С, мг	45	21,8	18,9	47,6	21,3	25,4	11,9	28,5	46,8	37,9	26,6	286,7	28,7	64
А, мг	0,45	0,65	0,8	0,86	1,73	0,87	0,82	0,77	3,78	1,03	1,88	13,07	1,31	291
Е, мг	5	9,1	5	6,6	6	6,9	7,2	7,5	6,5	6,9	5,5	67,2	6,7	134
Минеральные вещества														
Са, мг	400	505,2	407,5	508,1	370,8	380,4	411,9	615,2	471	385,8	577,1	4633,0	463,3	116
Мg, мг	80	157,8	153,9	158,1	180,3	181,6	193,2	194,3	142,3	155,5	173	1690,0	169,0	211
Р, мг	700	603,4	560,7	586,9	511,6	615	591,5	706,6	635	515,8	649,8	5976,3	597,6	85
Fe, мг	10	9,6	7,9	9,1	10,3	12,1	9,5	9,5	10,3	9,7	12,5	100,5	10,0	100

3-7 лет (75%)

Идеология
заблуждений
А.В.Булбур
11 июня 2025г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ТЕРЕБРОДЫ СПОВИДЛОМ 40	БУТЕРБРОД СМАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОДЫ СПОВИДЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД СМАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ СПОВИДЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД СМАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40
КАША ПШЕНИЧНО-МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНО-МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША КАШЕВАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ЖИДКАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ЖИДКАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША МАНАНА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ЯЧЕНОВАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАШАОВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КАШАОВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАШАОВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
В ЗАПАСЕ									
ПОКОВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 100	ЙОГУРТ 100	КЕФИР 170	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 200	ЯБЛОКО 100	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 200	СНЕЖОК 140	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 100	ГРУША 100	КЕФИР 170
35 ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВЫЙ 1 СОРТ 24				ВАЮЛИ 12			ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВЫЙ 1 СОРТ 24	ВАЮЛИ 12	
ОБЕД									
ИКА КОВАЯ КОСЕРВИРОВАННАЯ 50	САЛАТ КАРТОВЕЛЬНЫЙ 50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 80	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ОВОЩЕЙ 200	САЛАТ ИЗ МОРОЖЕНОГО С КУКУРУЗой 80	ИКА ОВОЩНАЯ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 80	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ КУКУРУЗ С ЛУКОМ 80	САЛАТ ИЗ ГОРШКА С ОВОЩАМИ И КУКУРУЗой 80	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И КУКУРУЗой 80
Ц С КАПУСТОЙ ИКАРТОФЕЛЕМ СОСМЕТАНОЙ 200	РАССОЛЫ ИЛИ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОСМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СОСМЕТАНОЙ 200	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 200	РАССОЛЫ ИЛИ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОСМЕТАНОЙ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КАРТОФЕЛЕМ СОСМЕТАНОЙ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ ИКАРТОФЕЛЕМ СОСМЕТАНОЙ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ СОСМЕТАНОЙ 200	СВЕКОЛЬНИК СОСМЕТАНОЙ 200
ПЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 70	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПИЩЕВЫМИ 220	БЕЗМОРОЖЕНАЯ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА 70	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 80	ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРΙΑНТ) 70	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ 80	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 220	ГУЛШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70
ОУС ВЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30	РАГУ ОВОЩНОЕ (ЗВАРИАНТ) 130	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СВЕЖИХ 200	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ СМАСЛОМ 150	СОУС ТОМАТНЫЙ С СТОМАТОМ 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ ЖИДКАЯ 140	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ СКАРТОФЕЛЬНЫМИ ПОРЕ 70/70
РИС С ОВОЩАМИ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ ЖИДКАЯ 140	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВЫЙ 10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35
ЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВЫЙ 15		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВЫЙ 10		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВЫЙ 10
5 ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВЫЙ 15									
ПЕЧЕНЬ									
ОЛДЫ ИЗ ТВОРОГА С ПШЕНИЧНЫМ МОЛОКОМ 75/20	ВАТРУШКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ТЕСТА 70	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50	ПРЯНИКИ 55	БУТЕРБРОД СМАСЛОМ 50	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ 60	БУТЕРБРОД ГОРЧИЧНЫЙ С СЫРОМ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ СМОРОЖЬЮ 85	ОЛДЫ СО СЛИВОЧНЫМ МОЛОКОМ 100/20	СЫРНИКИ СМОРОЖЬЮ 80
ЯБЛОКО 100	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАШАОВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 180
ЧАЙ С САХАРОМ 200			ГРУША 100	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180					

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕПЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

3-7 лет (75%)

Наименование	Норма 1ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. задень	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	40,5	38,5	39,9	40,2	34,6	38,3	43,7	42,4	39,4	39,3	46,7	403,0	40,3	100
Жиры, г	45	40,8	43,7	42,9	38,6	46,1	45,8	47,5	42,8	46	51	445,2	44,5	99
Углеводы, г	195	207,2	190,7	195,1	205,9	197,2	187	210,4	198,5	187,8	166,8	1946,8	194,7	100
Энергетическая ценность, ккал	1350	1354,1	1326,9	1337,9	1321,3	1384,1	1344,9	1430,1	1357,7	1331,8	1328,3	13494,9	1349,5	100
Витамины														
В1, мг	0,9	0,6	0,7	0,5	0,7	0,7	0,7	0,8	0,7	0,7	0,8	6,9	0,7	78
С, мг	50	29	25,4	59,2	30,5	31,4	20,1	38,2	57,8	47,8	32,4	371,8	37,2	74
А, мг	0,5	0,8	0,9	1,2	2,3	1,3	1,2	1	4,7	1,2	2,6	17,2	1,7	340
Е, мг	7	12,7	8	8,1	8,6	9,2	10,2	12,1	10,6	10,6	7,6	97,7	9,8	140
Минеральные вещества														
Са, мг	900	507,9	456	675,4	448,8	473,1	515,8	794,9	447,1	498,1	772,1	5589,2	558,9	62
Мg, мг	200	198,8	184,2	203,1	220,7	234,8	239,8	246,8	172,7	187,5	224,5	2112,9	211,3	106
Р, мг	800	702,5	671,8	764,7	631,7	773,2	756,5	918,1	707,5	650,1	854,4	7430,5	743,0	93
Fe, мг	10	12,7	9,9	11,4	12,3	15,1	11,8	11,8	13,3	11,3	15,6	125,2	12,5	125