

День: понедельник 06.10.2025

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                 | Вес блюда     | Пищевые вещества на порцию |            |             | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|---------------------------------------------|------------------------------------|---------------|----------------------------|------------|-------------|-------------------------|-----------------|
|                                             |                                    |               | Белки                      | Жиры       | Углеводы    |                         |                 |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл |                                    |               |                            |            |             |                         |                 |
| Завтрак                                     | Каша из смеси круп молочная жидкая | 150/4-200/5   | 6,1-8,1                    | 7,3-9,7    | 21,7-28,9   | 178-237                 | Разд4.4 с6.2010 |
|                                             | Бутерброд с маслом                 | 25/4-30/5     | 1,98-2,4                   | 3,64-4,4   | 12,01-14,5  | 90-109                  | 1               |
|                                             | Чай с молоком сахаром              | 180-200       | 1,26-1,4                   | 1,44-1,6   | 14,22-15,8  | 72-80                   | 195             |
|                                             |                                    |               |                            |            |             |                         |                 |
|                                             |                                    |               |                            |            |             |                         |                 |
| Итого за завтрак                            |                                    | 363-440       | 9,34-11,9                  | 12,38-15,7 | 47,93-59,2  | 340-426                 |                 |
| Второй завтрак                              | Фрукты (яблоко)                    | 80-100        | 1,2-1,5                    | 0,4 -0,5   | 16,8-21,0   | 72,72-90,9              | пр              |
| Итого за второй завтрак                     |                                    | 80-100        | 1,2- 1,5                   | 0,4 -0,5   | 16,8-21,0   | 72,72-90,9              |                 |
| Обед                                        | Салат из свеклы с солёным огурцом  | 40-60         | 0,5- 0,7                   | 3,5-5,3    | 2,0-3,7     | 41-65                   | 21              |
|                                             | Суп картофельный с клёцками        | 150-200       | 1,3-1,7                    | 1,7-2,3    | 8,6-11,5    | 56-74                   | 38              |
|                                             | Котлета рубленая                   | 60-70         | 12,1-14,14                 | 14,9-17,37 | 7,69-8,98   | 214,5-249,9             | 205             |
|                                             | Картофель отварной в молоке        | 150-200       | 3,7-4,9                    | 4,2-5,6    | 12,9-17,2   | 105-140                 | 205             |
|                                             | Хлеб                               | 40-60         | 3,16-4,74                  | 0,4-0,6    | 19,32-28,98 | 95,2-142,8              | пр              |
|                                             | Компот из кураги                   | 180-200       | 0,8-1,0                    | 0,04-0,05  | 18,5-22,6   | 75-91                   | 58              |
| Итого за обед                               |                                    | 620 -790      | 21,56-27,18                | 24,7-31,22 | 69,01-92,96 | 586-762                 |                 |
| Полдник                                     | Биточки манные с вареньем          | 100/10-150/15 | 3,7-5,6                    | 3,7-5,6    | 26,4-39,6   | 154-230                 | 240             |
|                                             | Молоко кипячённое                  | 180-200       | 5,22-5,8                   | 5,85-6,5   | 8,1-9,0     | 104-116                 | 193             |
|                                             | Кондитерские изделия, вафли        | 15-20         | 0,48-0,64                  | 0,42-0,56  | 12,01-16,01 | 51-68                   | пр              |
|                                             |                                    |               |                            |            |             |                         |                 |
| Итого за полдник                            |                                    | 305-385       | 9,4-12,04                  | 9,97-12,66 | 46,51-64,6  | 309-414                 |                 |
| Итого за день                               |                                    | 1368-1715     | 41,5-52,62                 | 47,4-60,08 | 180,2-237,7 | 1307-1693               |                 |

День: вторник 07.10.2025

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                    | Вес блюда     | Пищевые вещества на порцию |            |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------------|---------------------------------------|---------------|----------------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                                             |                                       |               | Белки                      | Жиры       | Углеводы    |                         |             |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл |                                       |               |                            |            |             |                         |             |
| Завтрак                                     | Каша молочная Дружба с маслом         | 150/4-200/5   | 4,6-6,2                    | 6,4-8,6    | 24,3-32,4   | 174-232                 | 134         |
|                                             | Бутерброд с маслом сыром              | 25/5/530/5/10 | 6,0-6,7                    | 8,5-9,6    | 11,7-13,2   | 148-167                 | 2           |
|                                             | Какао с молоком сахаром               | 180-200       | 3,24-3,6                   | 3,24-3,6   | 1,6-18,3    | 105-117                 | 223         |
|                                             |                                       |               |                            |            |             |                         |             |
|                                             |                                       |               |                            |            |             |                         |             |
| Итого за завтрак                            |                                       | 369-450       | 13,84-16,5                 | 18,1-21,8  | 37,6-63,9   | 427-516                 |             |
| Второй завтрак                              | Фрукты (яблоко)                       | 80-100        | 1,2-1,5                    | 0,4-0,5    | 16,8-21,0   | 72,72-90,9              | пр          |
| Итого за второй завтрак                     |                                       | 80-100        | 1,2-1,5                    | 0,4-0,5    | 16,8-21,0   | 72,72-90,9              |             |
| Обед                                        | Салат из свежей моркови               | 40-60         | 0,4-0,6                    | 1,8-2,7    | 5,8-8,7     | 40-60                   | 10          |
|                                             | Суп картофельный протёртый с гренками | 150/15-200/20 | 3,2-4,3                    | 4,6-6,13   | 16,8-22,4   | 123-164                 | 79          |
|                                             | Кура отварная                         | 45-53         | 10,7-12,6                  | 9,0-10,6   | 0,2-0,2     | 124-146                 | 487         |
|                                             | Капуста тушеная                       | 120-150       | 2,6-3,3                    | 3,9-4,9    | 11,3-14,1   | 90-113                  | 534         |
|                                             | Хлеб                                  | 40-60         | 3,16-4,74                  | 0,4-0,6    | 19,32-28,98 | 95,2-142,8              | пр          |
|                                             | Компот из сухофруктов                 | 180-200       | 0,8-0,9                    | 0,05-0,05  | 29,94-26,6  | 95-105                  | 205         |
| Итого за обед                               |                                       | 590-743       | 20,86-26,44                | 19,75-24,9 | 83,36-100,9 | 567-730                 |             |
| Полдник                                     | Шанежка наливная                      | 60-90         | 4,1-6,4                    | 3,9-5,9    | 22,4-36,0   | 143-225                 | 112         |
|                                             | Чай с сахаром                         | 180-200       | 0,0-0,0                    | 0,0-0,0    | 12,7-13,3   | 49-51                   | 194         |
|                                             |                                       |               |                            |            |             |                         |             |
| Итого за полдник                            |                                       | 240-290       | 4,1-6,4                    | 3,9-5,9    | 35,1-49,3   | 192-276                 |             |
| Итого за день                               |                                       | 1279-1583     | 40,0-50,84                 | 42,15-53,1 | 172,8-235,1 | 1258-1612               |             |

День: среда 08.10.2025

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                 | Вес блюда         | Пищевые вещества на порцию |            |             | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------------|------------------------------------|-------------------|----------------------------|------------|-------------|----------------------------|-------------|
|                                             |                                    |                   | Белки                      | Жиры       | Углеводы    |                            |             |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл |                                    |                   |                            |            |             |                            |             |
| Завтрак                                     | Каша ячневая молочная с маслом     | 150/4-200/5       | 5,3-7,1                    | 6,1-8,2    | 27,8-37,0   | 188-251                    | 85          |
|                                             | Бутерброд с маслом                 | 25/4-30/5         | 1,98-2.4                   | 3,64-4,4   | 12,01-14,5  | 90-109                     | 1           |
|                                             | Кофейный напиток на молоке         | 180-200           | 2,52-2,8                   | 2,79-3,1   | 12,96-14,4  | 84,6-94                    | 50          |
|                                             |                                    |                   |                            |            |             |                            |             |
|                                             |                                    |                   |                            |            |             |                            |             |
| Итого за завтрак                            |                                    | 362-440           | 9,8-12,3                   | 12,53-15,7 | 52,77-65,9  | 363-454                    |             |
| Второй завтрак                              | Сок фруктовый для детского питания | 150               | 0,75                       | 0          | 19,05       | 79,02                      | пр          |
| Итого за второй<br>завтрак                  |                                    | 150               | 0,75                       | 0          | 19,05       | 79,02                      |             |
| Обед                                        | Салат из свежей капусты            | 40-60             | 0,8-1,2                    | 1,8-2,7    | 3,7-5,5     | 34-51                      | 43          |
|                                             | Борщ с капустой картофелем         | 150/4-200/5       | 1,1-1,5                    | 3,2-3,9    | 7,2-9,5     | 61-79                      | 124         |
|                                             | Запеканка рисовая с курой          | 120/16-<br>150/20 | 10,56-13,2                 | 11,76-14,7 | 17,92-22,4  | 222-277                    | 430         |
|                                             | Хлеб                               | 40-60             | 3,16-4,74                  | 0,4-0,6    | 19,32-28,98 | 95,2-142,8                 | пр          |
|                                             | Кисель плодово- ягодный            | 180-200           | 0,0                        | 0,0        | 29,94-26,6  | 95-105                     | 205         |
|                                             |                                    |                   |                            |            |             |                            |             |
| Итого за обед                               |                                    | 550-695           | 15,62-20,64                | 17,16-27,9 | 78,08-92,9  | 507-654                    |             |
| Полдник                                     | Вареники ленивые                   | 120/3-150/4       | 13,57-17,0                 | 14,46-18,1 | 13,98-17,5  | 239-299                    | 355         |
|                                             | Чай с молоком сахаром              | 180-200           | 1,26-1,4                   | 1,44-1,6   | 14,22-15,8  | 72-80                      | 195         |
|                                             |                                    |                   |                            |            |             |                            |             |
| Итого за полдник                            |                                    | 303-354           | 14,8-18,4                  | 15,9-19,7  | 28,2-33,3   | 311- 379                   |             |
| Итого за день                               |                                    | 1365-1639         | 40,97-52,09                | 45,6-63,3  | 178,1-211,1 | 1260-1566                  |             |

День: четверг 09.10.2025

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                    | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |            |             | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------------|------------|-------------|----------------------------|-------------|
|                                             |                                       |             | Белки                      | Жиры       | Углеводы    |                            |             |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл |                                       |             |                            |            |             |                            |             |
| Завтрак                                     | Суп молочный с рисом                  | 150-200     | 2,6-3,5                    | 3,3-4,4    | 10,9-14,5   | 83-111                     | 161         |
|                                             | Бутерброд с маслом                    | 25/4-30/5   | 1,98-2,4                   | 3,64-4,4   | 12,01-14,5  | 90-109                     | 1           |
|                                             | Кофейный напиток на молоке            | 180-200     | 2,7-3,0                    | 2,79-3,1   | 16,1-17,9   | 98-109                     | 197         |
|                                             |                                       |             |                            |            |             |                            |             |
|                                             |                                       |             |                            |            |             |                            |             |
| Итого за завтрак                            |                                       | 359-435     | 7,28-8,9                   | 9,73-11,9  | 39,01-46,9  | 271-329                    |             |
| Второй завтрак                              | Сок фруктовый для детского питания    | 150         | 0,75                       | 0          | 19,05       | 79,02                      | пр          |
| Итого за второй завтрак                     |                                       | 150         | 0,75                       | 0          | 19,05       | 79,02                      |             |
| Обед                                        | Салат из свеклы с растительным маслом | 40-60       | 0,5 -0,8                   | 3,0-4,4    | 2,4-3,6     | 38-57                      | 17          |
|                                             | Суп крестьянский с крупой             | 150/5-200/5 | 1,4-1,9                    | 3,7-4,6    | 7,0-9,3     | 67-86                      | 134         |
|                                             | Биточки рыбные                        | 50- 75      | 7,4-11,2                   | 5,7-8,5    | 6,4-9,7     | 107-161                    | 388         |
|                                             | Пюре картофельное                     | 120-150     | 2,8-3,5                    | 3,8-4,8    | 11,8-14,7   | 94-117                     | 520         |
|                                             | Компот из изюма                       | 180-200     | 2,16-2,4                   | 0,09-0,1   | 36,99-41,4  | 154-171                    | 639         |
|                                             | Хлеб                                  | 40-60       | 3,16-4,74                  | 0,4-0,6    | 19,32-28,98 | 95,2-142,8                 | пр          |
| Итого за обед                               |                                       | 585-750     | 17,42-24,54                | 16,69-23,0 | 83,9-107,68 | 555-734                    |             |
| Полдник                                     | Макароны отварные с тёртым сыром      | 120-150     | 6,9-8,63                   | 10,2-12,75 | 22,2-27,8   | 211-264                    | 333         |
|                                             | Чай с сахаром                         | 180-200     | 0,0-0,0                    | 0,0-0,0    | 12,7-13,3   | 49-51                      | 194         |
|                                             | Хлеб                                  | 25-30       | 1,98-2,37                  | 0,25-0,3   | 12,08-14,5  | 59,5-71,4                  | пр          |
|                                             |                                       |             |                            |            |             |                            |             |
| Итого за полдник                            |                                       | 325-380     | 8,88-11,0                  | 10,45-13,0 | 46,9-55,6   | 319-386                    |             |
| Итого за день                               |                                       | 1419-1715   | 34,33-45,19                | 36,87-47,9 | 188,8-229,2 | 1224-1528                  |             |

День: пятница 10.10.2025

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                 | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |            |             | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------------|------------------------------------|-------------|----------------------------|------------|-------------|----------------------------|-------------|
|                                             |                                    |             | Белки                      | Жиры       | Углеводы    |                            |             |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл |                                    |             |                            |            |             |                            |             |
| Завтрак                                     | Каша гречневая молочная с маслом   | 150/4-200/5 | 6,6-8,8                    | 6,9-9,1    | 26,6-35,5   | 195-260                    | 302         |
|                                             | Бутерброд с маслом                 | 25/4-30/5   | 1,98-2,4                   | 3,64-4,4   | 12,01-14,5  | 90-109                     | 1           |
|                                             | Чай с молоком сахаром              | 180-200     | 1,26-1,4                   | 1,44-1,6   | 14,22-15,8  | 72-80                      | 195         |
|                                             |                                    |             |                            |            |             |                            |             |
|                                             |                                    |             |                            |            |             |                            |             |
| Итого за завтрак                            |                                    | 363-440     | 9,84-12,6                  | 11,98-15,1 | 52,83-65,8  | 357-449                    |             |
| Второй завтрак                              | Сок фруктовый для детского питания | 150         | 0,75                       | 0          | 19,05       | 79,02                      | пр          |
| Итого за второй завтрак                     |                                    | 150         | 0,75                       | 0          | 19,05       | 79,02                      |             |
| Обед                                        | Салат из свежей моркови            | 40-60       | 0,4-0,6                    | 1,8-2,7    | 5,8-8,7     | 40-60                      | 10          |
|                                             | Щи из свежей капусты с картофелем  | 150/4-200/5 | 1,2-1,6                    | 3,2-3,9    | 4,4-5,8     | 51-65                      | 124         |
|                                             | Фрикадельки из кур                 | 50/3- 60/4  | 6,8-8,2                    | 7,8-9,4    | 3,7-4,4     | 113-135                    | 157         |
|                                             | Макаронные изделия отварные        | 120-150     | 4,5-5,5                    | 3,8-4,6    | 27,9-32,9   | 166-198                    | 44          |
|                                             | Хлеб                               | 40-60       | 3,16-4,74                  | 0,4-0,6    | 19,32-28,98 | 95,2-142,8                 | пр          |
|                                             | Компот из сухофруктов              | 180-200     | 0,8-0,9                    | 0,05-0,05  | 29,94-26,6  | 95-105                     | 205         |
|                                             |                                    |             |                            |            |             |                            |             |
| Итого за обед                               |                                    | 551-739     | 16,86-21,54                | 17,05-21,2 | 91,0-107,38 | 520-705                    |             |
| Полдник                                     | Булочка «Веснушка»                 | 50-90       | 3,7-6,6                    | 2,4-4,3    | 24,4-44,0   | 135-243                    | 773         |
|                                             | Молоко кипячённое                  | 180-200     | 5,22-5,8                   | 5,85-6,5   | 8,1-9,0     | 104-116                    | 193         |
|                                             |                                    |             |                            |            |             |                            |             |
| Итого за полдник                            |                                    | 230-290     | 8,92-12,4                  | 8,25-10,8  | 32,5-53,0   | 239-359                    |             |
| Итого за день                               |                                    | 1294-1619   | 36,37-47,29                | 37,28-47,1 | 195,3-245,2 | 1195-1592                  |             |

