

## **П Р И К А З**

26. 06.2024 г

№ 43

«Об утверждении 10-дневного меню  
и технологических карт на 2024-2027 гг.»

В соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врач РФ от 27.10.2020 № 37 и с целью организации сбалансированного рационального питания детей и сотрудников в учреждении, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности

### **ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить и ввести в действие с 01 июля 2024 г. 10-ти дневное меню для организации питания детей в МДОАУ «Детский сад № 15»

- 2-х недельное весенне-летнее меню для воспитанников с 1 до 3 лет и с 3 лет и старше с 12 часовым пребыванием;

- 2-х недельное весенне-летнее меню для воспитанников с 1 до 3 лет и с 3 лет и старше с 10,5 часовым пребыванием;

- 2-х недельное осеннее-зимнее меню для воспитанников с 1 до 3 лет и с 3 лет и старше с 12 часовым пребыванием;

- 2-х недельное осеннее-зимнее меню для воспитанников с 1 до 3 лет и с 3 лет и старше с 10,5 часовым пребыванием;

2. Утвердить и ввести в действие с 01 июля 2024 г. технологические карты, составленные в соответствии с 2-х недельным меню.

3. Ответственной за составление меню Русановой О.С. составлять меню согласно новому меню соответственно на 10,5 ч и 12ч.

4. Завхозу Лобановой Т.Н. обеспечить своевременную заявку и завоз набора основных продуктов и выдачу продуктов питания согласно 10-ти дневного меню.

4.1. Ответственным лицам соблюдать соответствие фактического рациона и норм питания, утвержденному меню.

5. Поварам Щетининой Ю.В., Применко А.А. строго соблюдать выполнение 10-ти дневного меню.

6. Членам бракеражной комиссии проводить контроль за технологией приготовления блюд, согласно технологическим картам.

7. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой. В случае отсутствия заведующего ответственность возлагается на старшего воспитателя Русанову О.С.

Заведующий МДОАУ  
«Детский сад № 15»

С. В. Фомина

С приказом ознакомлены и согласны:

|       |                |
|-------|----------------|
| _____ | Русанова О. С. |
| _____ | Лобанова Т. Н. |
| _____ | Щетинина Ю. В. |
| _____ | Применко А. А. |

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ  
1 неделя осень - зима

| № рец.                               | Наименование блюд                                  | Выход в грамм. |           | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |       | Калорийность |        | Ca    |       | Mg    |       | Fe   |      | B1   |      | B2   |      | C    |       |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|--------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
|                                      | Понедельник                                        | ясли           | сад       | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли         | сад    | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли | сад   |
|                                      | Завтрак                                            |                |           |       |       |       |       |          |       |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| № 311 Справочник Москва 2004 г       | Каша молочная жидкая манная на смеси молока и воды | 150            | 200       | 1.8   | 2.4   | 3.2   | 4.2   | 10.6     | 14.1  | 89           | 118    | 95.45 | 127.2 | 13.07 | 17.4  | 0.24 | 0.32 | 0.04 | 0.05 | 0.12 | 0.16 | 0.41 | 0.55  |
| № 2 Сборник Москва 2004 г            | Бутерброд с повидлом                               | 20/10/5        | 30/10/5   | 1.6   | 2.4   | 3.1   | 4.5   | 22.6     | 28.5  | 141          | 175    | 7.65  | 12.06 | 7.2   | 11.1  | 0.6  | 0.9  | 0.02 | 0.04 | 0.02 | 0.03 | 0.05 | 0.08  |
| ТТК № 10                             | Чай без сахара                                     | 180            | 180       | 0.1   | 0.1   | 0.02  | 0.02  | 0.02     | 0.02  | 1            | 1      | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
|                                      | Итого завтрак                                      | 365            | 425       | 3.5   | 4.9   | 6.32  | 8.72  | 33.22    | 42.62 | 231          | 294    | 103.1 | 139.3 | 20.27 | 28.5  | 0.84 | 1.22 | 0.06 | 0.09 | 0.14 | 0.19 | 0.46 | 0.63  |
|                                      | 2 завтрак                                          |                |           |       |       |       |       |          |       |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| б/н Уфа 2014 г                       | Сок фруктовый                                      | 180            | 200       | 0     | 0     | 0     | 0     | 18       | 20    | 72           | 80     | 9.6   | 9.6   | 6     | 6     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 2.4  | 2.4   |
|                                      | Итого 2 завтрак                                    | 180            | 200       | 0     | 0     | 0     | 0     | 18       | 20    | 72           | 80     | 9.6   | 9.6   | 6     | 6     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 2.4  | 2.4   |
|                                      | Обед                                               |                |           |       |       |       |       |          |       |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| № 21 Сборник Москва 2003 г           | Салат Здоровье                                     | 30             | 50        | 0.45  | 0.75  | 1.55  | 2.58  | 2.15     | 3.58  | 24           | 40     | 7.49  | 12.48 | 7.09  | 11.82 | 0.24 | 0.4  | 0.01 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 2.02 | 3.36  |
| № 187 Справочник Москва 2003 г       | Щи из свежей капусты со сметаной и курами          | 150/10/15      | 180/10/15 | 2.7   | 3.2   | 6.7   | 8.04  | 5.3      | 6.3   | 55           | 66     | 27.07 | 30.5  | 12.12 | 0.52  | 0.44 | 0.52 | 0.03 | 0.04 | 0    | 0    | 7.2  | 8.6   |
| № 374 Сборник Москва 2004 г          | Рыба тушеная с овощами                             | 60/60          | 70/70     | 10.3  | 12.3  | 2.9   | 3.5   | 1.5      | 1.8   | 103          | 123    | 14    | 16.8  | 18.8  | 22.5  | 0.45 | 0.54 | 0.09 | 0.11 | 0.07 | 0.08 | 1.25 | 1.5   |
| № 520 Сборник Москва 2004 г          | Картофельное пюре                                  | 110            | 130       | 2.27  | 2.7   | 3.4   | 4.02  | 14.7     | 17.4  | 100.5        | 118.8  | 26.12 | 30.9  | 20.9  | 24.7  | 0.76 | 0.9  | 0.08 | 0.09 | 0.07 | 0.08 | 7.6  | 8.9   |
| № 639 Сборник Москва 2004 г          | Компот из смеси сухофруктов                        | 150            | 180       | 0.7   | 0.9   | 0.04  | 0.05  | 20.6     | 24.7  | 83           | 99     | 21.5  | 25.8  | 13.7  | 16.4  | 0.4  | 0.55 | 0.01 | 0.01 | 0.03 | 0.03 | 0.24 | 0.29  |
| Продукция промышленного производства | Хлеб ржаной                                        | 40             | 50        | 2.76  | 3.45  | 0.4   | 0.5   | 16.3     | 20.4  | 84           | 105    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                                     | 10             | 20        | 0.8   | 1.6   | 0.1   | 0.2   | 4.5      | 9     | 22.2         | 44.4   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
|                                      | Итого обед                                         | 635            | 775       | 19.98 | 24.9  | 15.09 | 18.89 | 65.05    | 83.18 | 471.7        | 596.2  | 96.18 | 116.5 | 72.61 | 75.94 | 2.29 | 2.91 | 0.22 | 0.27 | 0.19 | 0.21 | 18.3 | 22.65 |
|                                      | Полдник                                            |                |           |       |       |       |       |          |       |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| № 294 Справочник Москва 2003 г       | Сырники из творога с соусом сладким                | 75/20          | 120/30    | 10.04 | 16.6  | 8.2   | 13    | 20.2     | 32    | 208          | 329    | 105   | 165   | 15.8  | 25    | 0.5  | 0.77 | 0.04 | 0.06 | 0.02 | 0.28 | 0.4  | 0.69  |
| Продукция промышленного производства | Кисломолочная продукция (йогурт)                   | 180            | 200       | 4.35  | 5.22  | 3.75  | 4.5   | 16.5     | 19.8  | 117          | 140    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
|                                      | Итого полдник                                      | 275            | 350       | 14.39 | 21.82 | 11.95 | 17.5  | 36.7     | 51.8  | 325          | 469    | 105   | 165   | 15.8  | 25    | 0.5  | 0.77 | 0.04 | 0.06 | 0.02 | 0.28 | 0.4  | 0.69  |
|                                      | Ужин                                               |                |           |       |       |       |       |          |       |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| № 113 Сборник Уфа 2014 г             | Яйцо вареное                                       | 60             | 60        | 5.08  | 5.08  | 4.6   | 4.6   | 0.2      | 0.2   | 63           | 63     | 55    | 55    | 54    | 54    | 2.7  | 2.7  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
| № 310 Справочник Москва 2011 г       | Суфле куриное                                      | 50             | 60        | 3.7   | 4.4   | 6.7   | 8.05  | 13.2     | 15.8  | 233          | 279    | 36    | 43    | 18.1  | 21.7  | 1.7  | 2.1  | 0.05 | 0.06 | 0.22 | 0.2  | 0.15 | 0.16  |
| № 332 Сборник Москва 2004 г          | Макаронные изделия отварные                        | 110            | 130       | 3.9   | 4.6   | 3.1   | 3.6   | 24.4     | 28.8  | 144          | 170    | 6.82  | 8.06  | 5.4   | 6.4   | 0.54 | 0.64 | 0.04 | 0.05 | 0.02 | 0.02 | 0    |       |
| РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016    | Кисель с витаминами "Витошка"                      | 150            | 180       | 0     | 0     | 0     | 0     | 18       | 21.6  | 71.25        | 85.5   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0.22 | 0.27 | 0.25 | 0.3  | 15.1 | 18.09 |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                                     | 20             | 20        | 1.6   | 1.6   | 0.2   | 0.2   | 9        | 9     | 44.4         | 44.4   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
|                                      | Итого ужин                                         | 390            | 450       | 14.28 | 15.68 | 14.6  | 16.45 | 64.8     | 75.4  | 555.65       | 641.9  | 97.82 | 106.1 | 77.5  | 82.1  | 4.94 | 5.44 | 0.31 | 0.38 | 0.49 | 0.52 | 15.2 | 18.25 |
|                                      | Итого за день                                      | 1845           | 2200      | 52.15 | 67.3  | 47.96 | 61.56 | 217.77   | 273   | 1655.4       | 2081.1 |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
|                                      | Норма                                              | 1500           | 1800      | 42    | 54    | 47    | 60    | 203      | 261   | 1400         | 1800   |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |

**1 неделя**                      **осень - зима**

[illegible]

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ  
1 неделя осень - зима

| № рец.                               | Наименование блюд                                   | Выход в грам. |           | Белки |       | Жиры   |       | Углеводы |        | Каллорийность |        | Ca    |       | Mg    |       | Fe   |      | B1   |       | B2   |       | C     |       |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|-----------|-------|-------|--------|-------|----------|--------|---------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|
|                                      | Среда                                               | ясли          | сад       | ясли  | сад   | ясли   | сад   | ясли     | сад    | ясли          | сад    | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли | сад  | ясли | сад   | ясли | сад   | ясли  | сад   |
|                                      | Завтрак                                             |               |           |       |       |        |       |          |        |               |        |       |       |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
| № 463/3 Сборник Москва 2003 г        | Каша молочная вязкая ячневая на смеси молока и воды | 150           | 200       | 2.7   | 3.6   | 4.3    | 5.7   | 23.2     | 30.9   | 126           | 168    | 31.7  | 42.3  | 20.6  | 27.4  | 0.87 | 1.16 | 0.1  | 0.13  | 0.12 | 0.16  | 0.27  | 0.36  |
| № 1 Справочник Москва 2004 г         | Бутерброд с маслом                                  | 20/5          | 30/5      | 1.7   | 2.4   | 3.1    | 4.4   | 10.4     | 14.5   | 78            | 109    | 5.4   | 7.5   | 7.07  | 9.9   | 0.43 | 0.61 | 0.04 | 0.05  | 0.01 | 0.02  | 0     | 0     |
| № 13 Сборник Уфа 2014 г              | Какао с молоком                                     | 180           | 180       | 2.9   | 2.9   | 2.8    | 2.8   | 12.2     | 12.2   | 83            | 83     | 97.3  | 97.3  | 17.6  | 17.6  | 0.44 | 0.44 | 0.02 | 0.02  | 0.1  | 0.1   | 0.4   | 0.4   |
|                                      | Итого завтрак                                       | 355           | 415       | 7.3   | 8.9   | 10.2   | 12.9  | 45.8     | 57.6   | 287           | 360    | 134.4 | 147.1 | 45.27 | 54.9  | 1.74 | 2.21 | 0.16 | 0.2   | 0.23 | 0.28  | 0.67  | 0.76  |
|                                      | 2 завтрак                                           |               |           |       |       |        |       |          |        |               |        |       |       |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
| б/н Уфа 2014 г                       | Апельсин                                            | 130           | 130       | 1.2   | 1.2   | 0.26   | 0.26  | 10.5     | 10.5   | 56            | 56     | 197   | 197   | 13    | 13    | 23   | 23   | 0.04 | 0.04  | 0.03 | 0.03  | 60    | 60    |
|                                      | Итого 2 завтрак                                     | 130           | 130       | 1.2   | 1.2   | 0.26   | 0.26  | 10.5     | 10.5   | 56            | 56     | 197   | 197   | 13    | 13    | 23   | 23   | 0.04 | 0.04  | 0.03 | 0.03  | 60    | 60    |
|                                      | Обед                                                |               |           |       |       |        |       |          |        |               |        |       |       |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
| № 78 Сборник Уфа 2014 г              | Икра морковная                                      | 30            | 50        | 0.6   | 1.08  | 2.1    | 3.58  | 3.05     | 5.08   | 34.02         | 56.7   | 8.4   | 13.93 | 11.5  | 19.21 | 0.32 | 0.54 | 0.02 | 0.025 | 0.02 | 0.03  | 1.54  | 2.57  |
| № 197 Справочник Москва 2003 г       | Рассольник "Петербургский" с мясом, сметаной        | 150/10/15     | 180/10/15 | 1.3   | 1.6   | 3      | 3.6   | 19.3     | 25.2   | 71            | 85     | 9.35  | 11.2  | 13.51 | 16.2  | 0.51 | 0.61 | 0.05 | 0.06  | 0    | 0     | 4.02  | 4.9   |
| № 461 Сборник Уфа 2014 г             | Тефтели из говядины                                 | 60/20         | 80/30     | 8.2   | 10.9  | 12.9   | 17.2  | 10.1     | 13.5   | 190           | 253    | 21.14 | 28.2  | 17.2  | 22.9  | 0.74 | 0.99 | 0.04 | 0.05  | 0.07 | 0.09  | 0.81  | 1.08  |
| № 332 Сборник Москва 2004 г          | Макаронные изделия отварные                         | 110           | 130       | 3.9   | 4.6   | 3.1    | 3.6   | 24.4     | 28.8   | 144           | 170    | 6.82  | 8.06  | 5.4   | 6.4   | 0.54 | 0.64 | 0.04 | 0.05  | 0.02 | 0.02  | 0     | 0     |
| №631 Сборник Уфа 2014 г              | Компот из свежих плодов                             | 150           | 180       | 0.1   | 0.12  | 0.1    | 0.12  | 11.8     | 14.1   | 47            | 56     | 4.49  | 5.4   | 2.35  | 2.8   | 0.6  | 0.7  | 0.01 | 0.012 | 0.01 | 0.012 | 1.2   | 1.44  |
| Продукция промышленного производства | Хлеб ржаной                                         | 40            | 50        | 2.76  | 3.45  | 0.4    | 0.5   | 16.3     | 20.4   | 84            | 105    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0     |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                                      | 10            | 20        | 0.8   | 1.6   | 0.1    | 0.2   | 4.5      | 9      | 22.2          | 44.4   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0     |
|                                      | Итого обед                                          | 595           | 745       | 17.66 | 23.35 | 21.7   | 28.8  | 89.45    | 116.08 | 592.22        | 770.1  | 50.2  | 66.79 | 49.96 | 67.51 | 2.71 | 3.48 | 0.16 | 0.197 | 0.12 | 0.152 | 7.57  | 9.99  |
|                                      | Полдник                                             |               |           |       |       |        |       |          |        |               |        |       |       |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
| № 33 Сборник 2002 г                  | Суфле из моркови и творога                          | 70/2          | 70/2      | 2.6   | 2.6   | 3.2    | 3.2   | 6.1      | 6.1    | 89            | 89     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0     |
| Продукция промышленного производства | Ряженка                                             | 180           | 200       | 4.5   | 5.4   | 3.75   | 4.5   | 6.3      | 7.5    | 76            | 92     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0     |
|                                      | Итого полдник                                       | 252           | 272       | 7.1   | 8     | 6.95   | 7.7   | 12.4     | 13.6   | 165           | 181    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0     |
|                                      | Ужин                                                |               |           |       |       |        |       |          |        |               |        |       |       |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
| № 22 Сборник Уфа 2014 г              | Морковь отварная                                    | 15            | 40        | 0.17  | 0.45  | 0.015  | 0.04  | 0.85     | 2.2    | 3.5           | 9.4    | 74.9  | 7.35  | 6.9   | 10.35 | 0.13 | 0.19 | 0.01 | 0.02  | 0.01 | 0.02  | 0.21  | 0.31  |
| № 340 Справочник Москва 2004 г       | Омлет натуральный                                   | 180           | 180       | 8.7   | 8.7   | 13.8   | 13.8  | 1.6      | 1.6    | 165           | 165    | 60.05 | 60.05 | 10.08 | 10.08 | 1.5  | 1.5  | 0.04 | 0.04  | 0.27 | 0.27  | 0.13  | 0.13  |
| № 1 Справочник Москва 2003 г         | Бутерброд с сыром                                   | 20/5          | 20/10     | 3     | 4.9   | 1.3    | 2.2   | 15.9     | 24.2   | 98            | 172    | 107.7 | 161.5 | 14.5  | 24.7  | 0.74 | 1.11 | 0.05 | 0.08  | 0.06 | 0.09  | 0.07  | 0.11  |
| РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016    | Напиток с витаминами "Витوشка"                      | 180           | 200       | 0     | 0     | 0      | 0     | 17.1     | 19     | 72            | 80     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0.22 | 0.27  | 0.3  | 0.3   | 15    | 18.09 |
|                                      |                                                     |               |           |       |       |        |       |          |        |               |        |       |       |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
|                                      | Итого ужин                                          | 400           | 450       | 11.87 | 14.05 | 15.115 | 16.04 | 35.45    | 47     | 338.5         | 426.4  | 242.7 | 228.9 | 31.48 | 45.13 | 2.37 | 2.8  | 0.32 | 0.41  | 0.64 | 0.68  | 15.41 | 18.64 |
|                                      | Итого за день                                       | 1732          | 2012      | 45.13 | 55.5  | 54.225 | 65.7  | 193.6    | 244.78 | 1438.72       | 1793.5 |       |       |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
|                                      | Норма                                               | 1500          | 1800      | 42    | 54    | 47     | 60    | 203      | 261    | 1400          | 1800   |       |       |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ  
1 неделя осень - зима

| № рец.                               | Наименование блюд                        | Выход в грамм. |        | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |       | Калорийность |        | Ca    |       | Mg    |       | Fe   |      | B1   |      | B2    |      | C     |       |
|--------------------------------------|------------------------------------------|----------------|--------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|--------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|-------|-------|
|                                      | Четверг                                  | ясли           | сад    | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли         | сад    | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли  | сад  | ясли  | сад   |
|                                      | Завтрак                                  |                |        |       |       |       |       |          |       |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |       |      |       |       |
| № 311 Справочник Москва 2004 г       | Каша молочная "Дружба"                   | 150/5          | 200/5  | 2.7   | 3.6   | 6.07  | 8.1   | 15.7     | 20.93 | 174          | 232    | 95.3  | 127.1 | 27.8  | 37.07 | 0.6  | 0.8  | 0.09 | 0.12 | 0.12  | 0.16 | 0.4   | 0.53  |
| № 41 Сборник Москва 2006 г           | Масло сливочное порционно                | 5              | 5      | 0.05  | 0.05  | 3.6   | 3.6   | 0.07     | 0.07  | 33           | 33     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     |       |
| № 943 Сборник Москва 2006 г          | Чай с сахаром                            | 180            | 180    | 0.12  | 0.12  | 0.02  | 0.02  | 5.5      | 5.5   | 21.6         | 21.6   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     |       |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                           | 20             | 30     | 1.62  | 2.43  | 0.24  | 0.36  | 8.96     | 13.44 | 44.4         | 66.6   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     |       |
|                                      | Итого завтрак                            | 360            | 420    | 4.49  | 6.2   | 9.93  | 12.08 | 30.23    | 39.94 | 273          | 353.2  | 95.3  | 127.1 | 27.8  | 37.07 | 0.6  | 0.8  | 0.09 | 0.12 | 0.12  | 0.16 | 0.4   | 0.53  |
|                                      | 2 завтрак                                |                |        |       |       |       |       |          |       |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |       |      |       |       |
| Продукция промышленного производства | Фрукт (груша)                            | 130            | 130    | 0.5   | 0.5   | 0.4   | 0.4   | 13.3     | 13.3  | 59           | 59     | 19    | 19    | 12    | 12    | 2.3  | 2.3  | 0.02 | 0.02 | 0.03  | 0.03 | 5     | 5     |
|                                      | Итого 2 завтрак                          | 130            | 130    | 0.5   | 0.5   | 0.4   | 0.4   | 13.3     | 13.3  | 59           | 59     | 19    | 19    | 12    | 12    | 2.3  | 2.3  | 0.02 | 0.02 | 0.03  | 0.03 | 5     | 5     |
|                                      | Обед                                     |                |        |       |       |       |       |          |       |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |       |      |       |       |
| № 43 Сборник Москва 2004 г           | Салат из свежей белокочанной капусты     | 30             | 50     | 0.65  | 1.08  | 1.35  | 2.2   | 3.1      | 5.1   | 27           | 45     | 17.65 | 29.4  | 6.16  | 10.2  | 0.22 | 0.36 | 0.01 | 0.02 | 0.015 | 0.03 | 6.5   | 10.8  |
| № 133 Справочник Москва 2003 г       | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/15         | 180/20 | 3.47  | 4.2   | 4.68  | 5.6   | 9.12     | 10.9  | 94.9         | 113.9  | 31    | 31    | 24.08 | 24.08 | 1.58 | 1.58 | 0    | 0    | 0     | 0    | 8.6   | 8.6   |
| № 178 Сборник Уфа 2014 г             | Оладьи из печени                         | 60             | 70     | 4.3   | 6.02  | 8.2   | 11.5  | 8.7      | 12.2  | 75.5         | 105.7  | 30.15 | 42.2  | 6.8   | 9.5   | 1.81 | 2.5  | 0.16 | 0.22 | 1.06  | 1.5  | 7.74  | 10.8  |
| № 330 Сборник Пермь 2001 г           | Пюре гороховое                           | 100            | 130    | 6.4   | 8.3   | 2.2   | 2.8   | 14.4     | 18.7  | 105          | 136.5  | 34    | 44    | 31.5  | 41    | 2.02 | 2.6  | 0.2  | 0.26 | 0.07  | 0.09 | 0     | 0     |
| РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016    | Кисель с витаминами "Витошка"            | 150            | 180    | 0     | 0     | 0     | 0     | 18       | 21.6  | 71.25        | 85.5   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0.22 | 0.27 | 0.25  | 0.3  | 15.07 | 18.09 |
| Продукция промышленного производства | Хлеб ржаной                              | 40             | 50     | 2.76  | 3.45  | 0.4   | 0.5   | 16.3     | 20.4  | 84           | 105    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     |       |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                           | 10             | 20     | 0.8   | 1.6   | 0.1   | 0.2   | 4.5      | 9     | 22.2         | 44.4   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     |       |
|                                      | Итого обед                               | 555            | 700    | 18.38 | 24.65 | 16.93 | 22.8  | 74.12    | 97.9  | 479.85       | 636    | 112.8 | 146.6 | 68.54 | 84.78 | 5.63 | 7.04 | 0.59 | 0.77 | 1.395 | 1.92 | 37.91 | 48.29 |
|                                      | Полдник                                  |                |        |       |       |       |       |          |       |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |       |      |       |       |
| № 741 Сборник Москва 2004 г          | Ватрушка с творогом                      | 50             | 50     | 4.8   | 4.8   | 3.6   | 3.6   | 19.4     | 19.4  | 136          | 136    | 30    | 30    | 7.5   | 7.5   | 0.45 | 0.45 | 0.04 | 0.04 | 0.06  | 0.06 | 0.03  | 0.03  |
| Продукция промышленного производства | Кисломолочная продукция (йогурт)         | 180            | 200    | 4.35  | 5.22  | 3.75  | 4.5   | 16.5     | 19.8  | 117          | 140    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     |       |
|                                      | Итого полдник                            | 230            | 250    | 9.15  | 10.02 | 7.35  | 8.1   | 35.9     | 39.2  | 253          | 276    | 30    | 30    | 7.5   | 7.5   | 0.45 | 0.45 | 0.04 | 0.04 | 0.06  | 0.06 | 0.03  | 0.03  |
|                                      | Ужин                                     |                |        |       |       |       |       |          |       |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |       |      |       |       |
| № 78 Справочник Москва 2004 г        | Икра свекольная                          | 40             | 50     | 0.8   | 1     | 2.8   | 3.5   | 3.7      | 4.7   | 44           | 55     | 8.8   | 14.6  | 6.1   | 10.2  | 0.36 | 0.6  | 0.01 | 0.02 | 0.01  | 0.02 | 1     | 1.7   |
| № 451 Справочник Москва 2004 г       | Биточки из говядины                      | 50             | 70     | 4.8   | 6.7   | 3.7   | 5.2   | 7.8      | 11    | 53           | 74     | 20.8  | 29.19 | 15.8  | 22.1  | 0.73 | 1.03 | 0.04 | 0.05 | 0.07  | 0.1  | 0.05  | 0.07  |
| № 224 Сборник Москва 2004 г          | Рагу из овощей                           | 110            | 130    | 4.6   | 5.5   | 5.07  | 6     | 15.5     | 18.3  | 78.4         | 92.6   | 28.3  | 33.4  | 27    | 31.88 | 0.91 | 1.07 | 0.06 | 0.08 | 0.06  | 0.07 | 6.3   | 7.42  |
| № 639 Сборник Москва 2004 г          | Компот из сухофруктов                    | 180            | 180    | 0.9   | 0.9   | 0.05  | 0.05  | 24.7     | 24.7  | 99           | 99     | 25.8  | 25.8  | 16.4  | 16.4  | 0.55 | 0.55 | 0.01 | 0.01 | 0.03  | 0.03 | 0.24  | 0.24  |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                           | 20             | 20     | 1.6   | 1.6   | 0.2   | 0.2   | 9        | 9     | 44.4         | 44.4   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     |       |
|                                      | Итого ужин                               | 400            | 450    | 12.7  | 15.7  | 11.82 | 14.95 | 60.7     | 67.8  | 318.8        | 365    |       |       |       |       |      |      |      |      |       |      |       |       |
|                                      | Итого за день                            | 1675           | 1950   | 45.22 | 57.07 | 46.43 | 58.33 | 214.25   | 258   | 1383.7       | 1689.2 |       |       |       |       |      |      |      |      |       |      |       |       |
|                                      | Норма                                    | 1500           | 1800   | 42    | 54    | 47    | 60    | 203      | 261   | 1400         | 1800   |       |       |       |       |      |      |      |      |       |      |       |       |

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ  
1 неделя осень - зима

| № рец.                               | Наименование блюд                      | Выход в грамм. |             | Белки        |              | Жиры         |              | Углеводы      |               | Калорийность  |               | Са           |              | Mg           |              | Fe          |             | B1          |             | B2          |             | C            |             |
|--------------------------------------|----------------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|                                      | <b>Пятница</b>                         | ясли           | сад         | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли          | сад           | ясли          | сад           | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли         | сад         |
|                                      | <b>Завтрак</b>                         |                |             |              |              |              |              |               |               |               |               |              |              |              |              |             |             |             |             |             |             |              |             |
| № 311 Справочник Москва 2004 г       | Каша рисовая                           | 150            | 200         | 1.8          | 2.4          | 3.2          | 4.2          | 10.6          | 14.1          | 89            | 118           | 95.45        | 127.2        | 13.07        | 17.4         | 0.24        | 0.32        | 0.04        | 0.05        | 0.12        | 0.16        | 0.41         | 0.55        |
| № 943 Сборник Москва 2006 г          | Чай с молоком и сахаром                | 180            | 180         | 1.3          | 1.3          | 1.3          | 1.3          | 7.4           | 7.4           | 45            | 45            | 39.61        | 39.61        | 4.55         | 4.55         | 0.05        | 0.05        | 0.01        | 0.01        | 0.04        | 0.04        | 0.19         | 0.19        |
| № 1 Справочник Москва 2004 г         | Бутерброд с маслом                     | 20/5           | 30/5        | 1.7          | 2.4          | 3.1          | 4.4          | 10.4          | 14.5          | 78            | 109           | 5.4          | 7.5          | 7.07         | 9.9          | 0.43        | 0.61        | 0.04        | 0.05        | 0.01        | 0.02        | 0            | 0           |
|                                      | <b>Итого завтрак</b>                   | <b>355</b>     | <b>415</b>  | <b>4.8</b>   | <b>6.1</b>   | <b>7.6</b>   | <b>9.9</b>   | <b>28.4</b>   | <b>36</b>     | <b>212</b>    | <b>272</b>    | <b>140.5</b> | <b>174.3</b> | <b>24.69</b> | <b>31.85</b> | <b>0.72</b> | <b>0.98</b> | <b>0.09</b> | <b>0.11</b> | <b>0.17</b> | <b>0.22</b> | <b>0.6</b>   | <b>0.74</b> |
|                                      | <b>2 завтрак</b>                       |                |             |              |              |              |              |               |               |               |               |              |              |              |              |             |             |             |             |             |             |              |             |
| Продукция промышленного производства | Фрукт (банан)                          | 130            | 130         | 1.9          | 1.9          | 0            | 0            | 27            | 27            | 125           | 125           | 8            | 8            | 42           | 42           | 0.6         | 0.6         | 0.04        | 0.04        | 0.05        | 0.05        | 10           | 10          |
|                                      | <b>Итого 2 завтрак</b>                 | <b>130</b>     | <b>130</b>  | <b>1.9</b>   | <b>1.9</b>   | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>27</b>     | <b>27</b>     | <b>125</b>    | <b>125</b>    | <b>8</b>     | <b>8</b>     | <b>42</b>    | <b>42</b>    | <b>0.6</b>  | <b>0.6</b>  | <b>0.04</b> | <b>0.04</b> | <b>0.05</b> | <b>0.05</b> | <b>10</b>    | <b>10</b>   |
|                                      | <b>Обед</b>                            |                |             |              |              |              |              |               |               |               |               |              |              |              |              |             |             |             |             |             |             |              |             |
| № 178 Сборник Уфа 2014 г             | Огурцы соленые неочищенные             | 20             | 30          | 0.29         | 0.44         | 0            | 0            | 0.49          | 0.74          | 3.9           | 5.9           | 2.9          | 4.4          | 0.13         | 0.2          | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0.8          | 1.2         |
| № 4 Азбука питания                   | Свекольник со сметаной, мясом говядины | 150/10/10      | 180/15/10   | 1.2          | 1.5          | 3.1          | 3.7          | 18.2          | 21.8          | 66            | 79            | 17.3         | 21           | 14.97        | 18           | 0.73        | 0.88        | 0.03        | 0.04        | 0           | 0           | 2.92         | 3.5         |
| № 436 Справочник Москва 2004 г       | Жаркое по - домашнему с говядиной      | 50/100         | 70/150      | 13.8         | 19.7         | 13.9         | 19.8         | 21.5          | 33            | 317           | 452           | 17.02        | 24.3         | 36.9         | 52.7         | 2.06        | 2.9         | 0.12        | 0.17        | 0.14        | 0.2         | 6.27         | 8.9         |
| б/н Уфа 2014 г                       | Сок фруктовый                          | 150            | 150         | 0            | 0            | 0            | 0            | 15            | 15            | 60            | 60            | 9.6          | 9.6          | 6            | 6            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 2.4          | 2.4         |
| Продукция промышленного производства | Хлеб ржаной                            | 40             | 50          | 2.76         | 3.45         | 0.4          | 0.5          | 16.3          | 20.4          | 84            | 105           | 0            | 0            | 0            | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0            | 0           |
|                                      | Хлеб пшеничный                         | 30             | 40          | 2.4          | 3.2          | 0.36         | 0.48         | 13.4          | 17.9          | 67.2          | 89.6          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0            | 0           |
|                                      | <b>Итого обед</b>                      | <b>560</b>     | <b>695</b>  | <b>20.45</b> | <b>28.29</b> | <b>17.76</b> | <b>24.48</b> | <b>84.89</b>  | <b>108.84</b> | <b>598.1</b>  | <b>791.5</b>  | <b>46.82</b> | <b>59.3</b>  | <b>58</b>    | <b>76.9</b>  | <b>2.79</b> | <b>3.78</b> | <b>0.15</b> | <b>0.21</b> | <b>0.14</b> | <b>0.2</b>  | <b>12.39</b> | <b>16</b>   |
|                                      | <b>Полдник</b>                         |                |             |              |              |              |              |               |               |               |               |              |              |              |              |             |             |             |             |             |             |              |             |
| Продукция промышленного производства | Кондитерские изделия вафли             | 25             | 50          | 1.12         | 2.2          | 5.7          | 11.4         | 15.3          | 30.6          | 102           | 204           | 0            | 0            | 0            | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0            | 0           |
| Продукция промышленного производства | Ряженка                                | 180            | 200         | 4.5          | 5.4          | 3.75         | 4.5          | 6.3           | 7.5           | 76            | 92            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0            | 0           |
|                                      | <b>Итого полдник</b>                   | <b>205</b>     | <b>250</b>  | <b>5.62</b>  | <b>7.6</b>   | <b>9.45</b>  | <b>15.9</b>  | <b>21.6</b>   | <b>38.1</b>   | <b>178</b>    | <b>296</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>    |
|                                      | <b>Ужин</b>                            |                |             |              |              |              |              |               |               |               |               |              |              |              |              |             |             |             |             |             |             |              |             |
| № 2 Сборник Москва 2003 г            | Салат картофельный с зеленым горошком  | 40             | 40          | 1            | 1            | 3            | 3            | 4.1           | 4.1           | 43            | 43            | 6.5          | 6.5          | 7.77         | 7.77         | 0.33        | 0.33        | 0.04        | 0.04        | 0.04        | 0.04        | 2.66         | 2.66        |
| № 308 Единый сборник Пермь 2021 г    | Котлета рыбная любительская            | 50             | 70          | 6.25         | 8.75         | 0.75         | 1.05         | 6.9           | 9.7           | 42            | 59            | 21.5         | 30.1         | 14.5         | 20.3         | 0.44        | 0.61        | 0.035       | 0.049       | 0           | 0           | 0.35         | 0.49        |
| № 493 Сборник Москва 2003 г          | Капуста тушеная                        | 110            | 130         | 2.3          | 2.8          | 3.5          | 4.2          | 10.3          | 12.2          | 82            | 97            | 56.4         | 66.7         | 21.5         | 25.5         | 0.82        | 0.98        | 0.04        | 0.05        | 0.04        | 0.05        | 18.1         | 21.4        |
| № 943 Сборник Москва 2006 г          | Чай с сахаром                          | 180            | 200         | 0.12         | 0.13         | 0.02         | 0.02         | 5.5           | 6.1           | 21.6          | 24            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0            | 0           |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                         | 20             | 20          | 1.6          | 1.6          | 0.2          | 0.2          | 9             | 9             | 44.4          | 44.4          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0            | 0           |
|                                      | <b>Итого ужин</b>                      | <b>400</b>     | <b>460</b>  | <b>11.27</b> | <b>14.28</b> | <b>7.47</b>  | <b>8.47</b>  | <b>35.8</b>   | <b>41.1</b>   | <b>233</b>    | <b>267.4</b>  |              |              |              |              |             |             |             |             |             |             |              |             |
|                                      | <b>Итого за день</b>                   | <b>1650</b>    | <b>1950</b> | <b>49.03</b> | <b>58.17</b> | <b>42.28</b> | <b>58.75</b> | <b>197.69</b> | <b>251.04</b> | <b>1346.1</b> | <b>1751.9</b> |              |              |              |              |             |             |             |             |             |             |              |             |
|                                      | <b>Норма</b>                           | <b>1500</b>    | <b>1800</b> | <b>42</b>    | <b>54</b>    | <b>47</b>    | <b>60</b>    | <b>203</b>    | <b>261</b>    | <b>1400</b>   | <b>1800</b>   |              |              |              |              |             |             |             |             |             |             |              |             |

**Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ**

**2 неделя                      осень - зима**

| № рец.                                     | Наименование блюд                                           | Выход в грамм. |           | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |      | Каллорийност<br>ь |        | Са    |      | Mg    |       | Fe   |       | B1   |       | B2   |      | C     |       |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|-----------|-------|-------|-------|-------|----------|------|-------------------|--------|-------|------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|------|-------|-------|
|                                            | Понедельник                                                 | ясли           | сад       | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад  | ясли              | сад    | ясли  | сад  | ясли  | сад   | ясли | сад   | ясли | сад   | ясли | сад  | ясли  | сад   |
|                                            | Завтрак                                                     |                |           |       |       |       |       |          |      |                   |        |       |      |       |       |      |       |      |       |      |      |       |       |
| Справочник<br>Москва 2004 г                | Омлет натуральный                                           | 180            | 180       | 8.7   | 8.7   | 13.8  | 13.8  | 1.6      | 1.6  | 165               | 165    | 60.1  | 60.1 | 10.1  | 10.08 | 1.5  | 1.5   | 0.04 | 0.04  | 0.27 | 0.27 | 0.13  | 0.13  |
| № 2 Сборник<br>Москва 2004 г               | Бутерброд с повидлом                                        | 20/10/5        | 30/10/5   | 1.6   | 2.4   | 3.1   | 4.5   | 22.6     | 28.5 | 141               | 175    | 7.65  | 12.1 | 7.2   | 11.1  | 0.6  | 0.9   | 0.02 | 0.04  | 0.02 | 0.03 | 0.05  | 0.08  |
| ТТК № 10                                   | Чай без сахара                                              | 150            | 180       | 0.1   | 0.1   | 0.02  | 0.02  | 0.02     | 0.02 | 1                 | 1      | 0     | 0    | 0     | 0     | 0    | 0     | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     |       |
|                                            | Итого завтрак                                               | 365            | 405       | 10.4  | 11.2  | 16.92 | 18.32 | 24.22    | 30.1 | 307               | 341    | 67.75 | 72.1 | 17.3  | 21.18 | 2.1  | 2.4   | 0.06 | 0.08  | 0.29 | 0.3  | 0.18  | 0.21  |
|                                            | 2 завтрак                                                   |                |           |       |       |       |       |          |      |                   |        |       |      |       |       |      |       |      |       |      |      |       |       |
| б/н Уфа 2014 г                             | Сок фруктовый                                               | 150            | 150       | 0     | 0     | 0     | 0     | 15       | 15   | 60                | 60     | 9.6   | 9.6  | 6     | 6     | 0    | 0     | 0    | 0     | 0    | 0    | 2.4   | 2.4   |
|                                            | Итого 2 завтрак                                             | 150            | 150       | 0     | 0     | 0     | 0     | 15       | 15   | 60                | 60     | 9.6   | 9.6  | 6     | 6     | 0    | 0     | 0    | 0     | 0    | 0    | 2.4   | 2.4   |
|                                            | Обед                                                        |                |           |       |       |       |       |          |      |                   |        |       |      |       |       |      |       |      |       |      |      |       |       |
| № б/н Сборник<br>Москва 2006 г             | Икра кабачковая<br>промышленного<br>производства            | 30             | 50        | 0.31  | 0.52  | 0.03  | 0.06  | 3.3      | 5.43 | 8.7               | 14.5   | 5.1   | 8.5  | 4.2   | 7     | 8.7  | 14.5  | 0    | 0     | 0    | 0    | 0.69  | 1.15  |
| № 201<br>Справочник<br>Москва 2003 г       | Суп крестьянский с<br>крупой со сметаной,<br>мясом говядины | 150/5/10       | 180/10/10 | 1.3   | 1.6   | 4.5   | 7.3   | 10.5     | 12.6 | 106               | 127    | 14    | 16.8 | 10.31 | 12.3  | 0.38 | 0.46  | 0.03 | 0.03  | 0    | 0    | 4.8   | 5.8   |
| № 217 Сборник<br>Пермь 2008 г              | Фрикадельки из кур                                          | 60             | 80        | 7.2   | 10.1  | 7     | 12    | 4.2      | 6    | 117               | 173    | 22.9  | 32.1 | 11.04 | 15.46 | 0.85 | 1.2   | 0.04 | 0.06  | 0.1  | 0.14 | 0.78  | 1.1   |
| № 203 Сборник<br>Москва 2004 г             | Картофель отварной                                          | 110/3          | 130/3     | 2.2   | 2.6   | 2.4   | 2.86  | 16.5     | 19.5 | 98                | 116    | 8.06  | 9.53 | 18.04 | 21.33 | 0.71 | 0.84  | 0.07 | 0.08  | 0.05 | 0.06 | 5.2   | 6.2   |
| № 639 Сборник<br>Уфа 2014 г                | Компот из смеси<br>сухофруктов                              | 150            | 180       | 0.8   | 1     | 0.04  | 0.05  | 22.9     | 27.5 | 91.6              | 110    | 23.9  | 28.7 | 13.7  | 18.27 | 0.51 | 0.61  | 0.01 | 0.01  | 0.02 | 0.03 | 0.27  | 0.32  |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб ржаной                                                 | 40             | 50        | 2.76  | 3.45  | 0.4   | 0.5   | 16.3     | 20.4 | 84                | 105    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0    | 0     | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб пшеничный                                              | 30             | 40        | 2.4   | 3.2   | 0.36  | 0.48  | 13.4     | 17.9 | 67.2              | 89.6   | 0     | 0    | 0     | 0     | 0    | 0     | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Итого обед                                                  | 588            | 733       | 16.97 | 22.47 | 14.73 | 23.25 | 87.1     | 109  | 572.5             | 735.1  | 73.96 | 95.6 | 57.29 | 74.36 | 11.2 | 17.61 | 0.15 | 0.18  | 0.17 | 0.23 | 11.74 | 14.57 |
|                                            | Полдник                                                     |                |           |       |       |       |       |          |      |                   |        |       |      |       |       |      |       |      |       |      |      |       |       |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Кондитерское изделие<br>(печенье)                           | 40             | 80        | 0.9   | 1.8   | 0.53  | 1.06  | 10.9     | 21.8 | 80                | 160    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0    | 0     | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Кисломолочная<br>продукция (йогурт)                         | 180            | 200       | 4.35  | 5.22  | 3.75  | 4.5   | 16.5     | 19.8 | 117               | 140    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0    | 0     | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Итого полдник                                               | 220            | 280       | 5.25  | 7.02  | 4.28  | 5.56  | 27.4     | 41.6 | 197               | 300    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0    | 0     | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Ужин                                                        |                |           |       |       |       |       |          |      |                   |        |       |      |       |       |      |       |      |       |      |      |       |       |
| № 280 Сборник<br>Уфа 2014 г                | Оладьи со сладким<br>соусом                                 | 120/20         | 150/30    | 5.12  | 6.4   | 4.8   | 6     | 28.3     | 49.4 | 177               | 221    | 75.7  | 94.6 | 12.3  | 15.36 | 0.42 | 0.53  | 0.06 | 0.07  | 0.01 | 0.12 | 0.3   | 0.35  |
| № 13 Сборник<br>Уфа 2014 г                 | Какао с молоком                                             | 180            | 200       | 2.8   | 3.1   | 2.8   | 3.1   | 12.2     | 13.5 | 83                | 92     | 97.3  | 108  | 17.6  | 19.5  | 0.44 | 0.48  | 0.02 | 0.022 | 0.1  | 0.11 | 0.4   | 0.44  |
|                                            | Итого ужин                                                  | 320            | 380       | 7.92  | 9.5   | 7.6   | 9.1   | 40.5     | 62.9 | 260               | 313    | 173   | 203  | 29.9  | 34.86 | 0.86 | 1.01  | 0.08 | 0.092 | 0.11 | 0.23 | 0.7   | 0.79  |
|                                            | Итого за день                                               | 1643           | 1948      | 40.54 | 50.19 | 43.53 | 56.23 | 194.2    | 259  | 1397              | 1749.1 |       |      |       |       |      |       |      |       |      |      |       |       |
|                                            | Норма                                                       | 1500           | 1800      | 42    | 54    | 47    | 60    | 203      | 261  | 1400              | 1800   |       |      |       |       |      |       |      |       |      |      |       |       |

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ  
2 неделя осень - зима

| № рец.                               | Наименование блюд             | Выход в грамм. |        | Белки |       | Жиры  |        | Углеводы |        | Калорийность |        | Са    |       | Mg    |       | Fe   |      | B1   |      | B2   |      | C    |       |
|--------------------------------------|-------------------------------|----------------|--------|-------|-------|-------|--------|----------|--------|--------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
|                                      | Вторник                       | ясли           | сад    | ясли  | сад   | ясли  | сад    | ясли     | сад    | ясли         | сад    | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли | сад   |
|                                      | Завтрак                       |                |        |       |       |       |        |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| № 302 Справочник Москва 2003 г       | Каша молочная сборная         | 150            | 200    | 2     | 2.6   | 4.9   | 6.5    | 15.6     | 20.8   | 124          | 165    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1.1  | 1.5   |
| № 1 Справочник Москва 2003 г         | Бутерброд с сыром             | 20/10          | 30/15  | 3.3   | 4.9   | 1.5   | 2.2    | 16.1     | 24.2   | 115          | 172    | 107.7 | 161.5 | 14.5  | 24.7  | 0.74 | 1.11 | 0.1  | 0.08 | 0.06 | 0.09 | 0.07 | 0.11  |
| № 13 Сборник Уфа 2014 г              | Какао с молоком               | 180            | 180    | 2.8   | 2.8   | 2.8   | 2.8    | 12.2     | 12.2   | 83           | 83     | 97.3  | 97.3  | 17.6  | 17.6  | 0.44 | 0.44 | 0    | 0.02 | 0.1  | 0.1  | 0.4  | 0.4   |
|                                      | Итого завтрак                 | 360            | 425    | 8.1   | 10.3  | 9.2   | 11.5   | 43.9     | 57.2   | 322          | 420    | 205   | 258.8 | 32.1  | 42.3  | 1.18 | 1.55 | 0.1  | 0.1  | 0.16 | 0.19 | 1.57 | 2.01  |
|                                      | 2 завтрак                     |                |        |       |       |       |        |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| Продукция промышленного производства |                               |                |        |       |       |       |        |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
|                                      | Фрукт (яблоко)                | 130            | 130    | 0.5   | 0.5   | 0.5   | 0.5    | 12.7     | 12.7   | 58           | 58     | 16    | 16    | 9     | 9     | 2.2  | 2.2  | 0    | 0.03 | 0.02 | 0.02 | 10   | 10    |
|                                      | Итого 2 завтрак               | 130            | 130    | 0.5   | 0.5   | 0.5   | 0.5    | 12.7     | 12.7   | 58           | 58     | 16    | 16    | 9     | 9     | 2.2  | 2.2  | 0    | 0.03 | 0.02 | 0.02 | 10   | 10    |
|                                      | Обед                          |                |        |       |       |       |        |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| № 78 Справочник Москва 2004 г        | Икра свекольная               | 30             | 50     | 0.6   | 1     | 2.1   | 3.5    | 2.8      | 4.7    | 33           | 55     | 8.8   | 14.6  | 6.1   | 10.2  | 0.36 | 0.6  | 0    | 0.02 | 0.01 | 0.02 | 1    | 1.7   |
| № 148 Справочник Москва 2003 г       | Суп лапша домашняя с курами   | 150/10         | 180/15 | 1.7   | 2     | 3.6   | 5.3    | 17.9     | 23.5   | 62           | 74     | 7.58  | 9     | 4.65  | 5.6   | 0.27 | 0.3  | 0    | 0.02 | 0    | 0    | 0.36 | 0.4   |
| № 371 Справочник Москва 2004 г       | Рыба припущенная              | 60             | 80     | 7.5   | 10    | 4.3   | 5.7    | 0.6      | 0.7    | 95           | 126    | 17.2  | 24.04 | 9.6   | 13.46 | 0    | 0    | 0.1  | 0.08 | 0.08 | 0.11 | 0.18 | 0.25  |
| № 520 Сборник Москва 2004 г          | Картофельное пюре             | 110            | 130    | 2.27  | 2.7   | 3.4   | 4.02   | 14.7     | 17.4   | 100.5        | 118.8  | 26.12 | 30.9  | 20.9  | 24.7  | 0.76 | 0.9  | 0.1  | 0.09 | 0.07 | 0.08 | 7.6  | 8.9   |
| № 699 Справочник Москва 2004 г       | Напиток апельсиновый          | 150            | 180    | 0.1   | 0.12  | 0.01  | 0.012  | 14.1     | 16.9   | 54           | 65     | 2.49  | 2.9   | 0.79  | 0.95  | 0.06 | 0.07 | 0    | 0    | 0    | 0    | 1.68 | 2.02  |
| Продукция промышленного производства |                               |                |        |       |       |       |        |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
|                                      | Хлеб ржаной                   | 40             | 50     | 2.76  | 3.45  | 0.4   | 0.5    | 16.3     | 20.4   | 84           | 105    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
| Продукция промышленного производства |                               |                |        |       |       |       |        |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
|                                      | Хлеб пшеничный                | 30             | 40     | 2.4   | 3.2   | 0.36  | 0.48   | 13.4     | 17.9   | 67.2         | 89.6   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
|                                      | Итого обед                    | 580            | 725    | 17.33 | 22.47 | 14.17 | 19.512 | 79.8     | 101.5  | 495.7        | 633.4  | 62.19 | 81.44 | 42.04 | 54.91 | 1.45 | 1.87 | 0.2  | 0.21 | 0.16 | 0.21 | 10.8 | 13.27 |
|                                      | Полдник                       |                |        |       |       |       |        |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| № 355 Справочник Москва 2004 г       | Вареники ленивые              | 100/3          | 120/3  | 9.7   | 11.6  | 9     | 10.8   | 14.3     | 18.2   | 199          | 239    | 117.5 | 141   | 17.5  | 21    | 0.55 | 0.66 | 0    | 0.05 | 0.19 | 0.23 | 0.15 | 0.18  |
| № 943 Сборник Москва 2006 г          | Чай с сахаром                 | 150            | 180    | 0.12  | 0.12  | 0.02  | 0.02   | 5.5      | 5.5    | 21.6         | 21.6   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
|                                      | Итого полдник                 | 253            | 303    | 9.82  | 11.72 | 9.02  | 10.82  | 19.8     | 23.7   | 220.6        | 260.6  | 117.5 | 141   | 17.5  | 21    | 0.55 | 0.66 | 0    | 0.05 | 0.19 | 0.23 | 0.15 | 0.18  |
|                                      | Ужин                          |                |        |       |       |       |        |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| № 157 Справочник Москва 2003 г       | Ёжики мясные                  | 50             | 70     | 3.4   | 4.81  | 6.06  | 8.49   | 10       | 14.02  | 114          | 159    | 9.5   | 13.28 | 11.2  | 15.7  | 0.49 | 0.69 | 0    | 0.04 |      | 0    | 1.3  | 1.8   |
| № 524 Сборник Москва 2004 г          | Овощи припущенные             | 120            | 150    | 1.1   | 1.3   | 3.9   | 4.9    | 9.5      | 11.8   | 76           | 95     | 22.37 | 27.96 | 13.18 | 16.47 | 0.61 | 0.76 | 0    | 0.05 | 0.04 | 0.05 | 7.67 | 9.56  |
| РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016    | Кисель с витаминами "Витошка" | 150            | 180    | 0     | 0     | 0     | 0      | 21.6     | 24     | 85.5         | 95     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0.2  | 0.27 | 0.25 | 0.3  | 15.1 | 18.09 |
| Продукция промышленного производства |                               |                |        |       |       |       |        |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
|                                      | Хлеб пшеничный                | 20             | 20     | 1.6   | 1.6   | 0.2   | 0.2    | 9        | 9      | 44.4         | 44.4   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
|                                      | Итого ужин                    | 340            | 420    | 6.1   | 7.71  | 10.16 | 13.59  | 50.1     | 58.82  | 319.9        | 393.4  | 31.87 | 41.24 | 24.38 | 32.17 | 1.1  | 1.45 | 0.3  | 0.36 | 0.29 | 0.35 | 24   | 29.45 |
|                                      | Итого за день                 | 1663           | 2003   | 41.85 | 52.7  | 43.05 | 55.922 | 206.3    | 253.92 | 1416.2       | 1765.4 |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
|                                      | Норма                         | 1500           | 1800   | 42    | 54    | 47    | 60     |          |        | 203          | 261    |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ  
2 неделя осень - зима

| № рец.                               | Наименование блюд                                      | Выход в грам. |           | Белки |      | Жиры  |       | Углеводы |       | ь     |       | Ca     |        | Mg    |       | Fe   |      | B1    |       | B2    |      | C     |       |      |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------|-----------|-------|------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|
|                                      | Среда                                                  | ясли          | сад       | ясли  | сад  | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли  | сад   | ясли   | сад    | ясли  | сад   | ясли | сад  | ясли  | сад   | ясли  | сад  | ясли  | сад   |      |
|                                      | Завтрак                                                |               |           |       |      |       |       |          |       |       |       |        |        |       |       |      |      |       |       |       |      |       |       |      |
| № 311 Справочник Москва 2004 г       | Каша молочная жидкая пшеничная                         | 150           | 200       | 1.8   | 2.4  | 3.2   | 4.2   | 10.6     | 14.1  | 89    | 118   | 95.45  | 127.2  | 13.07 | 17.4  | 0.24 | 0.32 | 0.04  | 0.05  | 0.12  | 0.16 | 0.41  | 0.55  |      |
| № 33 Сборник Москва 2006 г           | Сыр твердых сортов в нарезке                           | 10            |           | 15    | 2.32 | 3.4   | 2.95  | 4.4      | 0     | 0     | 36    | 54     | 0      | 0     | 3.5   | 3.5  | 0.1  | 0.1   | 0.004 | 0.004 | 0.03 | 0.03  | 0.07  | 0.07 |
| № 943 Сборник Москва 2006 г          | Чай с молоком и сахаром                                | 180           |           | 180   | 1.3  | 1.3   | 1.3   | 10.1     | 10.1  | 55    | 55    | 39.61  | 39.61  | 4.55  | 4.55  | 0.05 | 0.05 | 0.01  | 0.01  | 0.04  | 0.04 | 0.19  | 0.19  |      |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                                         | 20            |           | 30    | 1.62 | 2.43  | 0.24  | 0.36     | 8.96  | 13.44 | 44.4  | 66.6   | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     | 0     | 0    | 0     | 0     |      |
|                                      | Итого завтрак                                          | 360           | 425       | 7.04  | 9.53 | 7.69  | 10.26 | 29.66    | 37.64 | 224.4 | 293.6 | 135.06 | 166.81 | 21.12 | 25.45 | 0.39 | 0.47 | 0.054 | 0.064 | 0.19  | 0.23 | 0.67  | 0.81  |      |
|                                      | 2 завтрак                                              |               |           |       |      |       |       |          |       |       |       |        |        |       |       |      |      |       |       |       |      |       |       |      |
| Продукция промышленного производства | Фрукт (груша)                                          | 130           | 130       | 0.5   | 0.5  | 0.4   | 0.4   | 13.3     | 13.3  | 59    | 59    | 19     | 19     | 12    | 12    | 2.3  | 2.3  | 0.02  | 0.02  | 0.03  | 0.03 | 5     | 5     |      |
|                                      | Итого 2 завтрак                                        | 130           | 130       | 0.5   | 0.5  | 0.4   | 0.4   | 13.3     | 13.3  | 59    | 59    | 19     | 19     | 12    | 12    | 2.3  | 2.3  | 0.02  | 0.02  | 0.03  | 0.03 | 5     | 5     |      |
|                                      | Обед                                                   |               |           |       |      |       |       |          |       |       |       |        |        |       |       |      |      |       |       |       |      |       |       |      |
| № 2 Сборник Москва 2003 г            | Салат картофельный с зеленым горошком                  | 30            | 50        | 0.9   | 1.5  | 3     | 5     | 9.5      | 15.8  | 52    | 87    | 3.3    | 5.5    | 3.9   | 6.5   | 0.25 | 0.4  | 0.03  | 0.05  | 0.03  | 0.05 | 2     | 3.3   |      |
| № 206 Справочник Москва 2003 г       | Суп картофельный с бобовыми и гречками, мясом говядины | 150/10/10     | 180/15/10 | 6.5   | 7.8  | 5.7   | 7.1   | 20.7     | 24.5  | 144   | 183   | 18.66  | 22.39  | 22.5  | 27    | 1.33 | 1.6  | 0.13  | 0.16  | 0     | 0    | 2.76  | 3.3   |      |
| № 439 Сборник Москва 2003 г          | Говядина тушеная с капустой                            | 50/100        | 60/130    | 5.6   | 8.2  | 8.9   | 11.9  | 12.78    | 19.4  | 202   | 265   | 62.07  | 79.8   | 21.31 | 27.3  | 0.84 | 1.08 | 0.04  | 0.05  | 0.05  | 0.06 | 14.6  | 18.8  |      |
| РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016    | Напиток с витаминами "Витощка"                         | 150           | 180       | 0     | 0    | 0     | 0     | 14.2     | 17.1  | 60    | 72    | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0.22  | 0.27  | 0.3   | 0.3  | 15    | 18.09 |      |
| Продукция промышленного производства | Хлеб ржаной                                            | 40            | 50        | 2.76  | 3.45 | 0.4   | 0.5   | 16.3     | 20.4  | 84    | 105   | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     | 0     | 0    | 0     | 0     |      |
|                                      | Итого обед                                             | 540           | 675       | 15.76 | 21   | 18    | 24.5  | 73.48    | 97.2  | 542   | 712   | 84.03  | 107.69 | 47.71 | 60.8  | 2.42 | 3.08 | 0.42  | 0.53  | 0.38  | 0.41 | 34.36 | 43.49 |      |
|                                      | Полдник                                                |               |           |       |      |       |       |          |       |       |       |        |        |       |       |      |      |       |       |       |      |       |       |      |
| № 87 Сборник Уфа 2014 г              | Плюшка новомосковская                                  | 50            | 60        | 3.9   | 4.6  | 5.6   | 6.7   | 27.3     | 38.3  | 178   | 213   | 12.01  | 14.4   | 5.86  | 7.03  | 0.44 | 0.5  | 0.05  | 0.06  | 0.03  | 0.04 | 0.02  | 0.024 |      |
| Продукция промышленного производства | Ряженка                                                | 180           | 200       | 4.5   | 5.4  | 3.75  | 4.5   | 6.3      | 7.5   | 76    | 92    | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     | 0     | 0    | 0     | 0     |      |
|                                      | Итого полдник                                          | 230           | 260       | 8.4   | 10   | 9.35  | 11.2  | 33.6     | 45.8  | 254   | 305   | 12.01  | 14.4   | 5.86  | 7.03  | 0.44 | 0.5  | 0.05  | 0.06  | 0.03  | 0.04 | 0.02  | 0.024 |      |
|                                      | Ужин                                                   |               |           |       |      |       |       |          |       |       |       |        |        |       |       |      |      |       |       |       |      |       |       |      |
| № 21 Сборник Москва 2003 г           | Салат "Здоровье"                                       | 50            | 50        | 0.7   | 0.7  | 2.6   | 2.6   | 3.6      | 3.6   | 40    | 40    | 12.5   | 12.5   | 11.8  | 11.8  | 0.4  | 0.4  | 0.02  | 0.02  | 0.03  | 0.03 | 3.4   | 3.4   |      |
| № 388 Сборник Уфа 2014 г             | Биточки рыбные                                         | 50            | 70        | 7.1   | 9.9  | 5.7   | 7.9   | 6.9      | 9.6   | 112   | 157   | 23.3   | 32.6   | 14.57 | 20.4  | 0.53 | 0.74 | 0.09  | 0.13  | 0.07  | 0.01 | 23.3  | 32.6  |      |
| № 520 Сборник Москва 2004 г          | Картофельное пюре                                      | 110           | 130       | 2.27  | 2.7  | 3.4   | 4.02  | 14.7     | 17.4  | 100.5 | 118.8 | 26.12  | 30.9   | 20.9  | 24.7  | 0.76 | 0.9  | 0.08  | 0.09  | 0.07  | 0.08 | 7.6   | 8.9   |      |
| б/н Уфа 2014 г                       | Сок фруктовый                                          | 180           | 200       | 0     | 0    | 0     | 0     | 18       | 20    | 72    | 80    | 9.6    | 9.6    | 6     | 6     | 0    | 0    | 0     | 0     | 0     | 0    | 2.4   | 2.4   |      |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                                         | 10            | 10        | 0.8   | 0.8  | 0.1   | 0.1   | 4.5      | 4.5   | 22    | 22    | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     | 0     | 0    | 0     | 0     |      |
|                                      | Итого ужин                                             | 400           | 460       | 10.87 | 14.1 | 11.8  | 14.62 | 47.7     | 55.1  | 346.5 | 417.8 |        |        |       |       |      |      |       |       |       |      |       |       |      |
|                                      | Итого за день                                          | 1660          | 1950      | 42.57 | 55.1 | 47.24 | 60.98 | 197.7    | 249   | 1426  | 1787  |        |        |       |       |      |      |       |       |       |      |       |       |      |
|                                      | Норма                                                  | 1500          | 1800      | 42    | 54   | 47    | 60    | 203      | 261   | 1400  | 1800  |        |        |       |       |      |      |       |       |       |      |       |       |      |

**2 неделя** **осень - зима**

| № рец.                               | Наименование блюд                                      | Выход в грамм. |           | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |       | Калорийность |        | Са     |        | Mg    |       | Fe   |      | B1    |      | B2   |      | C     |       |      |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------|-----------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|--------------|--------|--------|--------|-------|-------|------|------|-------|------|------|------|-------|-------|------|
|                                      | Четверг                                                | ясли           | сад       | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли         | сад    | ясли   | сад    | ясли  | сад   | ясли | сад  | ясли  | сад  | ясли | сад  | ясли  | сад   |      |
|                                      | Завтрак                                                |                |           |       |       |       |       |          |       |              |        |        |        |       |       |      |      |       |      |      |      |       |       |      |
| № 22 Сборник Уфа 2014 г              | Морковь отварная                                       | 20             | 30        | 0.23  | 0.35  | 0.02  | 0.03  | 1.13     | 1.7   | 4.7          | 8.5    | 74.9   | 7.35   | 6.9   | 10.35 | 0.13 | 0.19 | 0.01  | 0.02 | 0.01 | 0.02 | 0.21  | 0.31  |      |
| № 311 Справочник Москва 2004 г       | Каша молочная жидкая овсяная                           | 150            | 200       | 1.8   | 2.4   | 3.2   | 4.2   | 10.6     | 14.1  | 89           | 118    | 95.45  | 127.2  | 13.07 | 17.4  | 0.24 | 0.32 | 0.04  | 0.05 | 0.12 | 0.16 | 0.41  | 0.55  |      |
| № 1 Справочник Москва 2004 г         | Бутерброд с маслом                                     | 25/5           | 30/5      |       | 1.7   | 2.4   | 3.1   | 4.4      | 10.4  | 14.5         | 78     | 109    | 5.4    | 7.5   | 7.07  | 9.9  | 0.43 | 0.61  | 0.04 | 0.05 | 0.01 | 0.02  | 0     | 0    |
| № 943 Сборник Москва 2006 г          | Чай с сахаром                                          | 150            | 180       | 0.1   | 0.12  | 0.01  | 0.02  | 4.5      | 5.5   | 18           | 21.6   | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |      |
|                                      | Итого завтрак                                          | 350            | 445       | 3.83  | 5.27  | 6.33  | 8.65  | 26.63    | 35.8  | 189.7        | 257.1  | 175.75 | 142.05 | 27.04 | 37.65 | 0.8  | 1.12 | 0.09  | 0.12 | 0.14 | 0.2  | 0.62  | 0.86  |      |
|                                      | 2 завтрак                                              |                |           |       |       |       |       |          |       |              |        |        |        |       |       |      |      |       |      |      |      |       |       |      |
| Продукция промышленного производства | Фрукт (банан)                                          | 130            | 130       | 1.9   | 1.9   | 0     | 0     | 27       | 27    | 125          | 125    | 8      | 8      | 42    | 42    | 0.6  | 0.6  | 0.04  | 0.04 | 0.05 | 0.05 | 10    | 10    |      |
|                                      | Итого 2 завтрак                                        | 130            | 130       | 1.9   | 1.9   | 0     | 0     | 27       | 27    | 125          | 125    | 8      | 8      | 42    | 42    | 0.6  | 0.6  | 0.04  | 0.04 | 0.05 | 0.05 | 10    | 10    |      |
|                                      | Обед                                                   |                |           |       |       |       |       |          |       |              |        |        |        |       |       |      |      |       |      |      |      |       |       |      |
| № 24 Москва 2003 г                   | Салат "Мазайка"(огурец соленый)                        | 30             | 50        | 1.51  | 2.52  | 3.48  | 5.8   | 1.86     | 4.1   | 43.5         | 72.5   | 5.82   | 9.7    | 4.28  | 7.14  | 0.21 | 0.36 | 0.012 | 0.02 | 0.03 | 0.05 | 0.68  | 1.14  |      |
| № 170 Справочник Москва 2003 г       | Борщ с капустой и картофелем, сметаной, мясом говядины | 150/10/10      | 180/15/10 | 1     | 1.2   | 6.1   | 7.5   | 7.8      | 11.4  | 58           | 79     | 17.7   | 21.2   | 12.21 | 14.6  | 0.58 | 0.7  | 0.02  | 0.02 | 0    | 0    | 4.78  | 5.7   |      |
| № 431 Справочник Москва 2004 г       | Печень по - строгановски                               | 60/30          | 70/40     | 9.8   | 12.9  | 9.3   | 12.1  | 1.8      | 1.9   | 143          | 184    | 5.12   | 6.73   | 10.4  | 13.7  | 3.7  | 4.9  | 0.12  | 0.16 | 0.99 | 1.3  | 6.3   | 8.23  |      |
| № 332 Сборник Москва 2004 г          | Макаронные изделия отварные                            | 110            | 130       | 3.5   | 4.6   | 3.1   | 3.6   | 24.4     | 28.8  | 144          | 170    | 6.82   | 8.06   | 5.4   | 6.4   | 0.54 | 0.64 | 0.04  | 0.05 | 0.02 | 0.02 | 0     | 0     |      |
| б/н Уфа 2014 г                       | Сок фруктовый                                          | 150            | 150       | 0     | 0     | 0     | 0     | 15       | 15    | 60           | 60     | 9.6    | 9.6    | 6     | 6     | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 2.4   | 2.4   |      |
| Продукция промышленного производства | Хлеб ржаной                                            | 40             | 50        | 2.76  | 3.45  | 0.4   | 0.5   | 16.3     | 20.4  | 84           | 105    | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |      |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                                         | 30             | 40        | 2.4   | 3.2   | 0.36  | 0.48  | 13.4     | 17.9  | 67.2         | 89.6   | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |      |
|                                      | Итого обед                                             | 620            | 735       | 20.97 | 27.87 | 22.74 | 29.98 | 80.56    | 99.5  | 599.7        | 760.1  | 45.06  | 55.29  | 38.29 | 47.84 | 5.03 | 6.6  | 0.192 | 0.25 | 1.04 | 1.37 | 14.16 | 17.47 |      |
|                                      | Полдник                                                |                |           |       |       |       |       |          |       |              |        |        |        |       |       |      |      |       |      |      |      |       |       |      |
| № 738 Сборник Москва 2004 г          | Пирожок печеный из дрожжевого теста с мясом            | 50             | 50        | 7.2   | 7.2   | 5.3   | 5.3   | 16.9     | 16.9  | 145          | 145    | 9.51   | 9.51   | 9.66  | 9.66  | 0.6  | 0.6  | 0.04  | 0.04 | 0.05 | 0.05 | 0.01  | 0.01  |      |
| № 639 Сборник Москва 2004 г          | Компот из смеси сухофруктов                            | 150            | 180       | 0.7   | 0.9   | 0.04  | 0.05  | 20.6     | 24.7  | 83           | 99     | 21.5   | 25.8   | 13.7  | 16.4  | 0.4  | 0.55 | 0.01  | 0.01 | 0.03 | 0.03 | 0.24  | 0.29  |      |
|                                      | Итого полдник                                          | 200            | 230       | 7.9   | 8.1   | 5.34  | 5.35  | 37.5     | 41.6  | 228          | 244    | 31.01  | 35.31  | 23.36 | 26.06 | 1    | 1.15 | 0.05  | 0.05 | 0.08 | 0.08 | 0.25  | 0.3   |      |
|                                      | Ужин                                                   |                |           |       |       |       |       |          |       |              |        |        |        |       |       |      |      |       |      |      |      |       |       |      |
| № 340 Справочник Москва 2004 г       | Омлет натуральный                                      | 180            | 180       | 8.7   | 8.7   | 13.8  | 13.8  | 1.6      | 1.6   | 165          | 165    | 60.05  | 60.05  | 10.08 | 10.08 | 1.5  | 1.5  | 0.04  | 0.04 | 0.27 | 0.27 | 0.13  | 0.13  |      |
| № 1 Справочник Москва 2003 г         | Бутерброд с сыром                                      | 20/5           | 20/5      |       | 3     | 3     | 1.3   | 1.3      | 15.9  | 16           | 98     | 98     | 107.7  | 108   | 14.5  | 15   | 0.74 | 0.7   | 0.05 | 0.08 | 0.06 | 0.09  | 0.07  | 0.11 |
| № 12 Сборник Уфа 2014 г              | Кофейный напиток на смеси молока и воды                | 180            | 200       | 1.2   | 1.3   | 1.3   | 1.4   | 10.9     | 12.2  | 59           | 65.5   | 46     | 51     | 5.1   | 5.6   | 0.03 | 0.04 | 0.01  | 0.01 | 0.04 | 0.05 | 0.07  | 0.07  |      |
|                                      | Итого ужин                                             | 385            | 405       | 12.9  | 13    | 16.4  | 16.5  | 28.4     | 29.8  | 322          | 328.5  |        |        |       |       |      |      |       |      |      |      |       |       |      |
|                                      | Итого за день                                          | 1685           | 1945      | 47.5  | 56.14 | 50.81 | 60.48 | 200.1    | 233.7 | 1464.4       | 1714.7 |        |        |       |       |      |      |       |      |      |      |       |       |      |
|                                      | Норма                                                  | 1500           | 1800      | 42    | 54    | 47    | 60    | 203      | 261   | 1400         | 1800   |        |        |       |       |      |      |       |      |      |      |       |       |      |



Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах  
в МДОАУ с 12 часовым пребыванием.

**Осень - зима**

| Дни недели       | Белки, гр   |             | Жиры, гр    |            | Углеводы, гр |            | Энергия ( ккал) |             |
|------------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|------------|-----------------|-------------|
|                  | ясли        | сад         | ясли        | сад        | ясли         | сад        | ясли            | сад         |
| понедельник      | 52          | 67          | 48          | 61         | 218          | 273        | 1655            | 2081        |
| вторник          | 40          | 48          | 49          | 57         | 196          | 244        | 1287            | 1579        |
| среда            | 45          | 55          | 54          | 66         | 194          | 245        | 1439            | 1793        |
| четверг          | 45          | 57          | 46          | 58         | 214          | 258        | 1384            | 1689        |
| пятница          | 49          | 58          | 42          | 59         | 198          | 251        | 1346            | 1752        |
| понедельник      | 40          | 50          | 43          | 56         | 194          | 259        | 1397            | 1749        |
| вторник          | 42          | 53          | 43          | 56         | 206          | 254        | 1416            | 1765        |
| среда            | 42          | 55          | 47          | 61         | 198          | 249        | 1426            | 1787        |
| четверг          | 47          | 56          | 51          | 60         | 200          | 234        | 1464            | 1715        |
| пятница          | 42          | 51          | 51          | 59         | 196          | 234        | 1425            | 1698        |
| Итого за 10 дней | 444         | 550         | 474         | 593        | 2014         | 2501       | 14239           | 17608       |
| <b>Среднее</b>   | <b>44</b>   | <b>55</b>   | <b>47</b>   | <b>59</b>  | <b>201</b>   | <b>250</b> | <b>1424</b>     | <b>1761</b> |
| <b>Норма</b>     | <b>42</b>   | <b>54</b>   | <b>47</b>   | <b>60</b>  | <b>203</b>   | <b>261</b> | <b>1400</b>     | <b>1800</b> |
| <b>Итого в %</b> | <b>105%</b> | <b>102%</b> | <b>100%</b> | <b>98%</b> | <b>99%</b>   | <b>96%</b> | <b>102%</b>     | <b>98%</b>  |

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ  
1 неделя весна - лето

| № рец.                               | Наименование блюд                                  | Выход в грамм. |           | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |       | Каллорийность |        | Са    |       | Mg    |       | Fe   |      | B1   |      | B2   |      | C    |       |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|---------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
|                                      | Понедельник                                        | ясли           | сад       | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли          | сад    | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли | сад   |
|                                      | Завтрак                                            |                |           |       |       |       |       |          |       |               |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| № 311 Справочник Москва 2004 г       | Каша молочная жидкая манная на смеси молока и воды | 150            | 200       | 1.8   | 2.4   | 3.2   | 4.2   | 10.6     | 14.1  | 89            | 118    | 95.45 | 127.2 | 13.07 | 17.4  | 0.24 | 0.32 | 0.04 | 0.05 | 0.12 | 0.16 | 0.41 | 0.55  |
| № 2 Сборник Москва 2004 г            | Бутерброд с повидлом                               | 20/10/5        | 30/10/5   | 1.6   | 2.4   | 3.1   | 4.5   | 22.6     | 28.5  | 141           | 175    | 7.65  | 12.06 | 7.2   | 11.1  | 0.6  | 0.9  | 0.02 | 0.04 | 0.02 | 0.03 | 0.05 | 0.08  |
| ТТК № 10                             | Чай без сахара                                     | 180            | 180       | 0.1   | 0.1   | 0.02  | 0.02  | 0.02     | 0.02  | 1             | 1      | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
|                                      | Итого завтрак                                      | 365            | 425       | 3.5   | 4.9   | 6.32  | 8.72  | 33.22    | 42.62 | 231           | 294    | 103.1 | 139.3 | 20.27 | 28.5  | 0.84 | 1.22 | 0.06 | 0.09 | 0.14 | 0.19 | 0.46 | 0.63  |
|                                      | 2 завтрак                                          |                |           |       |       |       |       |          |       |               |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| б/н Уфа 2014 г                       | Сок фруктовый                                      | 180            | 200       | 0     | 0     | 0     | 0     | 18       | 20    | 72            | 80     | 9.6   | 9.6   | 6     | 6     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 2.4  | 2.4   |
|                                      | Итого 2 завтрак                                    | 180            | 200       | 0     | 0     | 0     | 0     | 18       | 20    | 72            | 80     | 9.6   | 9.6   | 6     | 6     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 2.4  | 2.4   |
|                                      | Обед                                               |                |           |       |       |       |       |          |       |               |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| № 751 Сборник Москва 2006 г          | Овощи свежие порционно (помидор)                   | 20             | 30        | 0.22  | 0.33  | 0.04  | 0.06  | 0.76     | 1.14  | 4.8           | 7.2    | 2.8   | 4.2   | 4     | 6     | 0.23 | 0.34 | 0.01 | 0.01 | 0.05 | 0.08 | 5    | 7.5   |
| № 187 Справочник Москва 2003 г       | Щи из свежей капусты со сметаной и курами          | 150/10/15      | 180/10/15 | 2.7   | 3.2   | 6.7   | 8.04  | 5.3      | 6.3   | 55            | 66     | 27.07 | 30.5  | 12.12 | 0.52  | 0.44 | 0.52 | 0.03 | 0.04 | 0    | 0    | 7.2  | 8.6   |
| № 374 Сборник Москва 2004 г          | Рыба тушеная с овощами                             | 60/60          | 70/70     | 10.3  | 12.3  | 2.9   | 3.5   | 1.5      | 1.8   | 103           | 123    | 14    | 16.8  | 18.8  | 22.5  | 0.45 | 0.54 | 0.09 | 0.11 | 0.07 | 0.08 | 1.25 | 1.5   |
| № 520 Сборник Москва 2004 г          | Картофельное пюре                                  | 110            | 130       | 2.27  | 2.7   | 3.4   | 4.02  | 14.7     | 17.4  | 100.5         | 118.8  | 26.12 | 30.9  | 20.9  | 24.7  | 0.76 | 0.9  | 0.08 | 0.09 | 0.07 | 0.08 | 7.6  | 8.9   |
| № 639 Сборник Москва 2004 г          | Компот из смеси сухофруктов                        | 150            | 180       | 0.7   | 0.9   | 0.04  | 0.05  | 20.6     | 24.7  | 83            | 99     | 21.5  | 25.8  | 13.7  | 16.4  | 0.4  | 0.55 | 0.01 | 0.01 | 0.03 | 0.03 | 0.24 | 0.29  |
| Продукция промышленного производства | Хлеб ржаной                                        | 40             | 50        | 2.76  | 3.45  | 0.4   | 0.5   | 16.3     | 20.4  | 84            | 105    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                                     | 10             | 20        | 0.8   | 1.6   | 0.1   | 0.2   | 4.5      | 9     | 22.2          | 44.4   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
|                                      | Итого обед                                         | 625            | 755       | 19.75 | 24.48 | 13.58 | 16.37 | 63.66    | 80.74 | 452.5         | 563.4  | 91.49 | 108.2 | 69.52 | 70.12 | 2.28 | 2.85 | 0.22 | 0.26 | 0.22 | 0.27 | 21.3 | 26.79 |
|                                      | Полдник                                            |                |           |       |       |       |       |          |       |               |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| № 294 Справочник Москва 2003 г       | Сырники из творога с соусом сладким                | 75/20          | 120/30    | 10.04 | 16.6  | 8.2   | 13    | 20.2     | 32    | 208           | 329    | 105   | 165   | 15.8  | 25    | 0.5  | 0.77 | 0.04 | 0.06 | 0.02 | 0.28 | 0.4  | 0.69  |
| Продукция промышленного производства | Кисломолочная продукция (йогурт)                   | 180            | 200       | 4.35  | 5.22  | 3.75  | 4.5   | 16.5     | 19.8  | 117           | 140    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
|                                      | Итого полдник                                      | 275            | 350       | 14.39 | 21.82 | 11.95 | 17.5  | 36.7     | 51.8  | 325           | 469    | 105   | 165   | 15.8  | 25    | 0.5  | 0.77 | 0.04 | 0.06 | 0.02 | 0.28 | 0.4  | 0.69  |
|                                      | Ужин                                               |                |           |       |       |       |       |          |       |               |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| № 113 Сборник Уфа 2014 г             | Яйцо вареное                                       | 60             | 60        | 5.08  | 5.08  | 4.6   | 4.6   | 0.2      | 0.2   | 63            | 63     | 55    | 55    | 54    | 54    | 2.7  | 2.7  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
| № 310 Справочник Москва 2011 г       | Суфле куриное                                      | 50             | 60        | 3.7   | 4.4   | 6.7   | 8.05  | 13.2     | 15.8  | 233           | 279    | 36    | 43    | 18.1  | 21.7  | 1.7  | 2.1  | 0.05 | 0.06 | 0.22 | 0.2  | 0.15 | 0.16  |
| № 332 Сборник Москва 2004 г          | Макаронные изделия отварные                        | 110            | 130       | 3.9   | 4.6   | 3.1   | 3.6   | 24.4     | 28.8  | 144           | 170    | 6.82  | 8.06  | 5.4   | 6.4   | 0.54 | 0.64 | 0.04 | 0.05 | 0.02 | 0.02 | 0    |       |
| РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016    | Кисель с витаминами "Витوشка"                      | 150            | 180       | 0     | 0     | 0     | 0     | 18       | 21.6  | 71.25         | 85.5   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0.22 | 0.27 | 0.25 | 0.3  | 15.1 | 18.09 |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                                     | 20             | 20        | 1.6   | 1.6   | 0.2   | 0.2   | 9        | 9     | 44.4          | 44.4   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
|                                      | Итого ужин                                         | 390            | 450       | 14.28 | 15.68 | 14.6  | 16.45 | 64.8     | 75.4  | 555.65        | 641.9  | 97.82 | 106.1 | 77.5  | 82.1  | 4.94 | 5.44 | 0.31 | 0.38 | 0.49 | 0.52 | 15.2 | 18.25 |
|                                      | Итого за день                                      | 1835           | 2180      | 51.92 | 66.88 | 46.45 | 59.04 | 216.38   | 270.6 | 1636.2        | 2048.3 |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
|                                      | Норма                                              | 1500           | 1800      | 42    | 54    | 47    | 60    | 203      | 261   | 1400          | 1800   |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ  
1 неделя весна - лето

| № рец.                               | Наименование блюд                              | Выход в грамм. |        | Белки |       | Жиры  |        | Углеводы |        | Каллорийность |        | Ca   |      | Mg    |      | Fe   |      | B1   |      | B2   |      | C     |       |
|--------------------------------------|------------------------------------------------|----------------|--------|-------|-------|-------|--------|----------|--------|---------------|--------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|
|                                      | Вторник                                        | ясли           | сад    | ясли  | сад   | ясли  | сад    | ясли     | сад    | ясли          | сад    | ясли | сад  | ясли  | сад  | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли  | сад   |
|                                      | Завтрак                                        |                |        |       |       |       |        |          |        |               |        |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
| № 340 Справочник Москва 2004 г       | Омлет натуральный                              | 180            | 180    | 8.7   | 8.7   | 13.8  | 13.8   | 1.6      | 1.6    | 165           | 165    | 60.1 | 60.1 | 10.08 | 10.1 | 1.5  | 1.5  | 0.04 | 0.04 | 0.27 | 0.27 | 0.13  | 0.13  |
| № 1 Справочник Москва 2003 г         | Бутерброд с сыром                              | 20/10          | 30/15  | 3.3   | 4.9   | 1.5   | 2.2    | 16.1     | 24.2   | 115           | 172    | 108  | 162  | 14.5  | 24.7 | 0.74 | 1.11 | 0.05 | 0.08 | 0.06 | 0.09 | 0.07  | 0.11  |
| № 12 Сборник Уфа 2014 г              | Кофейный напиток на смеси молока и воды        | 150            | 180    | 1     | 1.2   | 1.1   | 1.3    | 9.1      | 10.9   | 49            | 59     | 38.5 | 46   | 4.21  | 5.05 | 0.03 | 0.04 | 0.01 | 0.01 | 0.04 | 0.05 | 0.06  | 0.07  |
|                                      | Итого завтрак                                  | 360            | 405    | 13    | 14.8  | 16.4  | 17.3   | 26.8     | 36.7   | 329           | 396    | 206  | 268  | 28.79 | 39.8 | 2.27 | 2.65 | 0.1  | 0.13 | 0.37 | 0.41 | 0.26  | 0.31  |
|                                      | 2 завтрак                                      |                |        |       |       |       |        |          |        |               |        |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
| Продукция промышленного производства | Фрукт (яблоко)                                 | 130            | 130    | 0.5   | 0.5   | 0.5   | 0.5    | 12.7     | 12.7   | 58            | 58     | 16   | 16   | 9     | 9    | 2.2  | 2.2  | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.02 | 10    | 10    |
|                                      | Итого 2 завтрак                                | 130            | 130    | 0.5   | 0.5   | 0.5   | 0.5    | 12.7     | 12.7   | 58            | 58     | 16   | 16   | 9     | 9    | 2.2  | 2.2  | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.02 | 10    | 10    |
|                                      | Обед                                           |                |        |       |       |       |        |          |        |               |        |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
| № 24 Москва 2003 г                   | Салат "Мазайка"(огурец свежий)                 | 30             | 50     | 1.51  | 2.52  | 3.48  | 5.8    | 5.8      | 9.7    | 43.5          | 72.5   | 5.82 | 9.7  | 4.28  | 7.14 | 0.21 | 0.36 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.05 | 0.68  | 1.14  |
| № 149 Справочник Москва 2003 г       | Суп любительский с мясом говядины              | 150/10         | 180/10 | 1.98  | 2.3   | 2.03  | 2.4    | 24.07    | 29.9   | 107           | 132    | 25.9 | 31   | 24.79 | 29.7 | 1.8  | 1.56 | 0    | 0    | 0    | 0    | 5     | 6     |
| № 205 Сборник Уфа 2014 г             | Котлеты рубленные из птицы                     | 60             | 70     | 7.5   | 10    | 10.6  | 14     | 7.6      | 10.6   | 157           | 223    | 10.9 | 15   | 11.26 | 15.6 | 0.89 | 1.2  | 0.04 | 0.05 | 0.05 | 0.07 | 0.2   | 0.28  |
| № 493 Сборник Москва 2003 г          | Капуста тушеная                                | 110            | 130    | 2.3   | 2.8   | 3.5   | 4.2    | 10.3     | 12.2   | 82            | 97     | 56.4 | 66.7 | 21.5  | 25.5 | 0.82 | 0.98 | 0.04 | 0.05 | 0.04 | 0.05 | 18.1  | 21.4  |
| РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016    | Напиток с витаминами "Витوشка"                 | 150            | 180    | 0     | 0     | 0     | 0      | 14.2     | 17.1   | 60            | 72     | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0.22 | 0.27 | 0.3  | 0.3  | 15    | 18.09 |
| Продукция промышленного производства | Хлеб ржаной                                    | 40             | 50     | 2.76  | 3.45  | 0.4   | 0.5    | 16.3     | 20.4   | 84            | 105    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                                 | 10             | 20     | 0.8   | 1.6   | 0.1   | 0.2    | 4.5      | 9      | 22.2          | 44.4   | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                      | Итого обед                                     | 560            | 690    | 16.85 | 22.67 | 20.11 | 27.1   | 82.77    | 108.9  | 555.7         | 745.9  | 99.1 | 122  | 61.83 | 77.9 | 3.72 | 4.1  | 0.31 | 0.39 | 0.42 | 0.47 | 38.98 | 46.91 |
|                                      | Полдник                                        |                |        |       |       |       |        |          |        |               |        |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
| № 738 Сборник Уфа 2014 г             | Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом | 50             | 60     | 1.4   | 1.75  | 2.5   | 3.1    | 31.8     | 38.2   | 78            | 98.6   | 11.2 | 13.5 | 6.2   | 7.53 | 0.7  | 0.83 | 0.05 | 0.06 | 0.04 | 0.05 | 0.11  | 0.13  |
| ТТК № 10                             | Чай без сахара                                 | 150            | 180    | 0.08  | 0.1   | 0.01  | 0.02   | 0.01     | 0.02   | 0.8           | 1      | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                      | Итого полдник                                  | 200            | 240    | 1.48  | 1.85  | 2.51  | 3.12   | 31.81    | 38.22  | 78.8          | 99.6   | 11.2 | 13.5 | 6.2   | 7.53 | 0.7  | 0.83 | 0.05 | 0.06 | 0.04 | 0.05 | 0.11  | 0.13  |
|                                      | Ужин                                           |                |        |       |       |       |        |          |        |               |        |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
| № 178 Сборник Уфа 2014 г             | Огурец свежий                                  | 10             | 15     | 0.08  | 0.12  | 0.01  | 0.015  | 0.28     | 0.42   | 1.5           | 2.25   | 1.45 | 2.2  | 0.06  | 0.1  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0.4   | 0.6   |
| № 294 Справочник Москва 2003 г       | Запеканка картофельная с печенью               | 200/5          | 210/5  | 6.5   | 6.8   | 11.5  | 12     | 30.6     | 34     | 198           | 208    | 126  | 133  | 43    | 45   | 5.1  | 5.4  | 0.26 | 0.27 | 0.9  | 0.1  | 41.9  | 43.9  |
| № 943 Сборник Москва 2006 г          | Чай с сахаром                                  | 180            | 200    | 0.12  | 0.13  | 0.02  | 0.02   | 5.5      | 6.1    | 21.6          | 24     | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                                 | 20             | 30     | 1.6   | 1.6   | 0.2   | 0.2    | 9        | 13.5   | 44.4          | 44.4   | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                      | Итого ужин                                     | 415            | 460    | 8.3   | 8.65  | 11.73 | 12.235 | 45.38    | 54.02  | 265.5         | 278.65 | 127  | 135  | 43.06 | 45.1 | 5.1  | 5.4  | 0.26 | 0.27 | 0.9  | 0.1  | 42.3  | 44.5  |
|                                      | Итого за день                                  | 1665           | 1925   | 40.13 | 48.47 | 51.25 | 60.255 | 199.46   | 250.54 | 1287          | 1578.2 | 333  | 419  | 105.8 | 134  | 8.89 | 9.78 | 0.49 | 0.61 | 0.85 | 0.95 | 49.35 | 57.35 |
|                                      | Норма                                          | 1500           | 1800   | 42    | 54    | 47    | 60     | 203      | 261    | 1400          | 1800   |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ  
1 неделя весна - лето

| № рец.                               | Наименование блюд                                     | Выход в грам. |        | Белки |       | Жиры   |       | Углеводы |        | Калорийность |        | Са    |       | Mg    |       | Fe   |      | B1   |       | B2   |       | C     |       |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|--------|-------|-------|--------|-------|----------|--------|--------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|
|                                      | Среда                                                 | ясли          | сад    | ясли  | сад   | ясли   | сад   | ясли     | сад    | ясли         | сад    | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли | сад  | ясли | сад   | ясли | сад   | ясли  | сад   |
|                                      | Завтрак                                               |               |        |       |       |        |       |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
| № 463/3 Сборник Москва 2003 г        | Каша молочная вязкая ячневая на смеси молока и воды   | 150           | 200    | 2.7   | 3.6   | 4.3    | 5.7   | 23.2     | 30.9   | 126          | 168    | 31.7  | 42.3  | 20.6  | 27.4  | 0.87 | 1.16 | 0.1  | 0.13  | 0.12 | 0.16  | 0.27  | 0.36  |
| № 1 Справочник Москва 2004 г         | Бутерброд с маслом                                    | 20/5          | 30/5   | 1.7   | 2.4   | 3.1    | 4.4   | 10.4     | 14.5   | 78           | 109    | 5.4   | 7.5   | 7.07  | 9.9   | 0.43 | 0.61 | 0.04 | 0.05  | 0.01 | 0.02  | 0     | 0     |
| № 13 Сборник Уфа 2014 г              | Какао с молоком                                       | 180           | 180    | 2.9   | 2.9   | 2.8    | 2.8   | 12.2     | 12.2   | 83           | 83     | 97.3  | 97.3  | 17.6  | 17.6  | 0.44 | 0.44 | 0.02 | 0.02  | 0.1  | 0.1   | 0.4   | 0.4   |
|                                      | Итого завтрак                                         | 355           | 415    | 7.3   | 8.9   | 10.2   | 12.9  | 45.8     | 57.6   | 287          | 360    | 134.4 | 147.1 | 45.27 | 54.9  | 1.74 | 2.21 | 0.16 | 0.2   | 0.23 | 0.28  | 0.67  | 0.76  |
|                                      | 2 завтрак                                             |               |        |       |       |        |       |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
| б/н Уфа 2014 г                       | Апельсин                                              | 130           | 130    | 1.2   | 1.2   | 0.26   | 0.26  | 10.5     | 10.5   | 56           | 56     | 197   | 197   | 13    | 13    | 23   | 23   | 0.04 | 0.04  | 0.03 | 0.03  | 60    | 60    |
|                                      | Итого 2 завтрак                                       | 130           | 130    | 1.2   | 1.2   | 0.26   | 0.26  | 10.5     | 10.5   | 56           | 56     | 197   | 197   | 13    | 13    | 23   | 23   | 0.04 | 0.04  | 0.03 | 0.03  | 60    | 60    |
|                                      | Обед                                                  |               |        |       |       |        |       |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
| № 751 Сборник Москва 2006 г          | Овощи свежие порционно (огурец)                       | 20            | 30     | 0.16  | 0.24  | 0.02   | 0.03  | 0.56     | 0.84   | 3            | 4.5    | 2.8   | 4.2   | 4     | 6     | 0.23 | 0.34 | 0.01 | 0.01  | 0.05 | 0.08  | 5     | 7.5   |
| № 138 Справочник Москва 2003 г       | Суп картофельный с крупой (перловой) с мясом говядины | 150/10        | 180/10 | 1.6   | 1.9   | 1.5    | 1.8   | 20.6     | 29.19  | 68           | 82     | 9.48  | 11.4  | 14.4  | 17.3  | 0.55 | 0.66 | 0.05 | 0.06  | 0    | 0     | 4.25  | 5.04  |
| № 461 Сборник Уфа 2014 г             | Тефтели из говядины                                   | 60/20         | 80/30  | 8.2   | 10.9  | 12.9   | 17.2  | 10.1     | 13.5   | 190          | 253    | 21.14 | 28.2  | 17.2  | 22.9  | 0.74 | 0.99 | 0.04 | 0.05  | 0.07 | 0.09  | 0.81  | 1.08  |
| № 332 Сборник Москва 2004 г          | Макаронные изделия отварные                           | 110           | 130    | 3.9   | 4.6   | 3.1    | 3.6   | 24.4     | 28.8   | 144          | 170    | 6.82  | 8.06  | 5.4   | 6.4   | 0.54 | 0.64 | 0.04 | 0.05  | 0.02 | 0.02  | 0     | 0     |
| №631 Сборник Уфа 2014 г              | Компот из свежих плодов                               | 150           | 180    | 0.1   | 0.12  | 0.1    | 0.12  | 11.8     | 14.1   | 47           | 56     | 4.49  | 5.4   | 2.35  | 2.8   | 0.6  | 0.7  | 0.01 | 0.012 | 0.01 | 0.012 | 1.2   | 1.44  |
| Продукция промышленного производства | Хлеб ржаной                                           | 40            | 50     | 2.76  | 3.45  | 0.4    | 0.5   | 16.3     | 20.4   | 84           | 105    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0     |
|                                      | Хлеб пшеничный                                        | 10            | 20     | 0.8   | 1.6   | 0.1    | 0.2   | 4.5      | 9      | 22.2         | 44.4   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0     |
|                                      | Итого обед                                            | 570           | 710    | 17.52 | 22.81 | 18.12  | 23.45 | 88.26    | 115.83 | 558.2        | 714.9  | 44.73 | 57.26 | 43.35 | 55.4  | 2.66 | 3.33 | 0.15 | 0.182 | 0.15 | 0.202 | 11.26 | 15.06 |
|                                      | Полдник                                               |               |        |       |       |        |       |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
| № 33 Сборник 2002 г                  | Суфле из моркови и творога                            | 70/2          | 70/2   | 2.6   | 2.6   | 3.2    | 3.2   | 6.1      | 6.1    | 89           | 89     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0     |
| Продукция промышленного производства | Ряженка                                               | 180           | 200    | 4.5   | 5.4   | 3.75   | 4.5   | 6.3      | 7.5    | 76           | 92     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0     |
|                                      | Итого полдник                                         | 252           | 272    | 7.1   | 8     | 6.95   | 7.7   | 12.4     | 13.6   | 165          | 181    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0     |
|                                      | Ужин                                                  |               |        |       |       |        |       |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
| № 22 Сборник Уфа 2014 г              | Морковь свежая                                        | 15            | 40     | 0.18  | 0.45  | 0.015  | 0.04  | 1.05     | 2.8    | 4.9          | 13     | 74.9  | 7.35  | 6.9   | 10.35 | 0.13 | 0.19 | 0.01 | 0.02  | 0.01 | 0.02  | 0.21  | 0.31  |
| № 340 Справочник Москва 2004 г       | Омлет натуральный                                     | 180           | 180    | 8.7   | 8.7   | 13.8   | 13.8  | 1.6      | 1.6    | 165          | 165    | 60.05 | 60.05 | 10.08 | 10.08 | 1.5  | 1.5  | 0.04 | 0.04  | 0.27 | 0.27  | 0.13  | 0.13  |
| № 1 Справочник Москва 2003 г         | Бутерброд с сыром                                     | 20/5          | 20/10  | 3     | 4.9   | 1.3    | 2.2   | 15.9     | 24.2   | 98           | 172    | 107.7 | 161.5 | 14.5  | 24.7  | 0.74 | 1.11 | 0.05 | 0.08  | 0.06 | 0.09  | 0.07  | 0.11  |
| РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016    | Напиток с витаминами "Витوشка"                        | 180           | 200    | 0     | 0     | 0      | 0     | 17.1     | 19     | 72           | 80     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0.22 | 0.27  | 0.3  | 0.3   | 15    | 18.09 |
|                                      |                                                       |               |        |       |       |        |       |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
|                                      | Итого ужин                                            | 400           | 450    | 11.88 | 14.05 | 15.115 | 16.04 | 35.65    | 47.6   | 339.9        | 430    | 242.7 | 228.9 | 31.48 | 45.13 | 2.37 | 2.8  | 0.32 | 0.41  | 0.64 | 0.68  | 15.41 | 18.64 |
|                                      | Итого за день                                         | 1707          | 1977   | 45    | 54.96 | 50.645 | 60.35 | 192.61   | 245.13 | 1406.1       | 1741.9 |       |       |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
|                                      | Норма                                                 | 1500          | 1800   | 42    | 54    | 47     | 60    | 203      | 261    | 1400         | 1800   |       |       |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ  
1 неделя весна - лето

| № рец.                               | Наименование блюд                        | Выход в грамм. |        | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |       | Калорийность |        | Ca    |       | Mg    |       | Fe   |      | B1   |      | B2    |      | C     |       |
|--------------------------------------|------------------------------------------|----------------|--------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|--------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|-------|-------|
|                                      | Четверг                                  | ясли           | сад    | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли         | сад    | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли  | сад  | ясли  | сад   |
|                                      | Завтрак                                  |                |        |       |       |       |       |          |       |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |       |      |       |       |
| № 311 Справочник Москва 2004 г       | Каша молочная "Дружба"                   | 150/5          | 200/5  | 2.7   | 3.6   | 6.07  | 8.1   | 15.7     | 20.93 | 174          | 232    | 95.3  | 127.1 | 27.8  | 37.07 | 0.6  | 0.8  | 0.09 | 0.12 | 0.12  | 0.16 | 0.4   | 0.53  |
| № 41 Сборник Москва 2006 г           | Масло сливочное порционно                | 5              | 5      | 0.05  | 0.05  | 3.6   | 3.6   | 0.07     | 0.07  | 33           | 33     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     |
| № 943 Сборник Москва 2006 г          | Чай с сахаром                            | 180            | 180    | 0.12  | 0.12  | 0.02  | 0.02  | 5.5      | 5.5   | 21.6         | 21.6   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                           | 20             | 30     | 1.62  | 2.43  | 0.24  | 0.36  | 8.96     | 13.44 | 44.4         | 66.6   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     |
|                                      | Итого завтрак                            | 360            | 420    | 4.49  | 6.2   | 9.93  | 12.08 | 30.23    | 39.94 | 273          | 353.2  | 95.3  | 127.1 | 27.8  | 37.07 | 0.6  | 0.8  | 0.09 | 0.12 | 0.12  | 0.16 | 0.4   | 0.53  |
|                                      | 2 завтрак                                |                |        |       |       |       |       |          |       |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |       |      |       |       |
| Продукция промышленного производства | Фрукт (груша)                            | 130            | 130    | 0.5   | 0.5   | 0.4   | 0.4   | 13.3     | 13.3  | 59           | 59     | 19    | 19    | 12    | 12    | 2.3  | 2.3  | 0.02 | 0.02 | 0.03  | 0.03 | 5     | 5     |
|                                      | Итого 2 завтрак                          | 130            | 130    | 0.5   | 0.5   | 0.4   | 0.4   | 13.3     | 13.3  | 59           | 59     | 19    | 19    | 12    | 12    | 2.3  | 2.3  | 0.02 | 0.02 | 0.03  | 0.03 | 5     | 5     |
|                                      | Обед                                     |                |        |       |       |       |       |          |       |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |       |      |       |       |
| № 43 Сборник Москва 2004 г           | Салат из свежей белокочанной капусты     | 30             | 50     | 0.65  | 1.08  | 1.35  | 2.2   | 3.1      | 5.1   | 27           | 45     | 17.65 | 29.4  | 6.16  | 10.2  | 0.22 | 0.36 | 0.01 | 0.02 | 0.015 | 0.03 | 6.5   | 10.8  |
| № 133 Справочник Москва 2003 г       | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/15         | 180/20 | 3.47  | 4.2   | 4.68  | 5.6   | 9.12     | 10.9  | 94.9         | 113.9  | 31    | 31    | 24.08 | 24.08 | 1.58 | 1.58 | 0    | 0    | 0     | 0    | 8.6   | 8.6   |
| № 178 Сборник Уфа 2014 г             | Оладьи из печени                         | 60             | 70     | 4.3   | 6.02  | 8.2   | 11.5  | 8.7      | 12.2  | 75.5         | 105.7  | 30.15 | 42.2  | 6.8   | 9.5   | 1.81 | 2.5  | 0.16 | 0.22 | 1.06  | 1.5  | 7.74  | 10.8  |
| № 330 Сборник Пермь 2001 г           | Пюре гороховое                           | 100            | 130    | 6.4   | 8.3   | 2.2   | 2.8   | 14.4     | 18.7  | 105          | 136.5  | 34    | 44    | 31.5  | 41    | 2.02 | 2.6  | 0.2  | 0.26 | 0.07  | 0.09 | 0     | 0     |
| РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016    | Кисель с витаминами "Витошка"            | 150            | 180    | 0     | 0     | 0     | 0     | 18       | 21.6  | 71.25        | 85.5   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0.22 | 0.27 | 0.25  | 0.3  | 15.07 | 18.09 |
| Продукция промышленного производства | Хлеб ржаной                              | 40             | 50     | 2.76  | 3.45  | 0.4   | 0.5   | 16.3     | 20.4  | 84           | 105    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                           | 10             | 20     | 0.8   | 1.6   | 0.1   | 0.2   | 4.5      | 9     | 22.2         | 44.4   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     |
|                                      | Итого обед                               | 555            | 700    | 18.38 | 24.65 | 16.93 | 22.8  | 74.12    | 97.9  | 479.85       | 636    | 112.8 | 146.6 | 68.54 | 84.78 | 5.63 | 7.04 | 0.59 | 0.77 | 1.395 | 1.92 | 37.91 | 48.29 |
|                                      | Полдник                                  |                |        |       |       |       |       |          |       |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |       |      |       |       |
| № 741 Сборник Москва 2004 г          | Ватрушка с творогом                      | 50             | 50     | 4.8   | 4.8   | 3.6   | 3.6   | 19.4     | 19.4  | 136          | 136    | 30    | 30    | 7.5   | 7.5   | 0.45 | 0.45 | 0.04 | 0.04 | 0.06  | 0.06 | 0.03  | 0.03  |
| Продукция промышленного производства | Кисломолочная продукция (йогурт)         | 180            | 200    | 4.35  | 5.22  | 3.75  | 4.5   | 16.5     | 19.8  | 117          | 140    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     |
|                                      | Итого полдник                            | 230            | 250    | 9.15  | 10.02 | 7.35  | 8.1   | 35.9     | 39.2  | 253          | 276    | 30    | 30    | 7.5   | 7.5   | 0.45 | 0.45 | 0.04 | 0.04 | 0.06  | 0.06 | 0.03  | 0.03  |
|                                      | Ужин                                     |                |        |       |       |       |       |          |       |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |       |      |       |       |
| № 451 Справочник Москва 2004 г       | Биточки из говядины                      | 50             | 70     | 4.8   | 6.7   | 3.7   | 5.2   | 7.8      | 11    | 53           | 74     | 20.8  | 29.19 | 15.8  | 22.1  | 0.73 | 1.03 | 0.04 | 0.05 | 0.07  | 0.1  | 0.05  | 0.07  |
| № 224 Сборник Москва 2004 г          | Рагу из овощей                           | 110            | 130    | 4.6   | 5.5   | 5.07  | 6     | 15.5     | 18.3  | 78.4         | 92.6   | 28.3  | 33.4  | 27    | 31.88 | 0.91 | 1.07 | 0.06 | 0.08 | 0.06  | 0.07 | 6.3   | 7.42  |
| № 639 Сборник Москва 2004 г          | Компот из сухофруктов                    | 180            | 180    | 0.9   | 0.9   | 0.05  | 0.05  | 24.7     | 24.7  | 99           | 99     | 25.8  | 25.8  | 16.4  | 16.4  | 0.55 | 0.55 | 0.01 | 0.01 | 0.03  | 0.03 | 0.24  | 0.24  |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                           | 20             | 20     | 1.6   | 1.6   | 0.2   | 0.2   | 9        | 9     | 44.4         | 44.4   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     |
|                                      | Итого ужин                               | 360            | 400    | 11.9  | 14.7  | 9.02  | 11.45 | 57       | 63    | 274.8        | 310    |       |       |       |       |      |      |      |      |       |      |       |       |
|                                      | Итого за день                            | 1635           | 1900   | 44.42 | 56.07 | 43.63 | 54.83 | 210.55   | 253.3 | 1339.7       | 1634.2 |       |       |       |       |      |      |      |      |       |      |       |       |
|                                      | Норма                                    | 1500           | 1800   | 42    | 54    | 47    | 60    | 203      | 261   | 1400         | 1800   |       |       |       |       |      |      |      |      |       |      |       |       |

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ  
1 неделя весна - лето

| № рец.                               | Наименование блюд                      | Выход в грамм. |           | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |        | Каллорийность |        | Са    |       | Mg    |       | Fe   |      | B1    |       | B2   |      | C     |      |
|--------------------------------------|----------------------------------------|----------------|-----------|-------|-------|-------|-------|----------|--------|---------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|------|
|                                      | Пятница                                | ясли           | сад       | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли          | сад    | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли | сад  | ясли  | сад   | ясли | сад  | ясли  | сад  |
|                                      | Завтрак                                |                |           |       |       |       |       |          |        |               |        |       |       |       |       |      |      |       |       |      |      |       |      |
| № 311 Справочник Москва 2004 г       | Каша рисовая                           | 150            | 200       | 1.8   | 2.4   | 3.2   | 4.2   | 10.6     | 14.1   | 89            | 118    | 95.45 | 127.2 | 13.07 | 17.4  | 0.24 | 0.32 | 0.04  | 0.05  | 0.12 | 0.16 | 0.41  | 0.55 |
| № 943 Сборник Москва 2006 г          | Чай с молоком и сахаром                | 180            | 180       | 1.3   | 1.3   | 1.3   | 1.3   | 7.4      | 7.4    | 45            | 45     | 39.61 | 39.61 | 4.55  | 4.55  | 0.05 | 0.05 | 0.01  | 0.01  | 0.04 | 0.04 | 0.19  | 0.19 |
| № 1 Справочник Москва 2004 г         | Бутерброд с маслом                     | 20/5           | 30/5      | 1.7   | 2.4   | 3.1   | 4.4   | 10.4     | 14.5   | 78            | 109    | 5.4   | 7.5   | 7.07  | 9.9   | 0.43 | 0.61 | 0.04  | 0.05  | 0.01 | 0.02 | 0     | 0    |
|                                      | Итого завтрак                          | 355            | 415       | 4.8   | 6.1   | 7.6   | 9.9   | 28.4     | 36     | 212           | 272    | 140.5 | 174.3 | 24.69 | 31.85 | 0.72 | 0.98 | 0.09  | 0.11  | 0.17 | 0.22 | 0.6   | 0.74 |
|                                      | 2 завтрак                              |                |           |       |       |       |       |          |        |               |        |       |       |       |       |      |      |       |       |      |      |       |      |
| Продукция промышленного производства | Фрукт (банан)                          | 130            | 130       | 1.9   | 1.9   | 0     | 0     | 27       | 27     | 125           | 125    | 8     | 8     | 42    | 42    | 0.6  | 0.6  | 0.04  | 0.04  | 0.05 | 0.05 | 10    | 10   |
|                                      | Итого 2 завтрак                        | 130            | 130       | 1.9   | 1.9   | 0     | 0     | 27       | 27     | 125           | 125    | 8     | 8     | 42    | 42    | 0.6  | 0.6  | 0.04  | 0.04  | 0.05 | 0.05 | 10    | 10   |
|                                      | Обед                                   |                |           |       |       |       |       |          |        |               |        |       |       |       |       |      |      |       |       |      |      |       |      |
| № 751 Сборник Москва 2006 г          | Овощи свежие порционно (помидор)       | 20             | 30        | 0.22  | 0.33  | 0.04  | 0.06  | 0.76     | 1.14   | 4.8           | 7.2    | 2.8   | 4.2   | 4     | 6     | 0.23 | 0.34 | 0.01  | 0.01  | 0.05 | 0.08 | 5     | 7.5  |
| № 4 Азбука питания                   | Свекольник со сметаной, мясом говядины | 150/10/10      | 180/15/10 | 1.2   | 1.5   | 3.1   | 3.7   | 18.2     | 21.8   | 66            | 79     | 17.3  | 21    | 14.97 | 18    | 0.73 | 0.88 | 0.03  | 0.04  | 0    | 0    | 2.92  | 3.5  |
| № 436 Справочник Москва 2004 г       | Жаркое по - домашнему с говядиной      | 50/100         | 70/150    | 13.8  | 19.7  | 13.9  | 19.8  | 21.5     | 33     | 317           | 452    | 17.02 | 24.3  | 36.9  | 52.7  | 2.06 | 2.9  | 0.12  | 0.17  | 0.14 | 0.2  | 6.27  | 8.9  |
| б/н Уфа 2014 г                       | Сок фруктовый                          | 150            | 150       | 0     | 0     | 0     | 0     | 15       | 15     | 60            | 60     | 9.6   | 9.6   | 6     | 6     | 0    | 0    | 0     | 0     | 0    | 0    | 2.4   | 2.4  |
| Продукция промышленного производства | Хлеб ржаной                            | 40             | 50        | 2.76  | 3.45  | 0.4   | 0.5   | 16.3     | 20.4   | 84            | 105    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    |
|                                      | Хлеб пшеничный                         | 30             | 40        | 2.4   | 3.2   | 0.36  | 0.48  | 13.4     | 17.9   | 67.2          | 89.6   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    |
|                                      | Итого обед                             | 560            | 695       | 20.38 | 28.18 | 17.8  | 24.54 | 85.16    | 109.24 | 599           | 792.8  | 46.72 | 59.1  | 61.87 | 82.7  | 3.02 | 4.12 | 0.16  | 0.22  | 0.19 | 0.28 | 16.59 | 22.3 |
|                                      | Полдник                                |                |           |       |       |       |       |          |        |               |        |       |       |       |       |      |      |       |       |      |      |       |      |
| Продукция промышленного производства | Кондитерские изделия вафли             | 25             | 50        | 1.12  | 2.2   | 5.7   | 11.4  | 15.3     | 30.6   | 102           | 204    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    |
|                                      | Ряженка                                | 180            | 200       | 4.5   | 5.4   | 3.75  | 4.5   | 6.3      | 7.5    | 76            | 92     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    |
|                                      | Итого полдник                          | 205            | 250       | 5.62  | 7.6   | 9.45  | 15.9  | 21.6     | 38.1   | 178           | 296    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    |
|                                      | Ужин                                   |                |           |       |       |       |       |          |        |               |        |       |       |       |       |      |      |       |       |      |      |       |      |
| № 308 Единый сборник Пермь 2021 г    | Котлета рыбная любительская            | 50             | 70        | 6.25  | 8.75  | 0.75  | 1.05  | 6.9      | 9.7    | 42            | 59     | 21.5  | 30.1  | 14.5  | 20.3  | 0.44 | 0.61 | 0.035 | 0.049 | 0    | 0    | 0.35  | 0.49 |
| № 493 Сборник Москва 2003 г          | Капуста тушеная                        | 110            | 130       | 2.3   | 2.8   | 3.5   | 4.2   | 10.3     | 12.2   | 82            | 97     | 56.4  | 66.7  | 21.5  | 25.5  | 0.82 | 0.98 | 0.04  | 0.05  | 0.04 | 0.05 | 18.1  | 21.4 |
| № 943 Сборник Москва 2006 г          | Чай с сахаром                          | 180            | 200       | 0.12  | 0.13  | 0.02  | 0.02  | 5.5      | 6.1    | 21.6          | 24     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                         | 20             | 20        | 1.6   | 1.6   | 0.2   | 0.2   | 9        | 9      | 44.4          | 44.4   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    |
|                                      | Итого ужин                             | 360            | 420       | 10.27 | 13.28 | 4.47  | 5.47  | 31.7     | 37     | 190           | 224.4  |       |       |       |       |      |      |       |       |      |      |       |      |
|                                      | Итого за день                          | 1610           | 1910      | 47.96 | 57.06 | 39.32 | 55.81 | 193.86   | 247.34 | 1304          | 1710.2 |       |       |       |       |      |      |       |       |      |      |       |      |
|                                      | Норма                                  | 1500           | 1800      | 42    | 54    | 47    | 60    | 203      | 261    | 1400          | 1800   |       |       |       |       |      |      |       |       |      |      |       |      |



Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ  
2 неделя осень - зима

| № рец.                               | Наименование блюд             | Выход в грамм. |        | Белки |       | Жиры  |        | Углеводы |        | Калорийность |        | Са    |       | Mg    |       | Fe   |      | B1   |      | B2   |      | C    |       |
|--------------------------------------|-------------------------------|----------------|--------|-------|-------|-------|--------|----------|--------|--------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
|                                      | Вторник                       | ясли           | сад    | ясли  | сад   | ясли  | сад    | ясли     | сад    | ясли         | сад    | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли | сад   |
|                                      | Завтрак                       |                |        |       |       |       |        |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| № 302 Справочник Москва 2003 г       | Каша молочная сборная         | 150            | 200    | 2     | 2.6   | 4.9   | 6.5    | 15.6     | 20.8   | 124          | 165    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1.1  | 1.5   |
| № 1 Справочник Москва 2003 г         | Бутерброд с сыром             | 20/10          | 30/15  | 3.3   | 4.9   | 1.5   | 2.2    | 16.1     | 24.2   | 115          | 172    | 107.7 | 161.5 | 14.5  | 24.7  | 0.74 | 1.11 | 0.1  | 0.08 | 0.06 | 0.09 | 0.07 | 0.11  |
| № 13 Сборник Уфа 2014 г              | Какао с молоком               | 180            | 180    | 2.8   | 2.8   | 2.8   | 2.8    | 12.2     | 12.2   | 83           | 83     | 97.3  | 97.3  | 17.6  | 17.6  | 0.44 | 0.44 | 0    | 0.02 | 0.1  | 0.1  | 0.4  | 0.4   |
|                                      | Итого завтрак                 | 360            | 425    | 8.1   | 10.3  | 9.2   | 11.5   | 43.9     | 57.2   | 322          | 420    | 205   | 258.8 | 32.1  | 42.3  | 1.18 | 1.55 | 0.1  | 0.1  | 0.16 | 0.19 | 1.57 | 2.01  |
|                                      | 2 завтрак                     |                |        |       |       |       |        |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| Продукция промышленного производства |                               |                |        |       |       |       |        |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
|                                      | Фрукт (яблоко)                | 130            | 130    | 0.5   | 0.5   | 0.5   | 0.5    | 12.7     | 12.7   | 58           | 58     | 16    | 16    | 9     | 9     | 2.2  | 2.2  | 0    | 0.03 | 0.02 | 0.02 | 10   | 10    |
|                                      | Итого 2 завтрак               | 130            | 130    | 0.5   | 0.5   | 0.5   | 0.5    | 12.7     | 12.7   | 58           | 58     | 16    | 16    | 9     | 9     | 2.2  | 2.2  | 0    | 0.03 | 0.02 | 0.02 | 10   | 10    |
|                                      | Обед                          |                |        |       |       |       |        |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| № 78 Справочник Москва 2004 г        | Икра свекольная               | 30             | 50     | 0.6   | 1     | 2.1   | 3.5    | 2.8      | 4.7    | 33           | 55     | 8.8   | 14.6  | 6.1   | 10.2  | 0.36 | 0.6  | 0    | 0.02 | 0.01 | 0.02 | 1    | 1.7   |
| № 148 Справочник Москва 2003 г       | Суп лапша домашняя с курами   | 150/10         | 180/15 | 1.7   | 2     | 3.6   | 5.3    | 17.9     | 23.5   | 62           | 74     | 7.58  | 9     | 4.65  | 5.6   | 0.27 | 0.3  | 0    | 0.02 | 0    | 0    | 0.36 | 0.4   |
| № 371 Справочник Москва 2004 г       | Рыба припущенная              | 60             | 80     | 7.5   | 10    | 4.3   | 5.7    | 0.6      | 0.7    | 95           | 126    | 17.2  | 24.04 | 9.6   | 13.46 | 0    | 0    | 0.1  | 0.08 | 0.08 | 0.11 | 0.18 | 0.25  |
| № 520 Сборник Москва 2004 г          | Картофельное пюре             | 110            | 130    | 2.27  | 2.7   | 3.4   | 4.02   | 14.7     | 17.4   | 100.5        | 118.8  | 26.12 | 30.9  | 20.9  | 24.7  | 0.76 | 0.9  | 0.1  | 0.09 | 0.07 | 0.08 | 7.6  | 8.9   |
| № 699 Справочник Москва 2004 г       | Напиток апельсиновый          | 150            | 180    | 0.1   | 0.12  | 0.01  | 0.012  | 14.1     | 16.9   | 54           | 65     | 2.49  | 2.9   | 0.79  | 0.95  | 0.06 | 0.07 | 0    | 0    | 0    | 0    | 1.68 | 2.02  |
| Продукция промышленного производства |                               |                |        |       |       |       |        |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
|                                      | Хлеб ржаной                   | 40             | 50     | 2.76  | 3.45  | 0.4   | 0.5    | 16.3     | 20.4   | 84           | 105    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
| Продукция промышленного производства |                               |                |        |       |       |       |        |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
|                                      | Хлеб пшеничный                | 30             | 40     | 2.4   | 3.2   | 0.36  | 0.48   | 13.4     | 17.9   | 67.2         | 89.6   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
|                                      | Итого обед                    | 580            | 725    | 17.33 | 22.47 | 14.17 | 19.512 | 79.8     | 101.5  | 495.7        | 633.4  | 62.19 | 81.44 | 42.04 | 54.91 | 1.45 | 1.87 | 0.2  | 0.21 | 0.16 | 0.21 | 10.8 | 13.27 |
|                                      | Полдник                       |                |        |       |       |       |        |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| № 355 Справочник Москва 2004 г       | Вареники ленивые              | 100/3          | 120/3  | 9.7   | 11.6  | 9     | 10.8   | 14.3     | 18.2   | 199          | 239    | 117.5 | 141   | 17.5  | 21    | 0.55 | 0.66 | 0    | 0.05 | 0.19 | 0.23 | 0.15 | 0.18  |
| № 943 Сборник Москва 2006 г          | Чай с сахаром                 | 150            | 180    | 0.12  | 0.12  | 0.02  | 0.02   | 5.5      | 5.5    | 21.6         | 21.6   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
|                                      | Итого полдник                 | 253            | 303    | 9.82  | 11.72 | 9.02  | 10.82  | 19.8     | 23.7   | 220.6        | 260.6  | 117.5 | 141   | 17.5  | 21    | 0.55 | 0.66 | 0    | 0.05 | 0.19 | 0.23 | 0.15 | 0.18  |
|                                      | Ужин                          |                |        |       |       |       |        |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
| № 157 Справочник Москва 2003 г       | Ёжики мясные                  | 50             | 70     | 3.4   | 4.81  | 6.06  | 8.49   | 10       | 14.02  | 114          | 159    | 9.5   | 13.28 | 11.2  | 15.7  | 0.49 | 0.69 | 0    | 0.04 |      | 0    | 1.3  | 1.8   |
| № 524 Сборник Москва 2004 г          | Овощи припущенные             | 120            | 150    | 1.1   | 1.3   | 3.9   | 4.9    | 9.5      | 11.8   | 76           | 95     | 22.37 | 27.96 | 13.18 | 16.47 | 0.61 | 0.76 | 0    | 0.05 | 0.04 | 0.05 | 7.67 | 9.56  |
| РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016    | Кисель с витаминами "Витощка" | 150            | 180    | 0     | 0     | 0     | 0      | 21.6     | 24     | 85.5         | 95     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0.2  | 0.27 | 0.25 | 0.3  | 15.1 | 18.09 |
| Продукция промышленного производства |                               |                |        |       |       |       |        |          |        |              |        |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
|                                      | Хлеб пшеничный                | 20             | 20     | 1.6   | 1.6   | 0.2   | 0.2    | 9        | 9      | 44.4         | 44.4   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
|                                      | Итого ужин                    | 340            | 420    | 6.1   | 7.71  | 10.16 | 13.59  | 50.1     | 58.82  | 319.9        | 393.4  | 31.87 | 41.24 | 24.38 | 32.17 | 1.1  | 1.45 | 0.3  | 0.36 | 0.29 | 0.35 | 24   | 29.45 |
|                                      | Итого за день                 | 1663           | 2003   | 41.85 | 52.7  | 43.05 | 55.922 | 206.3    | 253.92 | 1416.2       | 1765.4 |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |
|                                      | Норма                         | 1500           | 1800   | 42    | 54    | 47    | 60     |          |        | 203          | 261    |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |       |

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ  
2 неделя весна - лето

| № рец.                               | Наименование блюд                                      | Выход в грамм. |           | Белки |      | Жиры  |       | Углеводы |       | Каллорийность |       | Са     |        | Mg    |       | Fe   |      | B1    |       | B2   |      | C     |       |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------|-----------|-------|------|-------|-------|----------|-------|---------------|-------|--------|--------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|
|                                      |                                                        | если           | сад       | если  | сад  | если  | сад   | если     | сад   | если          | сад   | если   | сад    | если  | сад   | если | сад  | если  | сад   | если | сад  | если  | сад   |
|                                      | Завтрак                                                |                |           |       |      |       |       |          |       |               |       |        |        |       |       |      |      |       |       |      |      |       |       |
| № 311 Справочник Москва 2004 г       | Каша молочная жидкая пшеничная                         | 150            | 200       | 1.8   | 2.4  | 3.2   | 4.2   | 10.6     | 14.1  | 89            | 118   | 95.45  | 127.2  | 13.07 | 17.4  | 0.24 | 0.32 | 0.04  | 0.05  | 0.12 | 0.16 | 0.41  | 0.55  |
| № 33 Сборник Москва 2006 г           | Сыр твердых сортов в нарезке                           | 10             | 15        | 2.32  | 3.4  | 2.95  | 4.4   | 0        | 0     | 36            | 54    | 0      | 0      | 3.5   | 3.5   | 0.1  | 0.1  | 0.004 | 0.004 | 0.03 | 0.03 | 0.07  | 0.07  |
| № 943 Сборник Москва 2006 г          | Чай с молоком и сахаром                                | 180            | 180       | 1.3   | 1.3  | 1.3   | 1.3   | 10.1     | 10.1  | 55            | 55    | 39.61  | 39.61  | 4.55  | 4.55  | 0.05 | 0.05 | 0.01  | 0.01  | 0.04 | 0.04 | 0.19  | 0.19  |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                                         | 20             | 30        | 1.62  | 2.43 | 0.24  | 0.36  | 8.96     | 13.44 | 44.4          | 66.6  | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                      | Итого завтрак                                          | 360            | 425       | 7.04  | 9.53 | 7.69  | 10.26 | 29.66    | 37.64 | 224.4         | 293.6 | 135.06 | 166.81 | 21.12 | 25.45 | 0.39 | 0.47 | 0.054 | 0.064 | 0.19 | 0.23 | 0.67  | 0.81  |
|                                      | 2 завтрак                                              |                |           |       |      |       |       |          |       |               |       |        |        |       |       |      |      |       |       |      |      |       |       |
| Продукция промышленного производства | Фрукт (груша)                                          | 130            | 130       | 0.5   | 0.5  | 0.4   | 0.4   | 13.3     | 13.3  | 59            | 59    | 19     | 19     | 12    | 12    | 2.3  | 2.3  | 0.02  | 0.02  | 0.03 | 0.03 | 5     | 5     |
|                                      | Итого 2 завтрак                                        | 130            | 130       | 0.5   | 0.5  | 0.4   | 0.4   | 13.3     | 13.3  | 59            | 59    | 19     | 19     | 12    | 12    | 2.3  | 2.3  | 0.02  | 0.02  | 0.03 | 0.03 | 5     | 5     |
|                                      | Обед                                                   |                |           |       |      |       |       |          |       |               |       |        |        |       |       |      |      |       |       |      |      |       |       |
| № 24 Москва 2003 г                   | Салат "Мазайка"(огурец свежий)                         | 30             | 50        | 1.51  | 2.52 | 3.48  | 5.8   | 5.8      | 9.7   | 43.5          | 72.5  | 5.82   | 9.7    | 4.28  | 7.14  | 0.21 | 0.36 | 0.012 | 0.02  | 0.03 | 0.05 | 0.68  | 1.14  |
| № 206 Справочник Москва 2003 г       | Суп картофельный с бобовыми и гречками, мясом говядины | 150/10/10      | 180/15/10 | 6.5   | 7.8  | 5.7   | 7.1   | 20.7     | 24.5  | 144           | 183   | 18.66  | 22.39  | 22.5  | 27    | 1.33 | 1.6  | 0.13  | 0.16  | 0    | 0    | 2.76  | 3.3   |
| № 439 Сборник Москва 2003 г          | Говядина тушеная с капустой                            | 50/100         | 60/130    | 5.6   | 8.2  | 8.9   | 11.9  | 12.78    | 19.4  | 202           | 265   | 62.07  | 79.8   | 21.31 | 27.3  | 0.84 | 1.08 | 0.04  | 0.05  | 0.05 | 0.06 | 14.6  | 18.8  |
| РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016    | Напиток с витаминами "Витوشка"                         | 150            | 180       | 0     | 0    | 0     | 0     | 14.2     | 17.1  | 60            | 72    | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0.22  | 0.27  | 0.3  | 0.3  | 15    | 18.09 |
| Продукция промышленного производства | Хлеб ржаной                                            | 40             | 50        | 2.76  | 3.45 | 0.4   | 0.5   | 16.3     | 20.4  | 84            | 105   | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                      | Итого обед                                             | 540            | 675       | 16.37 | 22   | 18.48 | 25.3  | 69.78    | 91.1  | 533.5         | 697.5 | 86.55  | 111.89 | 48.09 | 61.44 | 2.38 | 3.04 | 0.402 | 0.5   | 0.38 | 0.41 | 33.04 | 41.33 |
|                                      | Полдник                                                |                |           |       |      |       |       |          |       |               |       |        |        |       |       |      |      |       |       |      |      |       |       |
| № 87 Сборник Уфа 2014 г              | Плюшка новомосковская                                  | 50             | 60        | 3.9   | 4.6  | 5.6   | 6.7   | 27.3     | 38.3  | 178           | 213   | 12.01  | 14.4   | 5.86  | 7.03  | 0.44 | 0.5  | 0.05  | 0.06  | 0.03 | 0.04 | 0.02  | 0.024 |
| Продукция промышленного производства | Ряженка                                                | 180            | 200       | 4.5   | 5.4  | 3.75  | 4.5   | 6.3      | 7.5   | 76            | 92    | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                      | Итого полдник                                          | 230            | 260       | 8.4   | 10   | 9.35  | 11.2  | 33.6     | 45.8  | 254           | 305   | 12.01  | 14.4   | 5.86  | 7.03  | 0.44 | 0.5  | 0.05  | 0.06  | 0.03 | 0.04 | 0.02  | 0.024 |
|                                      | Ужин                                                   |                |           |       |      |       |       |          |       |               |       |        |        |       |       |      |      |       |       |      |      |       |       |
| № 751 Сборник Москва 2006 г          | Овощи свежие порционно (помидор)                       | 20             | 30        | 0.22  | 0.33 | 0.04  | 0.06  | 0.76     | 1.14  | 4.8           | 7.2   | 2.8    | 4.2    | 4     | 6     | 0.23 | 0.34 | 0.01  | 0.01  | 0.05 | 0.08 | 5     | 7.5   |
| № 388 Сборник Уфа 2014 г             | Биточки рыбные                                         | 50             | 70        | 7.1   | 9.9  | 5.7   | 7.9   | 6.9      | 9.6   | 112           | 157   | 23.3   | 32.6   | 14.57 | 20.4  | 0.53 | 0.74 | 0.09  | 0.13  | 0.07 | 0.01 | 23.3  | 32.6  |
| № 520 Сборник Москва 2004 г          | Картофельное пюре                                      | 110            | 130       | 2.27  | 2.7  | 3.4   | 4.02  | 14.7     | 17.4  | 100.5         | 118.8 | 26.12  | 30.9   | 20.9  | 24.7  | 0.76 | 0.9  | 0.08  | 0.09  | 0.07 | 0.08 | 7.6   | 8.9   |
| б/н Уфа 2014 г                       | Сок фруктовый                                          | 180            | 200       | 0     | 0    | 0     | 0     | 18       | 20    | 72            | 80    | 9.6    | 9.6    | 6     | 6     | 0    | 0    | 0     | 0     | 0    | 0    | 2.4   | 2.4   |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                                         | 10             | 10        | 0.8   | 0.8  | 0.1   | 0.1   | 4.5      | 4.5   | 22            | 22    | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                      | Итого ужин                                             | 370            | 440       | 10.39 | 13.7 | 9.24  | 12.08 | 44.86    | 52.64 | 311.3         | 385   |        |        |       |       |      |      |       |       |      |      |       |       |
|                                      | Итого за день                                          | 1630           | 1930      | 42.7  | 55.7 | 45.16 | 59.24 | 191.2    | 240.5 | 1382          | 1740  |        |        |       |       |      |      |       |       |      |      |       |       |
|                                      | Норма                                                  | 1500           | 1800      | 42    | 54   | 47    | 60    | 203      | 261   | 1400          | 1800  |        |        |       |       |      |      |       |       |      |      |       |       |

**2 неделя** **весна - лето**

| № рец.                               | Наименование блюд                                      | Выход в грамм. |           | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |        | Калорийность |        | Са     |        | Mg    |       | Fe   |      | B1   |      | B2   |      | C     |       |      |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------|-----------|-------|-------|-------|-------|----------|--------|--------------|--------|--------|--------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|
|                                      |                                                        | если           | сад       | если  | сад   | если  | сад   | если     | сад    | если         | сад    | если   | сад    | если  | сад   | если | сад  | если | сад  | если | сад  | если  | сад   |      |
|                                      | Четверг                                                |                |           |       |       |       |       |          |        |              |        |        |        |       |       |      |      |      |      |      |      |       |       |      |
|                                      | Завтрак                                                |                |           |       |       |       |       |          |        |              |        |        |        |       |       |      |      |      |      |      |      |       |       |      |
| № 22 Сборник Уфа 2014 г              | Морковь свежая                                         | 20             | 40        | 0.22  | 0.45  | 0.02  | 0.04  | 1.4      | 2.8    | 6.5          | 13     | 3.6    | 7.35   | 5.2   | 10.35 | 0.09 | 0.19 | 0.01 | 0.02 | 0.01 | 0.02 | 0.16  | 0.31  |      |
| № 311 Справочник Москва 2004 г       | Каша молочная жидкая овсяная                           | 150            | 200       | 1.8   | 2.4   | 3.2   | 4.2   | 10.6     | 14.1   | 89           | 118    | 95.45  | 127.2  | 13.07 | 17.4  | 0.24 | 0.32 | 0.04 | 0.05 | 0.12 | 0.16 | 0.41  | 0.55  |      |
| № 1 Справочник Москва 2004 г         | Бутерброд с маслом                                     | 25/5           | 30/5      |       | 1.7   | 2.4   | 3.1   | 4.4      | 10.4   | 14.5         | 78     | 109    | 5.4    | 7.5   | 7.07  | 9.9  | 0.43 | 0.61 | 0.04 | 0.05 | 0.01 | 0.02  | 0     | 0    |
| № 943 Сборник Москва 2006 г          | Чай с сахаром                                          | 150            |           | 180   | 0.1   | 0.12  | 0.01  | 0.02     | 4.5    | 5.5          | 18     | 21.6   | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |      |
|                                      | Итого завтрак                                          | 350            | 455       | 3.82  | 5.37  | 6.33  | 8.66  | 26.9     | 36.9   | 191.5        | 261.6  | 104.45 | 142.05 | 25.34 | 37.65 | 0.76 | 1.12 | 0.09 | 0.12 | 0.14 | 0.2  | 0.57  | 0.86  |      |
|                                      | 2 завтрак                                              |                |           |       |       |       |       |          |        |              |        |        |        |       |       |      |      |      |      |      |      |       |       |      |
| Продукция промышленного производства | Фрукт (банан)                                          | 130            | 130       | 1.9   | 1.9   | 0     | 0     | 27       | 27     | 125          | 125    | 8      | 8      | 42    | 42    | 0.6  | 0.6  | 0.04 | 0.04 | 0.05 | 0.05 | 10    | 10    |      |
|                                      | Итого 2 завтрак                                        | 130            | 130       | 1.9   | 1.9   | 0     | 0     | 27       | 27     | 125          | 125    | 8      | 8      | 42    | 42    | 0.6  | 0.6  | 0.04 | 0.04 | 0.05 | 0.05 | 10    | 10    |      |
|                                      | Обед                                                   |                |           |       |       |       |       |          |        |              |        |        |        |       |       |      |      |      |      |      |      |       |       |      |
| № 751 Сборник Москва 2006 г          | Овощи свежие порционно (помидор)                       | 20             | 30        | 0.22  | 0.33  | 0.04  | 0.06  | 0.76     | 1.14   | 4.8          | 7.2    | 2.8    | 4.2    | 4     | 6     | 0.23 | 0.34 | 0.01 | 0.01 | 0.05 | 0.08 | 5     | 7.5   |      |
| № 170 Справочник Москва 2003 г       | Борщ с капустой и картофелем, сметаной, мясом говядины | 150/10/10      | 180/15/10 | 1     | 1.2   | 6.1   | 7.5   | 7.8      | 11.4   | 58           | 79     | 17.7   | 21.2   | 12.21 | 14.6  | 0.58 | 0.7  | 0.02 | 0.02 | 0    | 0    | 4.78  | 5.7   |      |
| № 431 Справочник Москва 2004 г       | Печень по - строгановски                               | 60/30          | 70/40     |       | 9.8   | 12.9  | 9.3   | 12.1     | 1.8    | 1.9          | 143    | 184    | 5.12   | 6.73  | 10.4  | 13.7 | 3.7  | 4.9  | 0.12 | 0.16 | 0.99 | 1.3   | 6.3   | 8.23 |
| № 332 Сборник Москва 2004 г          | Макаронные изделия отварные                            | 110            | 130       | 3.5   | 4.6   | 3.1   | 3.6   | 24.4     | 28.8   | 144          | 170    | 6.82   | 8.06   | 5.4   | 6.4   | 0.54 | 0.64 | 0.04 | 0.05 | 0.02 | 0.02 | 0     | 0     |      |
| б/н Уфа 2014 г                       | Сок фруктовый                                          | 150            | 150       | 0     | 0     | 0     | 0     | 15       | 15     | 60           | 60     | 9.6    | 9.6    | 6     | 6     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 2.4   | 2.4   |      |
| Продукция промышленного производства | Хлеб ржаной                                            | 40             | 50        | 2.76  | 3.45  | 0.4   | 0.5   | 16.3     | 20.4   | 84           | 105    | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |      |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                                         | 30             | 40        | 2.4   | 3.2   | 0.36  | 0.48  | 13.4     | 17.9   | 67.2         | 89.6   | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |      |
|                                      | Итого обед                                             | 610            | 715       | 19.68 | 25.68 | 19.3  | 24.24 | 79.46    | 96.54  | 561          | 694.8  | 42.04  | 49.79  | 38.01 | 46.7  | 5.05 | 6.58 | 0.19 | 0.24 | 1.06 | 1.4  | 18.48 | 23.83 |      |
|                                      | Полдник                                                |                |           |       |       |       |       |          |        |              |        |        |        |       |       |      |      |      |      |      |      |       |       |      |
| № 738 Сборник Москва 2004 г          | Пирожок печеный из дрожжевого теста с мясом            | 50             | 50        | 7.2   | 7.2   | 5.3   | 5.3   | 16.9     | 16.9   | 145          | 145    | 9.51   | 9.51   | 9.66  | 9.66  | 0.6  | 0.6  | 0.04 | 0.04 | 0.05 | 0.05 | 0.01  | 0.01  |      |
| № 639 Сборник Москва 2004 г          | Компот из смеси сухофруктов                            | 150            | 180       | 0.7   | 0.9   | 0.04  | 0.05  | 20.6     | 24.7   | 83           | 99     | 21.5   | 25.8   | 13.7  | 16.4  | 0.4  | 0.55 | 0.01 | 0.01 | 0.03 | 0.03 | 0.24  | 0.29  |      |
|                                      | Итого полдник                                          | 200            | 230       | 7.9   | 8.1   | 5.34  | 5.35  | 37.5     | 41.6   | 228          | 244    | 31.01  | 35.31  | 23.36 | 26.06 | 1    | 1.15 | 0.05 | 0.05 | 0.08 | 0.08 | 0.25  | 0.3   |      |
|                                      | Ужин                                                   |                |           |       |       |       |       |          |        |              |        |        |        |       |       |      |      |      |      |      |      |       |       |      |
| № 340 Справочник Москва 2004 г       | Омлет натуральный                                      | 180            | 180       | 8.7   | 8.7   | 13.8  | 13.8  | 1.6      | 1.6    | 165          | 165    | 60.05  | 60.05  | 10.08 | 10.08 | 1.5  | 1.5  | 0.04 | 0.04 | 0.27 | 0.27 | 0.13  | 0.13  |      |
| № 1 Справочник Москва 2003 г         | Бутерброд с сыром                                      | 20/5           | 20/5      |       | 3     | 3     | 1.3   | 1.3      | 15.9   | 16           | 98     | 98     | 107.7  | 108   | 14.5  | 15   | 0.74 | 0.7  | 0.05 | 0.08 | 0.06 | 0.09  | 0.07  | 0.11 |
| № 12 Сборник Уфа 2014 г              | Кофейный напиток на смеси молока и воды                | 180            | 200       | 1.2   | 1.3   | 1.3   | 1.4   | 10.9     | 12.2   | 59           | 65.5   | 46     | 51     | 5.1   | 5.6   | 0.03 | 0.04 | 0.01 | 0.01 | 0.04 | 0.05 | 0.07  | 0.07  |      |
|                                      | Итого ужин                                             | 385            | 405       | 12.9  | 13    | 16.4  | 16.5  | 28.4     | 29.8   | 322          | 328.5  |        |        |       |       |      |      |      |      |      |      |       |       |      |
|                                      | Итого за день                                          | 1675           | 1935      | 46.2  | 54.05 | 47.37 | 54.75 | 199.3    | 231.84 | 1427.5       | 1653.9 |        |        |       |       |      |      |      |      |      |      |       |       |      |
|                                      | Норма                                                  | 1500           | 1800      | 42    | 54    | 47    | 60    | 203      | 261    | 1400         | 1800   |        |        |       |       |      |      |      |      |      |      |       |       |      |

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ  
2 неделя весна - лето

| № рец.                               | Наименование блюд                | Выход в грамм. |       | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |        | Каллорийность |        | Са     |        | Mg    |       | Fe   |      | B1   |       | B2   |       | C     |       |
|--------------------------------------|----------------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|--------|---------------|--------|--------|--------|-------|-------|------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|
|                                      |                                  | ясли           | сад   | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли          | сад    | ясли   | сад    | ясли  | сад   | ясли | сад  | ясли | сад   | ясли | сад   | ясли  | сад   |
|                                      | Завтрак                          |                |       |       |       |       |       |          |        |               |        |        |        |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
| № 311 Справочник Москва 2004 г       | Каша молочная жидкая пшениная    | 150            | 200   | 1.8   | 2.4   | 3.2   | 4.2   | 10.6     | 14.1   | 89            | 118    | 95.45  | 127.2  | 13.07 | 17.4  | 0.24 | 0.32 | 0.04 | 0.05  | 0.12 | 0.16  | 0.41  | 0.55  |
| № 41 Сборник Москва 2006 г           | Масло сливочное порционно        | 5              | 5     | 0.05  | 0.05  | 3.6   | 3.6   | 0.07     | 0.07   | 33            | 33     | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0     |
| № 12 Сборник Уфа 2014 г              | Кофейный напиток на молоке       | 180            | 180   | 2.1   | 2.1   | 2.1   | 2.1   | 11       | 11     | 70            | 70     | 38.52  | 46     | 4.21  | 5.05  | 0.03 | 0.04 | 0.01 | 0.01  | 0.04 | 0.05  | 0.06  | 0.07  |
| Продукция промышленного производства |                                  |                |       |       |       |       |       |          |        |               |        |        |        |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
|                                      | Хлеб пшеничный                   | 20             | 30    | 1.62  | 2.43  | 0.24  | 0.36  | 8.96     | 13.44  | 44.4          | 66.6   | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0     |
|                                      | Итого завтрак                    | 355            | 415   | 5.57  | 6.98  | 9.14  | 10.26 | 30.63    | 38.61  | 236.4         | 287.6  | 133.97 | 173.2  | 17.28 | 22.45 | 0.27 | 0.36 | 0.05 | 0.06  | 0.16 | 0.21  | 0.47  | 0.62  |
|                                      | 2 завтрак                        |                |       |       |       |       |       |          |        |               |        |        |        |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
| б/н Уфа 2014 г                       | Сок фруктовый                    | 150            | 150   | 0     | 0     | 0     | 0     | 15       | 15     | 60            | 60     | 9.6    | 9.6    | 6     | 6     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 2.4   | 2.4   |
|                                      | Итого 2 завтрак                  | 150            | 150   | 0     | 0     | 0     | 0     | 15       | 15     | 60            | 60     | 9.6    | 9.6    | 6     | 6     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 2.4   | 2.4   |
|                                      | Обед                             |                |       |       |       |       |       |          |        |               |        |        |        |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
| № 40 Сборник Москва 2004 г           | Салат Витаминный                 | 30             | 50    | 0.45  | 0.75  | 1.35  | 2.25  | 3.3      | 5.5    | 27            | 45     | 11.43  | 19.05  | 5.9   | 9.76  | 0.28 | 0.47 | 0.01 | 0.016 | 0.01 | 0.016 | 4.11  | 6.85  |
| Сборник тех. Карт Москва 2004 г      | Суп бабушкин                     | 150            | 180   | 4.1   | 4.9   | 9.7   | 12.6  | 5.6      | 6.7    | 152           | 183    | 177    | 12.9   | 15.5  | 0.75  | 0.91 | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0.26  | 0.32  |
| б/н Дом воспитателя                  | Рыба по - польски                | 80             | 100   | 6.33  | 8.44  | 0.43  | 0.57  | 0.22     | 0.3    | 70.6          | 108    | 23.6   | 31.52  | 28.2  | 37.6  | 0.5  | 0.67 | 0    | 0     | 0    | 0     | 0.97  | 1.29  |
| № 520 Москва 2004 г                  | Картофельное пюре                | 110            | 130   | 2.27  | 2.7   | 3.4   | 4.02  | 14.7     | 17.4   | 100.5         | 118.8  | 26.12  | 30.9   | 20.9  | 24.7  | 0.76 | 0.9  | 0.08 | 0.09  | 0.07 | 0.08  | 7.6   | 8.9   |
| № 639 Сборник Уфа 2014 г             | Компот из смеси сухофруктов      | 150            | 180   | 0.7   | 0.9   | 0.04  | 0.05  | 20.6     | 24.7   | 83            | 99     | 21.5   | 25.8   | 13.7  | 16.4  | 0.4  | 0.55 | 0.01 | 0.01  | 0.03 | 0.03  | 0.24  | 0.29  |
| Продукция промышленного производства |                                  |                |       |       |       |       |       |          |        |               |        |        |        |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
|                                      | Хлеб ржаной                      | 40             | 50    | 2.76  | 3.45  | 0.4   | 0.5   | 16.3     | 20.4   | 84            | 105    | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0     |
| Продукция промышленного производства |                                  |                |       |       |       |       |       |          |        |               |        |        |        |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
|                                      | Хлеб пшеничный                   | 30             | 40    | 2.4   | 3.2   | 0.36  | 0.48  | 13.4     | 17.9   | 67.2          | 89.6   | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0     |
|                                      | Итого обед                       | 590            | 730   | 19.01 | 24.34 | 15.68 | 20.47 | 74.12    | 92.9   | 584.3         | 748.4  | 259.65 | 120.17 | 84.2  | 89.21 | 2.85 | 2.59 | 0.1  | 0.116 | 0.11 | 0.126 | 13.18 | 17.65 |
|                                      | Полдник                          |                |       |       |       |       |       |          |        |               |        |        |        |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
| № 100 Пермь 2011 г                   | Творожники песочные              | 60             | 70    | 3.8   | 4.6   | 7.7   | 9.2   | 34.5     | 41.4   | 133           | 160    | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0     |
| Продукция промышленного производства |                                  |                |       |       |       |       |       |          |        |               |        |        |        |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
|                                      | Кисломолочная продукция (йогурт) | 180            | 200   | 4.35  | 5.22  | 3.75  | 4.5   | 16.5     | 19.8   | 117           | 140    | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0     |
|                                      | Итого полдник                    | 240            | 270   | 8.15  | 9.82  | 11.45 | 13.7  | 51       | 61.2   | 250           | 300    | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0     |
|                                      | Ужин                             |                |       |       |       |       |       |          |        |               |        |        |        |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
| № 437 Сборник Москва 2004 г          | Гуляш из говядины                | 40/40          | 40/40 | 6     | 6     | 12.5  | 12.5  | 2.6      | 2.6    | 170           | 170    | 108    | 108    | 19.6  | 19.6  | 2.2  | 2.2  | 0.04 | 0.04  | 0.1  | 0.1   | 0.51  | 0.51  |
| № 384 Сборник Москва 2004 г          | Каша гречневая вязкая            | 110            | 130   | 1.65  | 1.95  | 2.75  | 3.25  | 9.2      | 10.92  | 68.6          | 81.03  | 9.4    | 11.2   | 89.3  | 105.6 | 3.06 | 3.6  | 0.13 | 0.15  | 0.1  | 0.2   | 0     | 0     |
| № 943 Сборник Москва 2006 г          | Чай с сахаром                    | 180            | 200   | 0.12  | 0.13  | 0.02  | 0.02  | 5.5      | 6.1    | 21.6          | 24     | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0     |
| Продукция промышленного производства |                                  |                |       |       |       |       |       |          |        |               |        |        |        |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
|                                      | Хлеб пшеничный                   | 20             | 20    | 1.6   | 1.6   | 0.2   | 0.2   | 9        | 9      | 44.4          | 44.4   | 0      | 0      | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     | 0     |
|                                      | Итого ужин                       | 390            | 430   | 9.37  | 9.68  | 15.47 | 15.97 | 26.3     | 28.62  | 304.6         | 319.43 |        |        |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
|                                      | Итого за день                    | 1725           | 1995  | 42.1  | 50.82 | 51.74 | 60.4  | 197.05   | 236.33 | 1435.3        | 1715.4 |        |        |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |
|                                      | Норма                            | 1500           | 1800  | 42    | 54    | 47    | 60    | 203      | 261    | 1400          | 1800   |        |        |       |       |      |      |      |       |      |       |       |       |

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах  
в МДОАУ с 12 часовым пребыванием.

**Весна - лето**

| Дни недели       | Белки, гр   |             | Жиры, гр   |            | Углеводы, гр |            | Энергия ( ккал) |             |
|------------------|-------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|-----------------|-------------|
|                  | ясли        | сад         | ясли       | сад        | ясли         | сад        | ясли            | сад         |
| понедельник      | 52          | 67          | 46         | 59         | 216          | 271        | 1636            | 2048        |
| вторник          | 40          | 48          | 51         | 60         | 200          | 250        | 1287            | 1578        |
| среда            | 45          | 55          | 51         | 60         | 193          | 245        | 1406            | 1742        |
| четверг          | 44          | 56          | 44         | 55         | 211          | 253        | 1340            | 1634        |
| пятница          | 48          | 57          | 39         | 56         | 194          | 247        | 1304            | 1710        |
| понедельник      | 40          | 50          | 43         | 56         | 191          | 254        | 1391            | 1739        |
| вторник          | 42          | 53          | 42         | 55         | 207          | 254        | 1410            | 1755        |
| среда            | 43          | 56          | 45         | 59         | 191          | 241        | 1382            | 1740        |
| четверг          | 46          | 54          | 47         | 55         | 199          | 232        | 1428            | 1654        |
| пятница          | 42          | 51          | 52         | 60         | 197          | 236        | 1435            | 1715        |
| Итого за 10 дней | 442         | 547         | 460        | 575        | 1999         | 2483       | 14019           | 17315       |
| <b>Среднее</b>   | <b>44</b>   | <b>55</b>   | <b>46</b>  | <b>58</b>  | <b>200</b>   | <b>248</b> | <b>1402</b>     | <b>1732</b> |
| <b>Норма</b>     | <b>42</b>   | <b>54</b>   | <b>47</b>  | <b>60</b>  | <b>203</b>   | <b>261</b> | <b>1400</b>     | <b>1800</b> |
| <b>Итого в %</b> | <b>105%</b> | <b>102%</b> | <b>98%</b> | <b>97%</b> | <b>98%</b>   | <b>95%</b> | <b>100%</b>     | <b>96%</b>  |



Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ

| № рец.                                     | Наименование блюд                                    | Выход в грамм. |             | Белки        |              | Жиры         |              | Углеводы     |              | Каллорийно<br>сть |              | Ca          |             | Mg           |             | Fe          |             | B1          |             | B2          |             | C            |              |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                                            | <b>Вторник</b>                                       | ясли           | сад         | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли              | сад          | ясли        | сад         | ясли         | сад         | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли         | сад          |
|                                            | <b>Завтрак</b>                                       |                |             |              |              |              |              |              |              |                   |              |             |             |              |             |             |             |             |             |             |             |              |              |
| № 340 Справочник<br>Москва 2004 г          | Омлет натуральный                                    | 180            | 180         | 8.7          | 8.7          | 13.8         | 13.8         | 1.6          | 1.6          | 165               | 165          | 60.1        | 60.1        | 10.08        | 10.1        | 1.5         | 1.5         | 0.04        | 0.04        | 0.27        | 0.27        | 0.13         | 0.13         |
| № 1 Справочник<br>Москва 2003 г            | Бутерброд с сыром                                    | 20/10          | 30/15       | 3.3          | 4.9          | 1.5          | 2.2          | 16.1         | 24.2         | 115               | 172          | 108         | 162         | 14.5         | 24.7        | 0.74        | 1.11        | 0.05        | 0.08        | 0.06        | 0.09        | 0.07         | 0.11         |
| № 12 Сборник Уфа<br>2014 г                 | Кофейный напиток на<br>смеси молока и воды           | 150            | 180         | 1            | 1.2          | 1.1          | 1.3          | 9.1          | 10.9         | 49                | 59           | 38.5        | 46          | 4.21         | 5.05        | 0.03        | 0.04        | 0.01        | 0.01        | 0.04        | 0.05        | 0.06         | 0.07         |
|                                            | <b>Итого завтрак</b>                                 | <b>360</b>     | <b>405</b>  | <b>13</b>    | <b>14.8</b>  | <b>16.4</b>  | <b>17.3</b>  | <b>26.8</b>  | <b>36.7</b>  | <b>329</b>        | <b>396</b>   | <b>206</b>  | <b>268</b>  | <b>28.79</b> | <b>39.8</b> | <b>2.27</b> | <b>2.65</b> | <b>0.1</b>  | <b>0.13</b> | <b>0.37</b> | <b>0.41</b> | <b>0.26</b>  | <b>0.31</b>  |
|                                            | <b>2 завтрак</b>                                     |                |             |              |              |              |              |              |              |                   |              |             |             |              |             |             |             |             |             |             |             |              |              |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Фрукт (яблоко)                                       | 95             | 100         | 0.4          | 0.4          | 0.4          | 0.4          | 9.3          | 9.8          | 42.2              | 44.4         | 16          | 16          | 9            | 9           | 2.2         | 2.2         | 0.03        | 0.03        | 0.02        | 0.02        | 10           | 10           |
|                                            | <b>Итого 2 завтрак</b>                               | <b>95</b>      | <b>100</b>  | <b>0.4</b>   | <b>0.4</b>   | <b>0.4</b>   | <b>0.4</b>   | <b>9.3</b>   | <b>9.8</b>   | <b>42.2</b>       | <b>44.4</b>  | <b>16</b>   | <b>16</b>   | <b>9</b>     | <b>9</b>    | <b>2.2</b>  | <b>2.2</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.03</b> | <b>0.02</b> | <b>0.02</b> | <b>10</b>    | <b>10</b>    |
|                                            | <b>Обед</b>                                          |                |             |              |              |              |              |              |              |                   |              |             |             |              |             |             |             |             |             |             |             |              |              |
| № 37 Сборник<br>Москва 2003 г              | Салат "Студенческий"                                 | 30             | 50          | 1.5          | 2.52         | 1.5          | 2.5          | 1.86         | 3.1          | 43.5              | 72.5         | 5.8         | 9.7         | 4.3          | 7.14        | 0.2         | 0.36        | 0.01        | 0.02        | 0.04        | 0.05        | 0.7          | 1.14         |
| № 149 Справочник<br>Москва 2003 г          | Суп любительский с<br>мясом говядины                 | 150/10         | 180/10      | 1.98         | 2.3          | 2.03         | 2.4          | 24.07        | 29.9         | 107               | 132          | 25.9        | 31          | 24.79        | 29.7        | 1.8         | 1.56        | 0           | 0           | 0           | 0           | 5            | 6            |
| № 205 Сборник<br>Уфа 2014 г                | Котлеты рубленные из<br>птицы                        | 60             | 70          | 7.5          | 10           | 10.6         | 14           | 7.6          | 10.6         | 157               | 223          | 10.9        | 15          | 11.26        | 15.6        | 0.89        | 1.2         | 0.04        | 0.05        | 0.05        | 0.07        | 0.2          | 0.28         |
| № 493 Сборник<br>Москва 2003 г             | Капуста тушеная                                      | 110            | 130         | 2.3          | 2.8          | 3.5          | 4.2          | 10.3         | 12.2         | 82                | 97           | 56.4        | 66.7        | 21.5         | 25.5        | 0.82        | 0.98        | 0.04        | 0.05        | 0.04        | 0.05        | 18.1         | 21.4         |
| РЦ 10.86.10.590-<br>003-17840891-2016      | Напиток с витаминами<br>"Витошка"                    | 150            | 180         | 0            | 0            | 0            | 0            | 14.2         | 17.1         | 60                | 72           | 0           | 0           | 0            | 0           | 0           | 0           | 0.22        | 0.27        | 0.3         | 0.3         | 15           | 18.09        |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб ржаной                                          | 30             | 35          | 2.07         | 2.4          | 0.3          | 0.35         | 12.24        | 14.3         | 63                | 73.5         | 0           | 0           | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0            | 0            |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб пшеничный                                       | 20             | 30          | 1.62         | 2.43         | 0.24         | 0.36         | 8.96         | 13.44        | 44.4              | 66.6         | 0           | 0           | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0            | 0            |
|                                            | <b>Итого обед</b>                                    | <b>560</b>     | <b>685</b>  | <b>16.97</b> | <b>22.45</b> | <b>18.17</b> | <b>23.81</b> | <b>79.23</b> | <b>100.6</b> | <b>556.9</b>      | <b>736.6</b> | <b>99</b>   | <b>122</b>  | <b>61.85</b> | <b>77.9</b> | <b>3.71</b> | <b>4.1</b>  | <b>0.31</b> | <b>0.39</b> | <b>0.43</b> | <b>0.47</b> | <b>39</b>    | <b>46.91</b> |
|                                            | <b>Полдник</b>                                       |                |             |              |              |              |              |              |              |                   |              |             |             |              |             |             |             |             |             |             |             |              |              |
| № 738 Сборник<br>Уфа 2014 г                | Пирожок печеный из<br>дрожжевого теста с<br>повидлом | 50             | 60          | 1.4          | 1.75         | 2.5          | 3.1          | 31.8         | 38.2         | 78                | 98.6         | 11.2        | 13.5        | 6.2          | 7.53        | 0.7         | 0.83        | 0.05        | 0.06        | 0.04        | 0.05        | 0.11         | 0.13         |
| ТТК № 10                                   | Чай без сахара                                       | 150            | 180         | 0.08         | 0.1          | 0.01         | 0.02         | 0.01         | 0.02         | 0.8               | 1            | 0           | 0           | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0            | 0            |
|                                            | <b>Итого полдник</b>                                 | <b>200</b>     | <b>240</b>  | <b>1.48</b>  | <b>1.85</b>  | <b>2.51</b>  | <b>3.12</b>  | <b>31.81</b> | <b>38.22</b> | <b>78.8</b>       | <b>99.6</b>  | <b>11.2</b> | <b>13.5</b> | <b>6.2</b>   | <b>7.53</b> | <b>0.7</b>  | <b>0.83</b> | <b>0.05</b> | <b>0.06</b> | <b>0.04</b> | <b>0.05</b> | <b>0.11</b>  | <b>0.13</b>  |
|                                            | <b>Итого за день</b>                                 | <b>1215</b>    | <b>1430</b> | <b>31.85</b> | <b>39.5</b>  | <b>37.48</b> | <b>44.63</b> | <b>147.1</b> | <b>185.4</b> | <b>1007</b>       | <b>1277</b>  | <b>333</b>  | <b>419</b>  | <b>105.8</b> | <b>134</b>  | <b>8.88</b> | <b>9.78</b> | <b>0.49</b> | <b>0.61</b> | <b>0.86</b> | <b>0.95</b> | <b>49.37</b> | <b>57.35</b> |
|                                            | <b>Норма</b>                                         | <b>1100</b>    | <b>1350</b> | <b>31</b>    | <b>40</b>    | <b>35</b>    | <b>45</b>    | <b>152</b>   | <b>195</b>   | <b>1050</b>       | <b>1350</b>  |             |             |              |             |             |             |             |             |             |             |              |              |



Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ

[illegible]

**Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ**  
**1 неделя                      осень - зима**

| № рец.                                     | Наименование блюд                            | Выход в грамм. |           | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |       | Каллорийнос<br>ть |      | Ca   |      | Mg    |      | Fe   |      | B1   |      | B2   |      | C     |      |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------|-----------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|-------------------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|
|                                            | Пятница                                      | ясли           | сад       | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли              | сад  | ясли | сад  | ясли  | сад  | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли  | сад  |
|                                            | Завтрак                                      |                |           |       |       |       |       |          |       |                   |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |      |
| № 311 Справочник<br>Москва 2004 г          | Каша рисовая молочная<br>жидкая              | 150            | 200       | 1.8   | 2.4   | 3.2   | 4.2   | 10.6     | 14.1  | 89                | 118  | 95.5 | 127  | 13.07 | 17.4 | 0.24 | 0.32 | 0.04 | 0.05 | 0.12 | 0.16 | 0.41  | 0.55 |
| № 943 Сборник<br>Москва 2006 г             | Чай с молоком и сахаром                      | 180            | 180       | 1.3   | 1.3   | 1.3   | 1.3   | 7.4      | 7.4   | 45                | 45   | 39.6 | 39.6 | 4.55  | 4.55 | 0.05 | 0.05 | 0.01 | 0.01 | 0.04 | 0.04 | 0.19  | 0.19 |
| № 1 Справочник<br>Москва 2004 г            | Бутерброд с маслом                           | 20/5           | 30/5      | 1.7   | 2.4   | 3.1   | 4.4   | 10.4     | 14.5  | 78                | 109  | 5.4  | 7.5  | 7.07  | 9.9  | 0.43 | 0.61 | 0.04 | 0.05 | 0.01 | 0.02 | 0     | 0    |
|                                            | Итого завтрак                                | 355            | 415       | 4.8   | 6.1   | 7.6   | 9.9   | 28.4     | 36    | 212               | 272  | 140  | 174  | 24.69 | 31.9 | 0.72 | 0.98 | 0.09 | 0.11 | 0.17 | 0.22 | 0.6   | 0.74 |
|                                            | 2 завтрак                                    |                |           |       |       |       |       |          |       |                   |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |      |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Фрукт (банан)                                | 95             | 100       | 1.5   | 1.5   | 0     | 0     | 21       | 21    | 96                | 96   | 8    | 8    | 42    | 42   | 0.6  | 0.6  | 0.04 | 0.04 | 0.05 | 0.05 | 10    | 10   |
|                                            | Итого 2 завтрак                              | 95             | 100       | 1.5   | 1.5   | 0     | 0     | 21       | 21    | 96                | 96   | 8    | 8    | 42    | 42   | 0.6  | 0.6  | 0.04 | 0.04 | 0.05 | 0.05 | 10    | 10   |
|                                            | Обед                                         |                |           |       |       |       |       |          |       |                   |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |      |
| № 178 Сборник<br>Уфа 2014 г                | Огурцы соленые<br>неочищенные                | 20             | 30        | 0.29  | 0.44  | 0     | 0     | 0.49     | 0.74  | 3.9               | 5.9  | 2.9  | 4.4  | 0.13  | 0.2  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0.8   | 1.2  |
| № 4 Азбука питания                         | Свекольник со<br>сметаной, мясом<br>говядины | 150/10/10      | 180/15/10 | 1.2   | 1.5   | 3.1   | 3.7   | 18.2     | 21.8  | 66                | 79   | 17.3 | 21   | 14.97 | 18   | 0.73 | 0.88 | 0.03 | 0.04 | 0    | 0    | 2.92  | 3.5  |
| № 436 Справочник<br>Москва 2004 г          | Жаркое по - домашнему<br>с говядиной         | 50/100         | 70/150    | 13.8  | 19.7  | 13.9  | 19.8  | 21.5     | 33    | 317               | 452  | 17   | 24.3 | 36.9  | 52.7 | 2.06 | 2.9  | 0.12 | 0.17 | 0.14 | 0.2  | 6.27  | 8.9  |
| б/н Уфа 2014 г                             | Сок фруктовый                                | 150            | 150       | 0     | 0     | 0     | 0     | 15       | 15    | 60                | 60   | 9.6  | 9.6  | 6     | 6    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 2.4   | 2.4  |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб ржаной                                  | 30             | 35        | 2.07  | 2.4   | 0.3   | 0.35  | 12.24    | 14.3  | 63                | 73.5 | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб пшеничный                               | 20             | 30        | 1.62  | 2.43  | 0.24  | 0.36  | 8.96     | 13.44 | 44.4              | 66.6 | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    |
|                                            | Итого обед                                   | 540            | 670       | 18.98 | 26.47 | 17.54 | 24.21 | 76.39    | 98.28 | 554.3             | 737  | 46.8 | 59.3 | 58    | 76.9 | 2.79 | 3.78 | 0.15 | 0.21 | 0.14 | 0.2  | 12.39 | 16   |
|                                            | Полдник                                      |                |           |       |       |       |       |          |       |                   |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |      |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Кондитерские изделия<br>вафли                | 25             | 50        | 1.12  | 2.2   | 5.7   | 11.4  | 15.3     | 30.6  | 102               | 204  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Ряженка                                      | 180            | 200       | 4.5   | 5.4   | 3.75  | 4.5   | 6.3      | 7.5   | 76                | 92   | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    |
|                                            | Итого полдник                                | 205            | 250       | 5.62  | 7.6   | 9.45  | 15.9  | 21.6     | 38.1  | 178               | 296  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    |
|                                            | Итого за день                                | 1195           | 1435      | 30.9  | 41.67 | 34.59 | 43.56 | 147.4    | 193.4 | 1040              | 1401 |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |      |
|                                            | Норма                                        | 1100           | 1350      | 31    | 40    | 35    | 45    | 152      | 195   | 1050              | 1350 |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |      |

**Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ**  
**2 неделя                      осень - зима**

| № рец.                                     | Наименование блюд                                           | Выход в грамм. |           | Белки |       | Жиры  |      | Углеводы |       | Каллорийно<br>сть |       | Ca   |      | Mg    |      | Fe   |       | B1   |      | B2   |      | C     |       |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|-----------|-------|-------|-------|------|----------|-------|-------------------|-------|------|------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|-------|
|                                            | Понедельник                                                 | ясли           | сад       | ясли  | сад   | ясли  | сад  | ясли     | сад   | ясли              | сад   | ясли | сад  | ясли  | сад  | ясли | сад   | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли  | сад   |
|                                            | Завтрак                                                     |                |           |       |       |       |      |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |       |      |      |      |      |       |       |
| № 340 Справочник<br>Москва 2004 г          | Омлет натуральный                                           | 180            | 180       | 8.7   | 8.7   | 13.8  | 13.8 | 1.6      | 1.6   | 165               | 165   | 60.1 | 60.1 | 10.1  | 10.1 | 1.5  | 1.5   | 0.04 | 0.04 | 0.27 | 0.27 | 0.13  | 0.13  |
| № 2 Сборник<br>Москва 2004 г               | Бутерброд с повидлом                                        | 20/10/5        | 30/10/5   | 1.6   | 2.4   | 3.1   | 4.5  | 22.6     | 28.5  | 141               | 175   | 7.65 | 12.1 | 7.2   | 11.1 | 0.6  | 0.9   | 0.02 | 0.04 | 0.02 | 0.03 | 0.05  | 0.08  |
| ТТК № 10                                   | Чай без сахара                                              | 150            | 180       | 0.1   | 0.1   | 0.02  | 0.02 | 0.02     | 0.02  | 1                 | 1     | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Итого завтрак                                               | 365            | 405       | 10.4  | 11.2  | 16.92 | 18.3 | 24.22    | 30.12 | 307               | 341   | 67.8 | 72.1 | 17.3  | 21.2 | 2.1  | 2.4   | 0.06 | 0.08 | 0.29 | 0.3  | 0.18  | 0.21  |
|                                            | 2 завтрак                                                   |                |           |       |       |       |      |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |       |      |      |      |      |       |       |
| б/н Уфа 2014 г                             | Сок фруктовый                                               | 150            | 150       | 0     | 0     | 0     | 0    | 15       | 15    | 60                | 60    | 9.6  | 9.6  | 6     | 6    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 2.4   | 2.4   |
|                                            | Итого 2 завтрак                                             | 150            | 150       | 0     | 0     | 0     | 0    | 15       | 15    | 60                | 60    | 9.6  | 9.6  | 6     | 6    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 2.4   | 2.4   |
|                                            | Обед                                                        |                |           |       |       |       |      |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |       |      |      |      |      |       |       |
| № б/н Сборник<br>Москва 2006 г             | Икра кабачковая<br>промышленного<br>производства            | 30             | 50        | 0.31  | 0.52  | 0.03  | 0.06 | 3.3      | 5.43  | 8.7               | 14.5  | 5.1  | 8.5  | 4.2   | 7    | 8.7  | 14.5  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0.69  | 1.15  |
| № 201 Справочник<br>Москва 2003 г          | Суп крестьянский с<br>крупой со сметаной,<br>мясом говядины | 150/5/10       | 180/10/10 | 1.3   | 1.6   | 4.5   | 7.3  | 10.5     | 12.6  | 106               | 127   | 14   | 16.8 | 10.31 | 12.3 | 0.38 | 0.46  | 0.03 | 0.03 | 0    | 0    | 4.8   | 5.8   |
| № 217 Сборник<br>Пермь 2008 г              | Фрикадельки из кур                                          | 60             | 80        | 7.2   | 10.1  | 7     | 12   | 4.2      | 6     | 117               | 173   | 22.9 | 32.1 | 11.04 | 15.5 | 0.85 | 1.2   | 0.04 | 0.06 | 0.1  | 0.14 | 0.78  | 1.1   |
| № 203 Сборник<br>Москва 2004 г             | Картофель отварной                                          | 110/3          | 130/3     | 2.2   | 2.6   | 2.4   | 2.86 | 16.5     | 19.5  | 98                | 116   | 8.06 | 9.53 | 18.04 | 21.3 | 0.71 | 0.84  | 0.07 | 0.08 | 0.05 | 0.06 | 5.2   | 6.2   |
| № 639 Сборник<br>Уфа 2014 г                | Компот из смеси<br>сухофруктов                              | 150            | 180       | 0.8   | 1     | 0.04  | 0.05 | 22.9     | 27.5  | 91.6              | 110   | 23.9 | 28.7 | 13.7  | 18.3 | 0.51 | 0.61  | 0.01 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.27  | 0.32  |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб ржаной                                                 | 30             | 35        | 2.07  | 2.4   | 0.3   | 0.35 | 12.24    | 14.3  | 63                | 73.5  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб пшеничный                                              | 20             | 30        | 1.62  | 2.43  | 0.24  | 0.36 | 8.96     | 13.44 | 44.4              | 66.6  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Итого обед                                                  | 568            | 708       | 15.5  | 20.65 | 14.51 | 23   | 78.6     | 98.77 | 528.7             | 680.6 | 74   | 95.6 | 57.29 | 74.4 | 11.2 | 17.61 | 0.15 | 0.18 | 0.17 | 0.23 | 11.74 | 14.57 |
|                                            | Полдник                                                     |                |           |       |       |       |      |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |       |      |      |      |      |       |       |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Кондитерское изделие<br>(печенье)                           | 25             | 50        | 0.57  | 1.2   | 0.33  | 0.7  | 6.8      | 14.2  | 50                | 104   | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Кисломолочная<br>продукция (йогурт)                         | 180            | 200       | 4.35  | 5.22  | 3.75  | 4.5  | 16.5     | 19.8  | 117               | 140   | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Итого полдник                                               | 205            | 250       | 4.92  | 6.42  | 4.08  | 5.2  | 23.3     | 34    | 167               | 244   | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Итого за день                                               | 1288           | 1513      | 30.82 | 38.27 | 35.51 | 46.5 | 141.1    | 177.9 | 1063              | 1326  |      |      |       |      |      |       |      |      |      |      |       |       |
|                                            | Норма                                                       | 1100           | 1350      | 31    | 40    | 35    | 45   | 152      | 195   | 1050              | 1350  |      |      |       |      |      |       |      |      |      |      |       |       |

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ

| № рец.                                     | Наименование блюд              | Выход в грамм. |             | Белки        |              | Жиры         |              | Углеводы     |              | Каллорийно<br>сть |              | Са          |             | Mg           |             | Fe          |             | B1          |             | B2          |             | C            |              |
|--------------------------------------------|--------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                                            | <b>Вторник</b>                 | ясли           | сад         | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли              | сад          | ясли        | сад         | ясли         | сад         | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли         | сад          |
|                                            | <b>Завтрак</b>                 |                |             |              |              |              |              |              |              |                   |              |             |             |              |             |             |             |             |             |             |             |              |              |
| № 302 Справочник<br>Москва 2003 г          | Каша молочная сборная          | 150            | 200         | 2            | 2.6          | 4.9          | 6.5          | 15.6         | 20.8         | 124               | 165          | 0           | 0           | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 1.1          | 1.5          |
| № 1 Справочник<br>Москва 2003 г            | Бутерброд с сыром              | 20/10          | 30/15       | 3.3          | 4.9          | 1.5          | 2.2          | 16.1         | 24.2         | 115               | 172          | 108         | 162         | 14.5         | 24.7        | 0.74        | 1.11        | 0.05        | 0.08        | 0.06        | 0.09        | 0.07         | 0.11         |
| № 13 Сборник Уфа<br>2014 г                 | Какао с молоком                | 180            | 180         | 2.8          | 2.8          | 2.8          | 2.8          | 12.2         | 12.2         | 83                | 83           | 97.3        | 97.3        | 17.6         | 17.6        | 0.44        | 0.44        | 0.02        | 0.02        | 0.1         | 0.1         | 0.4          | 0.4          |
|                                            | <b>Итого завтрак</b>           | <b>360</b>     | <b>425</b>  | <b>8.1</b>   | <b>10.3</b>  | <b>9.2</b>   | <b>11.5</b>  | <b>43.9</b>  | <b>57.2</b>  | <b>322</b>        | <b>420</b>   | <b>205</b>  | <b>259</b>  | <b>32.1</b>  | <b>42.3</b> | <b>1.18</b> | <b>1.55</b> | <b>0.07</b> | <b>0.1</b>  | <b>0.16</b> | <b>0.19</b> | <b>1.57</b>  | <b>2.01</b>  |
|                                            | <b>2 завтрак</b>               |                |             |              |              |              |              |              |              |                   |              |             |             |              |             |             |             |             |             |             |             |              |              |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Фрукт (яблоко)                 | 95             | 100         | 0.4          | 0.4          | 0.4          | 0.4          | 9.3          | 9.8          | 42.2              | 44.4         | 16          | 16          | 9            | 9           | 2.2         | 2.2         | 0.03        | 0.03        | 0.02        | 0.02        | 10           | 10           |
|                                            | <b>Итого 2 завтрак</b>         | <b>95</b>      | <b>100</b>  | <b>0.4</b>   | <b>0.4</b>   | <b>0.4</b>   | <b>0.4</b>   | <b>9.8</b>   | <b>9.8</b>   | <b>44.4</b>       | <b>44.4</b>  | <b>16</b>   | <b>16</b>   | <b>9</b>     | <b>9</b>    | <b>2.2</b>  | <b>2.2</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.03</b> | <b>0.02</b> | <b>0.02</b> | <b>10</b>    | <b>10</b>    |
|                                            | <b>Обед</b>                    |                |             |              |              |              |              |              |              |                   |              |             |             |              |             |             |             |             |             |             |             |              |              |
| № 78 Справочник<br>Москва 2004 г           | Икра свекольная                | 30             | 50          | 0.6          | 1            | 2.1          | 3.5          | 2.8          | 4.7          | 33                | 55           | 8.8         | 14.6        | 6.1          | 10.2        | 0.36        | 0.6         | 0.01        | 0.02        | 0.01        | 0.02        | 1            | 1.7          |
| № 148 Справочник<br>Москва 2003 г          | Суп лапша домашняя с<br>курами | 150/10         | 180/15      | 1.7          | 2            | 3.6          | 5.3          | 17.9         | 23.5         | 62                | 74           | 7.58        | 9           | 4.65         | 5.6         | 0.27        | 0.3         | 0.02        | 0.02        | 0           | 0           | 0.36         | 0.4          |
| № 371 Справочник<br>Москва 2004 г          | Рыба припущенная               | 60             | 80          | 7.5          | 10           | 4.3          | 5.7          | 0.6          | 0.7          | 95                | 126          | 17.2        | 24          | 9.6          | 13.5        | 0           | 0           | 0.06        | 0.08        | 0.08        | 0.11        | 0.18         | 0.25         |
| № 520 Сборник<br>Москва 2004 г             | Картофельное пюре              | 110            | 130         | 2.27         | 2.7          | 3.4          | 4.02         | 14.7         | 17.4         | 100.5             | 118.8        | 26.1        | 30.9        | 20.9         | 24.7        | 0.76        | 0.9         | 0.08        | 0.09        | 0.07        | 0.08        | 7.6          | 8.9          |
| № 699 Справочник<br>Москва 2004 г          | Напиток апельсиновый           | 150            | 180         | 0.1          | 0.12         | 0.01         | 0.012        | 14.1         | 16.9         | 54                | 65           | 2.49        | 2.9         | 0.79         | 0.95        | 0.06        | 0.07        | 0           | 0           | 0           | 0           | 1.68         | 2.02         |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб ржаной                    | 30             | 35          | 2.07         | 2.4          | 0.3          | 0.35         | 12.24        | 14.3         | 63                | 73.5         | 0           | 0           | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0            | 0            |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб пшеничный                 | 20             | 30          | 1.62         | 2.43         | 0.24         | 0.36         | 8.96         | 13.44        | 44.4              | 66.6         | 0           | 0           | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0            | 0            |
|                                            | <b>Итого обед</b>              | <b>560</b>     | <b>700</b>  | <b>15.86</b> | <b>20.65</b> | <b>13.95</b> | <b>19.24</b> | <b>71.3</b>  | <b>90.94</b> | <b>451.9</b>      | <b>578.9</b> | <b>62.2</b> | <b>81.4</b> | <b>42.04</b> | <b>54.9</b> | <b>1.45</b> | <b>1.87</b> | <b>0.17</b> | <b>0.21</b> | <b>0.16</b> | <b>0.21</b> | <b>10.82</b> | <b>13.27</b> |
|                                            | <b>Полдник</b>                 |                |             |              |              |              |              |              |              |                   |              |             |             |              |             |             |             |             |             |             |             |              |              |
| № 355 Справочник<br>Москва 2004 г          | Вареники ленивые               | 100/3          | 120/3       | 9.7          | 11.6         | 9            | 10.8         | 14.3         | 18.2         | 199               | 239          | 117         | 141         | 17.5         | 21          | 0.55        | 0.66        | 0.04        | 0.05        | 0.19        | 0.23        | 0.15         | 0.18         |
| № 943 Сборник<br>Москва 2006 г             | Чай с сахаром                  | 150            | 180         | 0.12         | 0.12         | 0.02         | 0.02         | 5.5          | 5.5          | 21.6              | 21.6         | 0           | 0           | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0            | 0            |
|                                            | <b>Итого полдник</b>           | <b>253</b>     | <b>303</b>  | <b>9.82</b>  | <b>11.72</b> | <b>9.02</b>  | <b>10.82</b> | <b>19.8</b>  | <b>23.7</b>  | <b>220.6</b>      | <b>260.6</b> | <b>117</b>  | <b>141</b>  | <b>17.5</b>  | <b>21</b>   | <b>0.55</b> | <b>0.66</b> | <b>0.04</b> | <b>0.05</b> | <b>0.19</b> | <b>0.23</b> | <b>0.15</b>  | <b>0.18</b>  |
|                                            | <b>Итого за день</b>           | <b>1268</b>    | <b>1528</b> | <b>34.18</b> | <b>43.07</b> | <b>32.57</b> | <b>41.96</b> | <b>144.8</b> | <b>181.6</b> | <b>1039</b>       | <b>1304</b>  |             |             |              |             |             |             |             |             |             |             |              |              |
|                                            | <b>Норма</b>                   | <b>1100</b>    | <b>1350</b> | <b>31</b>    | <b>40</b>    | <b>35</b>    | <b>45</b>    | <b>152</b>   | <b>195</b>   | <b>1050</b>       | <b>1350</b>  |             |             |              |             |             |             |             |             |             |             |              |              |

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ  
2 неделя                      осень - зима

| № рец.                                     | Наименование блюд                                            | Выход в грамм. |           | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |       | Калорийно<br>сть |       | Ca   |      | Mg    |      | Fe   |      | B1   |       | B2   |      | C     |       |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|-----------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|------------------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|-------|-------|
|                                            | Среда                                                        | ясли           | сад       | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли             | сад   | ясли | сад  | ясли  | сад  | ясли | сад  | ясли | сад   | ясли | сад  | ясли  | сад   |
|                                            | Завтрак                                                      |                |           |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
| № 311 Справочник<br>Москва 2004 г          | Каша молочная жидкая<br>пшеничная                            | 150            | 200       | 1.8   | 2.4   | 3.2   | 4.2   | 10.6     | 14.1  | 89               | 118   | 95.5 | 127  | 13.07 | 17.4 | 0.24 | 0.32 | 0.04 | 0.05  | 0.12 | 0.16 | 0.41  | 0.55  |
| № 33 Сборник<br>Москва 2006 г              | Сыр твердых сортов в<br>нарезке                              | 10             | 15        | 2.32  | 3.4   | 2.95  | 4.4   | 0        | 0     | 36               | 54    | 0    | 0    | 3.5   | 3.5  | 0.1  | 0.1  | 0    | 0.004 | 0.03 | 0.03 | 0.07  | 0.07  |
| № 943 Сборник<br>Москва 2006 г             | Чай с молоком и<br>сахаром                                   | 180            | 180       | 1.3   | 1.3   | 1.3   | 1.3   | 10.1     | 10.1  | 55               | 55    | 39.6 | 39.6 | 4.55  | 4.55 | 0.05 | 0.05 | 0.01 | 0.01  | 0.04 | 0.04 | 0.19  | 0.19  |
| Продукция<br>промышленного<br>производства |                                                              |                |           |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
|                                            | Хлеб пшеничный                                               | 20             | 30        | 1.62  | 2.43  | 0.24  | 0.36  | 8.96     | 13.44 | 44.4             | 66.6  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Итого завтрак                                                | 360            | 425       | 7.04  | 9.53  | 7.69  | 10.26 | 29.66    | 37.64 | 224.4            | 293.6 | 135  | 167  | 21.12 | 25.5 | 0.39 | 0.47 | 0.05 | 0.064 | 0.19 | 0.23 | 0.67  | 0.81  |
|                                            | 2 завтрак                                                    |                |           |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
| Продукция<br>промышленного<br>производства |                                                              |                |           |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
|                                            | Фрукт (груша)                                                | 95             | 100       | 0.4   | 0.42  | 0.2   | 0.3   | 9.7      | 10.3  | 43.2             | 45.5  | 19   | 19   | 12    | 12   | 2.3  | 2.3  | 0.02 | 0.02  | 0.03 | 0.03 | 5     | 5     |
|                                            | Итого 2 завтрак                                              | 95             | 100       | 0.42  | 0.42  | 0.3   | 0.3   | 10.3     | 10.3  | 45.5             | 45.5  | 19   | 19   | 12    | 12   | 2.3  | 2.3  | 0.02 | 0.02  | 0.03 | 0.03 | 5     | 5     |
|                                            | Обед                                                         |                |           |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
| № 2 Сборник<br>Москва 2003 г               | Салат картофельный с<br>зеленым горошком                     | 30             | 50        | 0.9   | 1.5   | 3     | 5     | 9.5      | 15.8  | 52               | 87    | 3.3  | 5.5  | 3.9   | 6.5  | 0.25 | 0.4  | 0.03 | 0.05  | 0.03 | 0.05 | 2     | 3.3   |
| № 206 Справочник<br>Москва 2003 г          | Суп картофельный с<br>бобовыми и гречками,<br>мясом говядины | 150/10/10      | 180/15/10 | 6.5   | 7.8   | 5.7   | 7.1   | 20.7     | 24.5  | 144              | 183   | 18.7 | 22.4 | 22.5  | 27   | 1.33 | 1.6  | 0.13 | 0.16  | 0    | 0    | 2.76  | 3.3   |
| № 439 Сборник<br>Москва 2003 г             | Говядина тушеная с<br>капустой                               | 50/100         | 60/130    | 5.6   | 8.2   | 8.9   | 11.9  | 12.78    | 19.4  | 202              | 265   | 62.1 | 79.8 | 21.31 | 27.3 | 0.84 | 1.08 | 0.04 | 0.05  | 0.05 | 0.06 | 14.6  | 18.8  |
| РЦ 10.86.10.590-<br>003-17840891-2016      | Напиток с витаминами<br>"Витошка"                            | 150            | 180       | 0     | 0     | 0     | 0     | 14.2     | 17.1  | 60               | 72    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0.22 | 0.27  | 0.3  | 0.3  | 15    | 18.09 |
| Продукция<br>промышленного<br>производства |                                                              |                |           |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
|                                            | Хлеб ржаной                                                  | 30             | 35        | 2.07  | 2.4   | 0.3   | 0.35  | 12.24    | 14.3  | 63               | 73.5  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Итого обед                                                   | 530            | 660       | 15.07 | 19.9  | 17.9  | 24.35 | 69.42    | 91.1  | 521              | 680.5 | 84   | 108  | 47.71 | 60.8 | 2.42 | 3.08 | 0.42 | 0.53  | 0.38 | 0.41 | 34.36 | 43.49 |
|                                            | Полдник                                                      |                |           |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
| № 87 Сборник Уфа<br>2014 г                 | Плюшка новомосковская                                        | 50             | 60        | 3.9   | 4.6   | 5.6   | 6.7   | 27.3     | 38.3  | 178              | 213   | 12   | 14.4 | 5.86  | 7.03 | 0.44 | 0.5  | 0.05 | 0.06  | 0.03 | 0.04 | 0.02  | 0.024 |
| Продукция<br>промышленного<br>производства |                                                              |                |           |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
|                                            | Ряженка                                                      | 180            | 200       | 4.5   | 5.4   | 3.75  | 4.5   | 6.3      | 7.5   | 76               | 92    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Итого полдник                                                | 230            | 260       | 8.4   | 10    | 9.35  | 11.2  | 33.6     | 45.8  | 254              | 305   | 12   | 14.4 | 5.86  | 7.03 | 0.44 | 0.5  | 0.05 | 0.06  | 0.03 | 0.04 | 0.02  | 0.024 |
|                                            | Итого за день                                                | 1215           | 1445      | 30.93 | 39.85 | 35.24 | 46.11 | 143      | 184.8 | 1045             | 1325  |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
|                                            | Норма                                                        | 1100           | 1350      | 31    | 40    | 35    | 45    | 152      | 195   | 1050             | 1350  |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ

| 2 неделя | осень - зима |
|----------|--------------|
|----------|--------------|

| № рец.                                     | Наименование блюд                                      | Выход в грамм. |           | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |       | Калорийно<br>сть |       | Ca   |      | Mg    |      | Fe   |      | B1   |      | B2   |      | C     |       |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------|-----------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|------------------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|
|                                            | Четверг                                                | ясли           | сад       | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли             | сад   | ясли | сад  | ясли  | сад  | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли  | сад   |
|                                            | Завтрак                                                |                |           |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
| № 22 Сборник Уфа 2014 г                    | Морковь отварная                                       | 20             | 30        | 0.23  | 0.35  | 0.02  | 0.03  | 1.13     | 1.7   | 4.7              | 8.5   | 74.9 | 7.35 | 6.9   | 10.4 | 0.13 | 0.19 | 0.01 | 0.02 | 0.01 | 0.02 | 0.21  | 0.31  |
| № 311 Справочник Москва 2004 г             | Каша молочная жидкая овсяная                           | 150            | 200       | 1.8   | 2.4   | 3.2   | 4.2   | 10.6     | 14.1  | 89               | 118   | 95.5 | 127  | 13.07 | 17.4 | 0.24 | 0.32 | 0.04 | 0.05 | 0.12 | 0.16 | 0.41  | 0.55  |
| № 1 Справочник Москва 2004 г               | Бутерброд с маслом                                     | 25/5           | 30/5      | 1.7   | 2.4   | 3.1   | 4.4   | 10.4     | 14.5  | 78               | 109   | 5.4  | 7.5  | 7.07  | 9.9  | 0.43 | 0.61 | 0.04 | 0.05 | 0.01 | 0.02 | 0     | 0     |
| № 943 Сборник Москва 2006 г                | Чай с сахаром                                          | 150            | 180       | 0.1   | 0.12  | 0.01  | 0.02  | 4.5      | 5.5   | 18               | 21.6  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Итого завтрак                                          | 350            | 445       | 3.83  | 5.27  | 6.33  | 8.65  | 26.63    | 35.8  | 189.7            | 257.1 | 176  | 142  | 27.04 | 37.7 | 0.8  | 1.12 | 0.09 | 0.12 | 0.14 | 0.2  | 0.62  | 0.86  |
|                                            | 2 завтрак                                              |                |           |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
| Продукция<br>промышленного<br>производства |                                                        |                |           |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
|                                            | Фрукт (банан)                                          | 95             | 100       | 1.5   | 1.5   | 0     | 0     | 21       | 21    | 96               | 96    | 8    | 8    | 42    | 42   | 0.6  | 0.6  | 0.04 | 0.04 | 0.05 | 0.05 | 10    | 10    |
|                                            | Итого 2 завтрак                                        | 95             | 100       | 1.5   | 1.5   | 0     | 0     | 21       | 21    | 96               | 96    | 8    | 8    | 42    | 42   | 0.6  | 0.6  | 0.04 | 0.04 | 0.05 | 0.05 | 10    | 10    |
|                                            | Обед                                                   |                |           |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
| № 24 Москва 2003 г                         | Салат "Мазайка"(огурец                                 | 30             | 50        | 1.51  | 2.52  | 3.48  | 5.8   | 1.86     | 4.1   | 43.5             | 72.5  | 5.82 | 9.7  | 4.28  | 7.14 | 0.21 | 0.36 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.05 | 0.68  | 1.14  |
| № 170 Справочник Москва 2003 г             | Борщ с капустой и картофелем, сметаной, мясом говядины | 150/10/10      | 180/15/10 | 1     | 1.2   | 6.1   | 7.5   | 7.8      | 11.4  | 58               | 79    | 17.7 | 21.2 | 12.21 | 14.6 | 0.58 | 0.7  | 0.02 | 0.02 | 0    | 0    | 4.78  | 5.7   |
| № 431 Справочник Москва 2004 г             | Печень по -строгановски                                | 60/30          | 70/40     | 9.8   | 12.9  | 9.3   | 12.1  | 1.8      | 1.9   | 143              | 184   | 5.12 | 6.73 | 10.4  | 13.7 | 3.7  | 4.9  | 0.12 | 0.16 | 0.99 | 1.3  | 6.3   | 8.23  |
| № 332 Сборник Москва 2004 г                | Макаронные изделия отварные                            | 110            | 130       | 3.5   | 4.6   | 3.1   | 3.6   | 24.4     | 28.8  | 144              | 170   | 6.82 | 8.06 | 5.4   | 6.4  | 0.54 | 0.64 | 0.04 | 0.05 | 0.02 | 0.02 | 0     | 0     |
| б/н Уфа 2014 г                             | Сок фруктовый                                          | 150            | 150       | 0     | 0     | 0     | 0     | 15       | 15    | 60               | 60    | 9.6  | 9.6  | 6     | 6    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 2.4   | 2.4   |
| Продукция<br>промышленного<br>производства |                                                        |                |           |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
|                                            | Хлеб ржаной                                            | 30             | 35        | 2.07  | 2.4   | 0.3   | 0.35  | 12.24    | 14.3  | 63               | 73.5  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |
| Продукция<br>промышленного<br>производства |                                                        |                |           |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
|                                            | Хлеб пшеничный                                         | 20             | 30        | 1.62  | 2.43  | 0.24  | 0.36  | 8.96     | 13.44 | 44.4             | 66.6  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Итого обед                                             | 600            | 710       | 19.5  | 26.05 | 22.52 | 29.71 | 72.06    | 88.94 | 555.9            | 705.6 | 45.1 | 55.3 | 38.29 | 47.8 | 5.03 | 6.6  | 0.19 | 0.25 | 1.04 | 1.37 | 14.16 | 17.47 |
|                                            | Полдник                                                |                |           |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
| № 738 Сборник Москва 2004 г                | Пирожок печеный из дрожжевого теста с мясом            | 50             | 50        | 7.2   | 7.2   | 5.3   | 5.3   | 16.9     | 16.9  | 145              | 145   | 9.51 | 9.51 | 9.66  | 9.66 | 0.6  | 0.6  | 0.04 | 0.04 | 0.05 | 0.05 | 0.01  | 0.01  |
|                                            | Компот из смеси сухофруктов                            | 150            | 180       | 0.7   | 0.9   | 0.04  | 0.05  | 20.6     | 24.7  | 83               | 99    | 21.5 | 25.8 | 13.7  | 16.4 | 0.4  | 0.55 | 0.01 | 0.01 | 0.03 | 0.03 | 0.24  | 0.29  |
|                                            | Итого полдник                                          | 200            | 230       | 7.9   | 8.1   | 5.34  | 5.35  | 37.5     | 41.6  | 228              | 244   | 31   | 35.3 | 23.36 | 26.1 | 1    | 1.15 | 0.05 | 0.05 | 0.08 | 0.08 | 0.25  | 0.3   |
|                                            | Итого за день                                          | 1245           | 1485      | 32.73 | 40.92 | 34.19 | 43.71 | 157.2    | 187.3 | 1070             | 1303  |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
|                                            | Норма                                                  | 1100           | 1350      | 31    | 40    | 35    | 45    | 152      | 195   | 1050             | 1350  |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ

| № рец.                                     | Наименование блюд                          | Выход в грамм. |      | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |       | Калорийно<br>сть |       | Ca   |      | Mg    |      | Fe   |      | B1   |       | B2   |      | C     |      |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------|------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|------------------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|-------|------|
|                                            | Пятница                                    | ясли           | сад  | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли             | сад   | ясли | сад  | ясли  | сад  | ясли | сад  | ясли | сад   | ясли | сад  | ясли  | сад  |
|                                            | Завтрак                                    |                |      |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |      |
| № 311 Справочник<br>Москва 2004 г          | Каша молочная жидкая<br>пшениная           | 150            | 200  | 1.8   | 2.4   | 3.2   | 4.2   | 10.6     | 14.1  | 89               | 118   | 95.5 | 127  | 13.07 | 17.4 | 0.24 | 0.32 | 0.04 | 0.05  | 0.12 | 0.16 | 0.41  | 0.55 |
| № 41 Сборник<br>Москва 2006 г              | Масло сливочное<br>порционно               | 5              | 5    | 0.05  | 0.05  | 3.6   | 3.6   | 0.07     | 0.07  | 33               | 33    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    |
| № 12 Сборник Уфа<br>2014 г                 | Кофейный напиток на<br>молоке              | 180            | 180  | 2.1   | 2.1   | 2.1   | 2.1   | 11       | 11    | 70               | 70    | 38.5 | 46   | 4.21  | 5.05 | 0.03 | 0.04 | 0.01 | 0.01  | 0.04 | 0.05 | 0.06  | 0.07 |
| Продукция<br>промышленного<br>производства |                                            |                |      |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |      |
|                                            | Хлеб пшеничный                             | 20             | 30   | 1.62  | 2.43  | 0.24  | 0.36  | 8.96     | 13.44 | 44.4             | 66.6  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    |
|                                            | Итого завтрак                              | 355            | 415  | 5.57  | 6.98  | 9.14  | 10.26 | 30.63    | 38.61 | 236.4            | 287.6 | 134  | 173  | 17.28 | 22.5 | 0.27 | 0.36 | 0.05 | 0.06  | 0.16 | 0.21 | 0.47  | 0.62 |
|                                            | 2 завтрак                                  |                |      |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |      |
| б/н Уфа 2014 г                             | Сок фруктовый                              | 150            | 150  | 0     | 0     | 0     | 0     | 15       | 15    | 60               | 60    | 9.6  | 9.6  | 6     | 6    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 2.4   | 2.4  |
|                                            | Итого 2 завтрак                            | 150            | 150  | 0     | 0     | 0     | 0     | 15       | 15    | 60               | 60    | 9.6  | 9.6  | 6     | 6    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 2.4   | 2.4  |
|                                            | Обед                                       |                |      |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |      |
| № 71 Сборник<br>Москва 2004 г              | Винегрет овощной с<br>заправкой для салата | 30             | 50   | 0.4   | 0.6   | 0.7   | 1.16  | 2.15     | 3.6   | 16.5             | 27.5  | 6.9  | 11.5 | 4.9   | 8.1  | 0.2  | 0.3  | 0.01 | 0.016 | 0.01 | 0.02 | 1.6   | 2.6  |
| Сборник тех. Карт<br>Москва 2004 г         | Суп бабушкин                               | 150            | 180  | 4.1   | 4.9   | 9.7   | 12.6  | 5.6      | 6.7   | 152              | 183   | 177  | 12.9 | 15.5  | 0.75 | 0.91 | 0    | 0    | 0     | 0    | 0.26 | 0.32  |      |
| б/н Дом<br>воспитателя                     | Рыба по - польски                          | 80             | 100  | 6.33  | 8.44  | 0.43  | 0.57  | 0.22     | 0.3   | 70.6             | 108   | 23.6 | 31.5 | 28.2  | 37.6 | 0.5  | 0.67 | 0    | 0     | 0    | 0    | 0.97  | 1.29 |
| № 520 Москва<br>2004 г                     | Картофельное пюре                          | 110            | 130  | 2.27  | 2.7   | 3.4   | 4.02  | 14.7     | 17.4  | 100.5            | 118.8 | 26.1 | 30.9 | 20.9  | 24.7 | 0.76 | 0.9  | 0.08 | 0.09  | 0.07 | 0.08 | 7.6   | 8.9  |
| № 639 Сборник<br>Уфа 2014 г                | Компот из смеси<br>сухофруктов             | 150            | 180  | 0.7   | 0.9   | 0.04  | 0.05  | 20.6     | 24.7  | 83               | 99    | 21.5 | 25.8 | 13.7  | 16.4 | 0.4  | 0.55 | 0.01 | 0.01  | 0.03 | 0.03 | 0.24  | 0.29 |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб ржаной                                | 30             | 35   | 2.07  | 2.4   | 0.3   | 0.35  | 12.24    | 14.3  | 63               | 73.5  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб пшеничный                             | 20             | 30   | 1.62  | 2.43  | 0.24  | 0.36  | 8.96     | 13.44 | 44.4             | 66.6  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    |
|                                            | Итого обед                                 | 570            | 705  | 17.49 | 22.37 | 14.81 | 19.11 | 64.47    | 80.44 | 530              | 676.4 | 255  | 113  | 83.2  | 87.6 | 2.77 | 2.42 | 0.1  | 0.116 | 0.11 | 0.13 | 10.67 | 13.4 |
|                                            | Полдник                                    |                |      |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |      |
| № 100 Пермь 2011<br>г                      | Творожники песочные                        | 60             | 70   | 3.8   | 4.6   | 7.7   | 9.2   | 34.5     | 41.4  | 133              | 160   | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Кисломолочная<br>продукция (йогурт)        | 180            | 200  | 4.35  | 5.22  | 3.75  | 4.5   | 16.5     | 19.8  | 117              | 140   | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    |
|                                            | Итого полдник                              | 240            | 270  | 8.15  | 9.82  | 11.45 | 13.7  | 51       | 61.2  | 250              | 300   | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    |
|                                            | Итого за день                              | 1315           | 1540 | 31.21 | 39.17 | 35.4  | 43.07 | 161.1    | 195.3 | 1076             | 1324  |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |      |
|                                            | Норма                                      | 1100           | 1350 | 31    | 40    | 35    | 45    | 152      | 195   | 1050             | 1350  |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |      |

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах  
в МДОАУ с 10,5 часовым пребыванием.

25% -завтрак + 35% обед + 15%- полдник = 75 % от общего рациона.

**Осень - зима**

| Дни недели       | Белки, гр   |             | Жиры, гр    |             | Углеводы,гр |            | Энергия ( ккал) |             |
|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-----------------|-------------|
|                  | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли        | сад        | ясли            | сад         |
| понедельник      | 38          | 51          | 33          | 45          | 150         | 191        | 1089            | 1410        |
| вторник          | 32          | 39          | 37          | 45          | 147         | 185        | 1007            | 1277        |
| среда            | 33          | 41          | 39          | 50          | 156         | 194        | 1086            | 1345        |
| четверг          | 32          | 41          | 34          | 43          | 150         | 186        | 1050            | 1301        |
| пятница          | 31          | 42          | 34          | 43          | 147         | 193        | 1040            | 1401        |
| понедельник      | 31          | 38          | 35          | 46          | 141         | 178        | 1063            | 1326        |
| вторник          | 34          | 43          | 33          | 42          | 145         | 182        | 1039            | 1304        |
| среда            | 31          | 40          | 35          | 46          | 143         | 185        | 1045            | 1325        |
| четверг          | 33          | 41          | 34          | 44          | 157         | 187        | 1070            | 1303        |
| пятница          | 31          | 39          | 35          | 43          | 161         | 195        | 1076            | 1324        |
| Итого за 10 дней | 326         | 415         | 349         | 447         | 1497        | 1876       | 10565           | 13316       |
| <b>Среднее</b>   | <b>32</b>   | <b>41</b>   | <b>35</b>   | <b>45</b>   | <b>150</b>  | <b>188</b> | <b>1056</b>     | <b>1332</b> |
| <b>Норма</b>     | <b>31</b>   | <b>40</b>   | <b>35</b>   | <b>45</b>   | <b>152</b>  | <b>195</b> | <b>1050</b>     | <b>1350</b> |
| <b>Итого в %</b> | <b>103%</b> | <b>102%</b> | <b>100%</b> | <b>100%</b> | <b>98%</b>  | <b>0%</b>  | <b>100%</b>     | <b>99%</b>  |



Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ

| № рец.                                     | Наименование блюд                                    | Выход в грамм. |             | Белки        |              | Жиры         |              | Углеводы     |              | Каллорийно<br>сть |              | Ca          |             | Mg           |             | Fe          |             | B1          |             | B2          |             | C            |              |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                                            | <b>Вторник</b>                                       | ясли           | сад         | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли              | сад          | ясли        | сад         | ясли         | сад         | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли         | сад          |
|                                            | <b>Завтрак</b>                                       |                |             |              |              |              |              |              |              |                   |              |             |             |              |             |             |             |             |             |             |             |              |              |
| № 340 Справочник<br>Москва 2004 г          | Омлет натуральный                                    | 180            | 180         | 8.7          | 8.7          | 13.8         | 13.8         | 1.6          | 1.6          | 165               | 165          | 60.1        | 60.1        | 10.08        | 10.1        | 1.5         | 1.5         | 0.04        | 0.04        | 0.27        | 0.27        | 0.13         | 0.13         |
| № 1 Справочник<br>Москва 2003 г            | Бутерброд с сыром                                    | 20/10          | 30/15       | 3.3          | 4.9          | 1.5          | 2.2          | 16.1         | 24.2         | 115               | 172          | 108         | 162         | 14.5         | 24.7        | 0.74        | 1.11        | 0.05        | 0.08        | 0.06        | 0.09        | 0.07         | 0.11         |
| № 12 Сборник Уфа<br>2014 г                 | Кофейный напиток на<br>смеси молока и воды           | 150            | 180         | 1            | 1.2          | 1.1          | 1.3          | 9.1          | 10.9         | 49                | 59           | 38.5        | 46          | 4.21         | 5.05        | 0.03        | 0.04        | 0.01        | 0.01        | 0.04        | 0.05        | 0.06         | 0.07         |
|                                            | <b>Итого завтрак</b>                                 | <b>360</b>     | <b>405</b>  | <b>13</b>    | <b>14.8</b>  | <b>16.4</b>  | <b>17.3</b>  | <b>26.8</b>  | <b>36.7</b>  | <b>329</b>        | <b>396</b>   | <b>206</b>  | <b>268</b>  | <b>28.79</b> | <b>39.8</b> | <b>2.27</b> | <b>2.65</b> | <b>0.1</b>  | <b>0.13</b> | <b>0.37</b> | <b>0.41</b> | <b>0.26</b>  | <b>0.31</b>  |
|                                            | <b>2 завтрак</b>                                     |                |             |              |              |              |              |              |              |                   |              |             |             |              |             |             |             |             |             |             |             |              |              |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Фрукт (яблоко)                                       | 95             | 100         | 0.4          | 0.4          | 0.4          | 0.4          | 9.3          | 9.8          | 42.2              | 44.4         | 16          | 16          | 9            | 9           | 2.2         | 2.2         | 0.03        | 0.03        | 0.02        | 0.02        | 10           | 10           |
|                                            | <b>Итого 2 завтрак</b>                               | <b>95</b>      | <b>100</b>  | <b>0.4</b>   | <b>0.4</b>   | <b>0.4</b>   | <b>0.4</b>   | <b>9.3</b>   | <b>9.8</b>   | <b>42.2</b>       | <b>44.4</b>  | <b>16</b>   | <b>16</b>   | <b>9</b>     | <b>9</b>    | <b>2.2</b>  | <b>2.2</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.03</b> | <b>0.02</b> | <b>0.02</b> | <b>10</b>    | <b>10</b>    |
|                                            | <b>Обед</b>                                          |                |             |              |              |              |              |              |              |                   |              |             |             |              |             |             |             |             |             |             |             |              |              |
| № 24 Москва 2003 г                         | Салат "Мазайка"(огурец<br>свежий)                    | 30             | 50          | 1.51         | 2.52         | 3.48         | 5.8          | 5.8          | 9.7          | 43.5              | 72.5         | 5.82        | 9.7         | 4.28         | 7.14        | 0.21        | 0.36        | 0.01        | 0.02        | 0.03        | 0.05        | 0.68         | 1.14         |
| № 149 Справочник<br>Москва 2003 г          | Суп любительский с<br>мясом говядины                 | 150/10         | 180/10      | 1.98         | 2.3          | 2.03         | 2.4          | 24.07        | 29.9         | 107               | 132          | 25.9        | 31          | 24.79        | 29.7        | 1.8         | 1.56        | 0           | 0           | 0           | 0           | 5            | 6            |
| № 205 Сборник<br>Уфа 2014 г                | Котлеты рубленые из<br>птицы                         | 60             | 70          | 7.5          | 10           | 10.6         | 14           | 7.6          | 10.6         | 157               | 223          | 10.9        | 15          | 11.26        | 15.6        | 0.89        | 1.2         | 0.04        | 0.05        | 0.05        | 0.07        | 0.2          | 0.28         |
| № 493 Сборник<br>Москва 2003 г             | Капуста тушеная                                      | 110            | 130         | 2.3          | 2.8          | 3.5          | 4.2          | 10.3         | 12.2         | 82                | 97           | 56.4        | 66.7        | 21.5         | 25.5        | 0.82        | 0.98        | 0.04        | 0.05        | 0.04        | 0.05        | 18.1         | 21.4         |
| РЦ 10.86.10.590-<br>003-17840891-2016      | Напиток с витаминами<br>"Витошка"                    | 150            | 180         | 0            | 0            | 0            | 0            | 14.2         | 17.1         | 60                | 72           | 0           | 0           | 0            | 0           | 0           | 0           | 0.22        | 0.27        | 0.3         | 0.3         | 15           | 18.09        |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб ржаной                                          | 30             | 35          | 2.07         | 2.4          | 0.3          | 0.35         | 12.24        | 14.3         | 63                | 73.5         | 0           | 0           | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0            | 0            |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб пшеничный                                       | 20             | 30          | 1.62         | 2.43         | 0.24         | 0.36         | 8.96         | 13.44        | 44.4              | 66.6         | 0           | 0           | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0            | 0            |
|                                            | <b>Итого обед</b>                                    | <b>560</b>     | <b>685</b>  | <b>16.98</b> | <b>22.45</b> | <b>20.15</b> | <b>27.11</b> | <b>83.17</b> | <b>107.2</b> | <b>556.9</b>      | <b>736.6</b> | <b>99.1</b> | <b>122</b>  | <b>61.83</b> | <b>77.9</b> | <b>3.72</b> | <b>4.1</b>  | <b>0.31</b> | <b>0.39</b> | <b>0.42</b> | <b>0.47</b> | <b>38.98</b> | <b>46.91</b> |
|                                            | <b>Полдник</b>                                       |                |             |              |              |              |              |              |              |                   |              |             |             |              |             |             |             |             |             |             |             |              |              |
| № 738 Сборник<br>Уфа 2014 г                | Пирожок печеный из<br>дрожжевого теста с<br>повидлом | 50             | 60          | 1.4          | 1.75         | 2.5          | 3.1          | 31.8         | 38.2         | 78                | 98.6         | 11.2        | 13.5        | 6.2          | 7.53        | 0.7         | 0.83        | 0.05        | 0.06        | 0.04        | 0.05        | 0.11         | 0.13         |
| ТТК № 10                                   | Чай без сахара                                       | 150            | 180         | 0.08         | 0.1          | 0.01         | 0.02         | 0.01         | 0.02         | 0.8               | 1            | 0           | 0           | 0            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0            | 0            |
|                                            | <b>Итого полдник</b>                                 | <b>200</b>     | <b>240</b>  | <b>1.48</b>  | <b>1.85</b>  | <b>2.51</b>  | <b>3.12</b>  | <b>31.81</b> | <b>38.22</b> | <b>78.8</b>       | <b>99.6</b>  | <b>11.2</b> | <b>13.5</b> | <b>6.2</b>   | <b>7.53</b> | <b>0.7</b>  | <b>0.83</b> | <b>0.05</b> | <b>0.06</b> | <b>0.04</b> | <b>0.05</b> | <b>0.11</b>  | <b>0.13</b>  |
|                                            | <b>Итого за день</b>                                 | <b>1215</b>    | <b>1430</b> | <b>31.86</b> | <b>39.5</b>  | <b>39.46</b> | <b>47.93</b> | <b>151.1</b> | <b>192</b>   | <b>1007</b>       | <b>1277</b>  | <b>333</b>  | <b>419</b>  | <b>105.8</b> | <b>134</b>  | <b>8.89</b> | <b>9.78</b> | <b>0.49</b> | <b>0.61</b> | <b>0.85</b> | <b>0.95</b> | <b>49.35</b> | <b>57.35</b> |
|                                            | <b>Норма</b>                                         | <b>1100</b>    | <b>1350</b> | <b>31</b>    | <b>40</b>    | <b>35</b>    | <b>45</b>    | <b>152</b>   | <b>195</b>   | <b>1050</b>       | <b>1350</b>  |             |             |              |             |             |             |             |             |             |             |              |              |



Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ  
1 неделя весна - лето

[illegible]

**1 неделя**                      **весна - лето**

| № рец.                                     | Наименование блюд                         | Выход в грамм. |           | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |       | Каллорийнос<br>ть |       | Ca   |      | Mg    |      | Fe   |      | B1   |      | B2   |      | C     |      |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|-----------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|-------------------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|
|                                            | Пятница                                   | ясли           | сад       | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли              | сад   | ясли | сад  | ясли  | сад  | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли  | сад  |
|                                            | Завтрак                                   |                |           |       |       |       |       |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |      |
| № 311 Справочник<br>Москва 2004 г          | Каша рисовая молочная<br>жидкая           | 150            | 200       | 1.8   | 2.4   | 3.2   | 4.2   | 10.6     | 14.1  | 89                | 118   | 95.5 | 127  | 13.07 | 17.4 | 0.24 | 0.32 | 0.04 | 0.05 | 0.12 | 0.16 | 0.41  | 0.55 |
| № 943 Сборник<br>Москва 2006 г             | Чай с молоком и сахаром                   | 180            | 180       | 1.3   | 1.3   | 1.3   | 1.3   | 7.4      | 7.4   | 45                | 45    | 39.6 | 39.6 | 4.55  | 4.55 | 0.05 | 0.05 | 0.01 | 0.01 | 0.04 | 0.04 | 0.19  | 0.19 |
| № 1 Справочник<br>Москва 2004 г            | Бутерброд с маслом                        | 20/5           | 30/5      | 1.7   | 2.4   | 3.1   | 4.4   | 10.4     | 14.5  | 78                | 109   | 5.4  | 7.5  | 7.07  | 9.9  | 0.43 | 0.61 | 0.04 | 0.05 | 0.01 | 0.02 | 0     | 0    |
|                                            | Итого завтрак                             | 355            | 415       | 4.8   | 6.1   | 7.6   | 9.9   | 28.4     | 36    | 212               | 272   | 140  | 174  | 24.69 | 31.9 | 0.72 | 0.98 | 0.09 | 0.11 | 0.17 | 0.22 | 0.6   | 0.74 |
|                                            | 2 завтрак                                 |                |           |       |       |       |       |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |      |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Фрукт (банан)                             | 95             | 100       | 1.5   | 1.5   | 0     | 0     | 21       | 21    | 96                | 96    | 8    | 8    | 42    | 42   | 0.6  | 0.6  | 0.04 | 0.04 | 0.05 | 0.05 | 10    | 10   |
|                                            | Итого 2 завтрак                           | 95             | 100       | 1.5   | 1.5   | 0     | 0     | 21       | 21    | 96                | 96    | 8    | 8    | 42    | 42   | 0.6  | 0.6  | 0.04 | 0.04 | 0.05 | 0.05 | 10    | 10   |
|                                            | Обед                                      |                |           |       |       |       |       |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |      |
| № 751 Сборник<br>Москва 2006 г             | Овощи свежие порционно<br>(помидор)       | 20             | 30        | 0.22  | 0.33  | 0.04  | 0.06  | 0.76     | 1.14  | 4.8               | 7.2   | 2.8  | 4.2  | 4     | 6    | 0.23 | 0.34 | 0.01 | 0.01 | 0.05 | 0.08 | 5     | 7.5  |
| № 4 Азбука питания                         | Свекольник со сметаной,<br>мясом говядины | 150/10/10      | 180/15/10 | 1.2   | 1.5   | 3.1   | 3.7   | 18.2     | 21.8  | 66                | 79    | 17.3 | 21   | 14.97 | 18   | 0.73 | 0.88 | 0.03 | 0.04 | 0    | 0    | 2.92  | 3.5  |
| № 436 Справочник<br>Москва 2004 г          | Жаркое по - домашнему с<br>говядиной      | 50/100         | 70/150    | 13.8  | 19.7  | 13.9  | 19.8  | 21.5     | 33    | 317               | 452   | 17   | 24.3 | 36.9  | 52.7 | 2.06 | 2.9  | 0.12 | 0.17 | 0.14 | 0.2  | 6.27  | 8.9  |
| б/н Уфа 2014 г                             | Сок фруктовый                             | 150            | 150       | 0     | 0     | 0     | 0     | 15       | 15    | 60                | 60    | 9.6  | 9.6  | 6     | 6    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 2.4   | 2.4  |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб ржаной                               | 30             | 35        | 2.07  | 2.4   | 0.3   | 0.35  | 12.24    | 14.3  | 63                | 73.5  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб пшеничный                            | 20             | 30        | 1.62  | 2.43  | 0.24  | 0.36  | 8.96     | 13.44 | 44.4              | 66.6  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    |
|                                            | Итого обед                                | 540            | 670       | 18.91 | 26.36 | 17.58 | 24.27 | 76.66    | 98.68 | 555.2             | 738.3 | 46.7 | 59.1 | 61.87 | 82.7 | 3.02 | 4.12 | 0.16 | 0.22 | 0.19 | 0.28 | 16.59 | 22.3 |
|                                            | Полдник                                   |                |           |       |       |       |       |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |      |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Кондитерские изделия<br>вафли             | 25             | 50        | 1.12  | 2.2   | 5.7   | 11.4  | 15.3     | 30.6  | 102               | 204   | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Ряженка                                   | 180            | 200       | 4.5   | 5.4   | 3.75  | 4.5   | 6.3      | 7.5   | 76                | 92    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    |
|                                            | Итого полдник                             | 205            | 250       | 5.62  | 7.6   | 9.45  | 15.9  | 21.6     | 38.1  | 178               | 296   | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    |
|                                            | Итого за день                             | 1195           | 1435      | 30.83 | 41.56 | 34.63 | 43.62 | 147.7    | 193.8 | 1041              | 1402  |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |      |
|                                            | Норма                                     | 1100           | 1350      | 31    | 40    | 35    | 45    | 152      | 195   | 1050              | 1350  |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |      |



**Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ**  
**2 неделя весна - лето**

| № рец.                                     | Наименование блюд                       | Выход в грамм. |        | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |       | Калорийно<br>сть |       | Ca   |      | Mg   |      | Fe   |      | B1   |      | B2    |      | C     |       |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------|--------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|------------------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|-------|-------|
|                                            | Вторник                                 | ясли           | сад    | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли             | сад   | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли  | сад  | ясли  | сад   |
|                                            | Завтрак                                 |                |        |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |       |       |
| № 302 Справочник<br>Москва 2003 г          | Каша молочная сборная                   | 150            | 200    | 2     | 2.6   | 4.9   | 6.5   | 15.6     | 20.8  | 124              | 165   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 1.1   | 1.5   |
| № 1 Справочник<br>Москва 2003 г            | Бутерброд с сыром                       | 20/10          | 30/15  | 3.3   | 4.9   | 1.5   | 2.2   | 16.1     | 24.2  | 115              | 172   | 108  | 162  | 14.5 | 24.7 | 0.74 | 1.11 | 0.05 | 0.08 | 0.06  | 0.09 | 0.07  | 0.11  |
| № 13 Сборник Уфа<br>2014 г                 | Какао с молоком                         | 180            | 180    | 2.8   | 2.8   | 2.8   | 2.8   | 12.2     | 12.2  | 83               | 83    | 97.3 | 97.3 | 17.6 | 17.6 | 0.44 | 0.44 | 0.02 | 0.02 | 0.1   | 0.1  | 0.4   | 0.4   |
|                                            | Итого завтрак                           | 360            | 425    | 8.1   | 10.3  | 9.2   | 11.5  | 43.9     | 57.2  | 322              | 420   | 205  | 259  | 32.1 | 42.3 | 1.18 | 1.55 | 0.07 | 0.1  | 0.16  | 0.19 | 1.57  | 2.01  |
|                                            | 2 завтрак                               |                |        |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |       |       |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Фрукт (яблоко)                          | 95             | 100    | 0.4   | 0.4   | 0.4   | 0.4   | 9.3      | 9.8   | 42.2             | 44.4  | 16   | 16   | 9    | 9    | 2.2  | 2.2  | 0.03 | 0.03 | 0.02  | 0.02 | 10    | 10    |
|                                            | Итого 2 завтрак                         | 95             | 100    | 0.4   | 0.4   | 0.4   | 0.4   | 9.8      | 9.8   | 44.4             | 44.4  | 16   | 16   | 9    | 9    | 2.2  | 2.2  | 0.03 | 0.03 | 0.02  | 0.02 | 10    | 10    |
|                                            | Обед                                    |                |        |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |       |       |
| № 43 Сборник<br>Москва 2004 г              | Салат из свежей<br>белокочанной капусты | 30             | 50     | 0.65  | 1.08  | 1.35  | 2.2   | 3.1      | 5.1   | 27               | 45    | 17.7 | 29.4 | 6.16 | 10.2 | 0.22 | 0.36 | 0.01 | 0.02 | 0.015 | 0.03 | 6.5   | 10.8  |
| № 148 Справочник<br>Москва 2003 г          | Суп лапша домашняя с<br>курами          | 150/10         | 180/15 | 1.7   | 2     | 3.6   | 5.3   | 17.9     | 23.5  | 62               | 74    | 7.58 | 9    | 4.65 | 5.6  | 0.27 | 0.3  | 0.02 | 0.02 | 0     | 0    | 0.36  | 0.4   |
| № 371 Справочник<br>Москва 2004 г          | Рыба припущенная                        | 60             | 80     | 7.5   | 10    | 4.3   | 5.7   | 0.6      | 0.7   | 95               | 126   | 17.2 | 24   | 9.6  | 13.5 | 0    | 0    | 0.06 | 0.08 | 0.08  | 0.11 | 0.18  | 0.25  |
| № 520 Сборник<br>Москва 2004 г             | Картофельное пюре                       | 110            | 130    | 2.27  | 2.7   | 3.4   | 4.02  | 14.7     | 17.4  | 100.5            | 118.8 | 26.1 | 30.9 | 20.9 | 24.7 | 0.76 | 0.9  | 0.08 | 0.09 | 0.07  | 0.08 | 7.6   | 8.9   |
| № 699 Справочник<br>Москва 2004 г          | Напиток апельсиновый                    | 150            | 180    | 0.1   | 0.12  | 0.01  | 0.012 | 14.1     | 16.9  | 54               | 65    | 2.49 | 2.9  | 0.79 | 0.95 | 0.06 | 0.07 | 0    | 0    | 0     | 0    | 1.68  | 2.02  |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб ржаной                             | 30             | 35     | 2.07  | 2.4   | 0.3   | 0.35  | 12.24    | 14.3  | 63               | 73.5  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб пшеничный                          | 20             | 30     | 1.62  | 2.43  | 0.24  | 0.36  | 8.96     | 13.44 | 44.4             | 66.6  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Итого обед                              | 560            | 700    | 15.91 | 20.73 | 13.2  | 17.94 | 71.6     | 91.34 | 445.9            | 568.9 | 71   | 96.2 | 42.1 | 54.9 | 1.31 | 1.63 | 0.17 | 0.21 | 0.165 | 0.22 | 16.32 | 22.37 |
|                                            | Полдник                                 |                |        |       |       |       |       |          |       |                  |       |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |       |       |
| № 355 Справочник<br>Москва 2004 г          | Вареники ленивые                        | 100/3          | 120/3  | 9.7   | 11.6  | 9     | 10.8  | 14.3     | 18.2  | 199              | 239   | 117  | 141  | 17.5 | 21   | 0.55 | 0.66 | 0.04 | 0.05 | 0.19  | 0.23 | 0.15  | 0.18  |
| № 943 Сборник<br>Москва 2006 г             | Чай с сахаром                           | 150            | 180    | 0.12  | 0.12  | 0.02  | 0.02  | 5.5      | 5.5   | 21.6             | 21.6  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Итого полдник                           | 253            | 303    | 9.82  | 11.72 | 9.02  | 10.82 | 19.8     | 23.7  | 220.6            | 260.6 | 117  | 141  | 17.5 | 21   | 0.55 | 0.66 | 0.04 | 0.05 | 0.19  | 0.23 | 0.15  | 0.18  |
|                                            | Итого за день                           | 1268           | 1528   | 34.23 | 43.15 | 31.82 | 40.66 | 145.1    | 182   | 1033             | 1294  |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |       |       |
|                                            | Норма                                   | 1100           | 1350   | 31    | 40    | 35    | 45    | 152      | 195   | 1050             | 1350  |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |       |       |

**Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ**  
**2 неделя                      весна - лето**

| № рец.                               | Наименование блюд                                      | Выход в грамм. |           | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |       | Калорийность |       | Ca   |      | Mg    |      | Fe   |      | B1   |       | B2   |      | C     |       |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------|-----------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|--------------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|-------|-------|
|                                      | Среда                                                  | ясли           | сад       | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли         | сад   | ясли | сад  | ясли  | сад  | ясли | сад  | ясли | сад   | ясли | сад  | ясли  | сад   |
|                                      | Завтрак                                                |                |           |       |       |       |       |          |       |              |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
| № 311 Справочник Москва 2004 г       | Каша молочная жидкая пшеничная                         | 150            | 200       | 1.8   | 2.4   | 3.2   | 4.2   | 10.6     | 14.1  | 89           | 118   | 95.5 | 127  | 13.07 | 17.4 | 0.24 | 0.32 | 0.04 | 0.05  | 0.12 | 0.16 | 0.41  | 0.55  |
| № 33 Сборник Москва 2006 г           | Сыр твердых сортов в нарезке                           | 10             | 15        | 2.32  | 3.4   | 2.95  | 4.4   | 0        | 0     | 36           | 54    | 0    | 0    | 3.5   | 3.5  | 0.1  | 0.1  | 0    | 0.004 | 0.03 | 0.03 | 0.07  | 0.07  |
| № 943 Сборник Москва 2006 г          | Чай с молоком и сахаром                                | 180            | 180       | 1.3   | 1.3   | 1.3   | 1.3   | 10.1     | 10.1  | 55           | 55    | 39.6 | 39.6 | 4.55  | 4.55 | 0.05 | 0.05 | 0.01 | 0.01  | 0.04 | 0.04 | 0.19  | 0.19  |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный                                         | 20             | 30        | 1.62  | 2.43  | 0.24  | 0.36  | 8.96     | 13.44 | 44.4         | 66.6  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                      | Итого завтрак                                          | 360            | 425       | 7.04  | 9.53  | 7.69  | 10.26 | 29.66    | 37.64 | 224.4        | 293.6 | 135  | 167  | 21.12 | 25.5 | 0.39 | 0.47 | 0.05 | 0.064 | 0.19 | 0.23 | 0.67  | 0.81  |
|                                      | 2 завтрак                                              |                |           |       |       |       |       |          |       |              |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
| Продукция промышленного производства | Фрукт (груша)                                          | 95             | 100       | 0.4   | 0.42  | 0.2   | 0.3   | 9.7      | 10.3  | 43.2         | 45.5  | 19   | 19   | 12    | 12   | 2.3  | 2.3  | 0.02 | 0.02  | 0.03 | 0.03 | 5     | 5     |
|                                      | Итого 2 завтрак                                        | 95             | 100       | 0.42  | 0.42  | 0.3   | 0.3   | 10.3     | 10.3  | 45.5         | 45.5  | 19   | 19   | 12    | 12   | 2.3  | 2.3  | 0.02 | 0.02  | 0.03 | 0.03 | 5     | 5     |
|                                      | Обед                                                   |                |           |       |       |       |       |          |       |              |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
| № 24 Москва 2003 г                   | Салат "Мазайка"(огурец свежий)                         | 30             | 50        | 1.51  | 2.52  | 3.48  | 5.8   | 5.8      | 9.7   | 43.5         | 72.5  | 5.82 | 9.7  | 4.28  | 7.14 | 0.21 | 0.36 | 0.01 | 0.02  | 0.03 | 0.05 | 0.68  | 1.14  |
| № 206 Справочник Москва 2003 г       | Суп картофельный с бобовыми и гречками, мясом говядины | 150/10/10      | 180/15/10 | 6.5   | 7.8   | 5.7   | 7.1   | 20.7     | 24.5  | 144          | 183   | 18.7 | 22.4 | 22.5  | 27   | 1.33 | 1.6  | 0.13 | 0.16  | 0    | 0    | 2.76  | 3.3   |
| № 439 Сборник Москва 2003 г          | Говядина тушеная с капустой                            | 50/100         | 60/130    | 5.6   | 8.2   | 8.9   | 11.9  | 12.78    | 19.4  | 202          | 265   | 62.1 | 79.8 | 21.31 | 27.3 | 0.84 | 1.08 | 0.04 | 0.05  | 0.05 | 0.06 | 14.6  | 18.8  |
| РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016    | Напиток с витаминами "Витошка"                         | 150            | 180       | 0     | 0     | 0     | 0     | 14.2     | 17.1  | 60           | 72    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0.22 | 0.27  | 0.3  | 0.3  | 15    | 18.09 |
| Продукция промышленного производства | Хлеб ржаной                                            | 30             | 35        | 2.07  | 2.4   | 0.3   | 0.35  | 12.24    | 14.3  | 63           | 73.5  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                      | Итого обед                                             | 530            | 660       | 15.68 | 20.92 | 18.38 | 25.15 | 65.72    | 85    | 512.5        | 666   | 86.6 | 112  | 48.09 | 61.4 | 2.38 | 3.04 | 0.4  | 0.5   | 0.38 | 0.41 | 33.04 | 41.33 |
|                                      | Полдник                                                |                |           |       |       |       |       |          |       |              |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
| № 87 Сборник Уфа 2014 г              | Плюшка новомосковская                                  | 50             | 60        | 3.9   | 4.6   | 5.6   | 6.7   | 27.3     | 38.3  | 178          | 213   | 12   | 14.4 | 5.86  | 7.03 | 0.44 | 0.5  | 0.05 | 0.06  | 0.03 | 0.04 | 0.02  | 0.024 |
| Продукция промышленного производства | Ряженка                                                | 180            | 200       | 4.5   | 5.4   | 3.75  | 4.5   | 6.3      | 7.5   | 76           | 92    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                      | Итого полдник                                          | 230            | 260       | 8.4   | 10    | 9.35  | 11.2  | 33.6     | 45.8  | 254          | 305   | 12   | 14.4 | 5.86  | 7.03 | 0.44 | 0.5  | 0.05 | 0.06  | 0.03 | 0.04 | 0.02  | 0.024 |
|                                      | Итого за день                                          | 1215           | 1445      | 31.54 | 40.87 | 35.72 | 46.91 | 139.3    | 178.7 | 1036         | 1310  |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
|                                      | Норма                                                  | 1100           | 1350      | 31    | 40    | 35    | 45    | 152      | 195   | 1050         | 1350  |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ

| № рец.                                     | Наименование блюд                                      | Выход в грамм. |           | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |       | Каллорийно<br>сть |       | Са   |      | Mg    |      | Fe   |      | B1   |      | B2   |      | C     |       |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------|-----------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|-------------------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|
|                                            | Четверг                                                | ясли           | сад       | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли              | сад   | ясли | сад  | ясли  | сад  | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли | сад  | ясли  | сад   |
|                                            | Завтрак                                                |                |           |       |       |       |       |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
| № 22 Сборник Уфа 2014 г                    | Морковь свежая                                         | 20             | 30        | 0.25  | 0.38  | 0.02  | 0.03  | 1.4      | 2.1   | 6.5               | 9.8   | 5.4  | 8.1  | 7.6   | 11.4 | 0.14 | 0.21 | 0.01 | 0.02 | 0.01 | 0.02 | 1     | 1.5   |
| № 311 Справочник Москва 2004 г             | Каша молочная жидкая овсяная                           | 150            | 200       | 1.8   | 2.4   | 3.2   | 4.2   | 10.6     | 14.1  | 89                | 118   | 95.5 | 127  | 13.07 | 17.4 | 0.24 | 0.32 | 0.04 | 0.05 | 0.12 | 0.16 | 0.41  | 0.55  |
| № 1 Справочник Москва 2004 г               | Бутерброд с маслом                                     | 25/5           | 30/5      | 1.7   | 2.4   | 3.1   | 4.4   | 10.4     | 14.5  | 78                | 109   | 5.4  | 7.5  | 7.07  | 9.9  | 0.43 | 0.61 | 0.04 | 0.05 | 0.01 | 0.02 | 0     | 0     |
| № 943 Сборник Москва 2006 г                | Чай с сахаром                                          | 150            | 180       | 0.1   | 0.12  | 0.01  | 0.02  | 4.5      | 5.5   | 18                | 21.6  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Итого завтрак                                          | 350            | 445       | 3.85  | 5.3   | 6.33  | 8.65  | 26.9     | 36.2  | 191.5             | 258.4 | 106  | 143  | 27.74 | 38.7 | 0.81 | 1.14 | 0.09 | 0.12 | 0.14 | 0.2  | 1.41  | 2.05  |
|                                            | 2 завтрак                                              |                |           |       |       |       |       |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
| Продукция<br>промышленного<br>производства |                                                        |                |           |       |       |       |       |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
|                                            | Фрукт (банан)                                          | 95             | 100       | 1.5   | 1.5   | 0     | 0     | 21       | 21    | 96                | 96    | 8    | 8    | 42    | 42   | 0.6  | 0.6  | 0.04 | 0.04 | 0.05 | 0.05 | 10    | 10    |
|                                            | Итого 2 завтрак                                        | 95             | 100       | 1.5   | 1.5   | 0     | 0     | 21       | 21    | 96                | 96    | 8    | 8    | 42    | 42   | 0.6  | 0.6  | 0.04 | 0.04 | 0.05 | 0.05 | 10    | 10    |
|                                            | Обед                                                   |                |           |       |       |       |       |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
| № 751 Сборник Москва 2006 г                | Овощи свежие порционно (помидор)                       | 20             | 30        | 0.22  | 0.33  | 0.04  | 0.06  | 0.76     | 1.14  | 4.8               | 7.2   | 2.8  | 4.2  | 4     | 6    | 0.23 | 0.34 | 0.01 | 0.01 | 0.05 | 0.08 | 5     | 7.5   |
| № 170 Справочник Москва 2003 г             | Борщ с капустой и картофелем, сметаной, мясом говядины | 150/10/10      | 180/15/10 | 1     | 1.2   | 6.1   | 7.5   | 7.8      | 11.4  | 58                | 79    | 17.7 | 21.2 | 12.21 | 14.6 | 0.58 | 0.7  | 0.02 | 0.02 | 0    | 0    | 4.78  | 5.7   |
| № 431 Справочник Москва 2004 г             | Печень по - строгановски                               | 60/30          | 70/40     | 9.8   | 12.9  | 9.3   | 12.1  | 1.8      | 1.9   | 143               | 184   | 5.12 | 6.73 | 10.4  | 13.7 | 3.7  | 4.9  | 0.12 | 0.16 | 0.99 | 1.3  | 6.3   | 8.23  |
| № 332 Сборник Москва 2004 г                | Макаронные изделия отварные                            | 110            | 130       | 3.5   | 4.6   | 3.1   | 3.6   | 24.4     | 28.8  | 144               | 170   | 6.82 | 8.06 | 5.4   | 6.4  | 0.54 | 0.64 | 0.04 | 0.05 | 0.02 | 0.02 | 0     | 0     |
| б/н Уфа 2014 г                             | Сок фруктовый                                          | 150            | 150       | 0     | 0     | 0     | 0     | 15       | 15    | 60                | 60    | 9.6  | 9.6  | 6     | 6    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 2.4   | 2.4   |
| Продукция<br>промышленного<br>производства |                                                        |                |           |       |       |       |       |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
|                                            | Хлеб ржаной                                            | 30             | 35        | 2.07  | 2.4   | 0.3   | 0.35  | 12.24    | 14.3  | 63                | 73.5  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |
| Продукция<br>промышленного<br>производства |                                                        |                |           |       |       |       |       |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
|                                            | Хлеб пшеничный                                         | 20             | 30        | 1.62  | 2.43  | 0.24  | 0.36  | 8.96     | 13.44 | 44.4              | 66.6  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Итого обед                                             | 590            | 690       | 18.21 | 23.86 | 19.08 | 23.97 | 70.96    | 85.98 | 517.2             | 640.3 | 42   | 49.8 | 38.01 | 46.7 | 5.05 | 6.58 | 0.19 | 0.24 | 1.06 | 1.4  | 18.48 | 23.83 |
|                                            | Полдник                                                |                |           |       |       |       |       |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
| № 738 Сборник Москва 2004 г                | Пирожок печеный из дрожжевого теста с мясом            | 50             | 50        | 7.2   | 7.2   | 5.3   | 5.3   | 16.9     | 16.9  | 145               | 145   | 9.51 | 9.51 | 9.66  | 9.66 | 0.6  | 0.6  | 0.04 | 0.04 | 0.05 | 0.05 | 0.01  | 0.01  |
|                                            | Компот из смеси сухофруктов                            | 150            | 180       | 0.7   | 0.9   | 0.04  | 0.05  | 20.6     | 24.7  | 83                | 99    | 21.5 | 25.8 | 13.7  | 16.4 | 0.4  | 0.55 | 0.01 | 0.01 | 0.03 | 0.03 | 0.24  | 0.29  |
|                                            | Итого полдник                                          | 200            | 230       | 7.9   | 8.1   | 5.34  | 5.35  | 37.5     | 41.6  | 228               | 244   | 31   | 35.3 | 23.36 | 26.1 | 1    | 1.15 | 0.05 | 0.05 | 0.08 | 0.08 | 0.25  | 0.3   |
|                                            | Итого за день                                          | 1235           | 1465      | 31.46 | 38.76 | 30.75 | 37.97 | 156.4    | 184.8 | 1033              | 1239  |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
|                                            | Норма                                                  | 1100           | 1350      | 31    | 40    | 35    | 45    | 152      | 195   | 1050              | 1350  |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |

**весна - лето**

| № рец.                                     | Наименование блюд                   | Выход в грамм. |      | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |       | Каллорийно<br>сть |       | Ca   |      | Mg    |      | Fe   |      | B1   |       | B2   |      | C     |       |
|--------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|-------------------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|-------|-------|
|                                            | Пятница                             | ясли           | сад  | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли              | сад   | ясли | сад  | ясли  | сад  | ясли | сад  | ясли | сад   | ясли | сад  | ясли  | сад   |
|                                            | Завтрак                             |                |      |       |       |       |       |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
| № 311 Справочник<br>Москва 2004 г          | Каша молочная жидкая<br>пшениная    | 150            | 200  | 1.8   | 2.4   | 3.2   | 4.2   | 10.6     | 14.1  | 89                | 118   | 95.5 | 127  | 13.07 | 17.4 | 0.24 | 0.32 | 0.04 | 0.05  | 0.12 | 0.16 | 0.41  | 0.55  |
| № 41 Сборник<br>Москва 2006 г              | Масло сливочное<br>порционно        | 5              | 5    | 0.05  | 0.05  | 3.6   | 3.6   | 0.07     | 0.07  | 33                | 33    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
| № 12 Сборник Уфа<br>2014 г                 | Кофейный напиток на<br>молоке       | 180            | 180  | 2.1   | 2.1   | 2.1   | 2.1   | 11       | 11    | 70                | 70    | 38.5 | 46   | 4.21  | 5.05 | 0.03 | 0.04 | 0.01 | 0.01  | 0.04 | 0.05 | 0.06  | 0.07  |
| Продукция<br>промышленного<br>производства |                                     |                |      |       |       |       |       |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
|                                            | Хлеб пшеничный                      | 20             | 30   | 1.62  | 2.43  | 0.24  | 0.36  | 8.96     | 13.44 | 44.4              | 66.6  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Итого завтрак                       | 355            | 415  | 5.57  | 6.98  | 9.14  | 10.26 | 30.63    | 38.61 | 236.4             | 287.6 | 134  | 173  | 17.28 | 22.5 | 0.27 | 0.36 | 0.05 | 0.06  | 0.16 | 0.21 | 0.47  | 0.62  |
|                                            | 2 завтрак                           |                |      |       |       |       |       |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
| б/н Уфа 2014 г                             | Сок фруктовый                       | 150            | 150  | 0     | 0     | 0     | 0     | 15       | 15    | 60                | 60    | 9.6  | 9.6  | 6     | 6    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 2.4   | 2.4   |
|                                            | Итого 2 завтрак                     | 150            | 150  | 0     | 0     | 0     | 0     | 15       | 15    | 60                | 60    | 9.6  | 9.6  | 6     | 6    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 2.4   | 2.4   |
|                                            | Обед                                |                |      |       |       |       |       |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
| № 40 Сборник<br>Москва 2004 г              | Салат Витаминный                    | 30             | 50   | 0.45  | 0.75  | 1.35  | 2.25  | 3.3      | 5.5   | 27                | 45    | 11.4 | 19.1 | 5.9   | 9.76 | 0.28 | 0.47 | 0.01 | 0.016 | 0.01 | 0.02 | 4.11  | 6.85  |
| Сборник тех. Карт<br>Москва 2004 г         | Суп бабушкин                        | 150            | 180  | 4.1   | 4.9   | 9.7   | 12.6  | 5.6      | 6.7   | 152               | 183   | 177  | 12.9 | 15.5  | 0.75 | 0.91 | 0    | 0    | 0     | 0    | 0.26 | 0.32  |       |
| б/н Дом<br>воспитателя                     | Рыба по - польски                   | 80             | 100  | 6.33  | 8.44  | 0.43  | 0.57  | 0.22     | 0.3   | 70.6              | 108   | 23.6 | 31.5 | 28.2  | 37.6 | 0.5  | 0.67 | 0    | 0     | 0    | 0    | 0.97  | 1.29  |
| № 520 Москва 2004<br>г                     | Картофельное пюре                   | 110            | 130  | 2.27  | 2.7   | 3.4   | 4.02  | 14.7     | 17.4  | 100.5             | 118.8 | 26.1 | 30.9 | 20.9  | 24.7 | 0.76 | 0.9  | 0.08 | 0.09  | 0.07 | 0.08 | 7.6   | 8.9   |
| № 639 Сборник<br>Уфа 2014 г                | Компот из смеси<br>сухофруктов      | 150            | 180  | 0.7   | 0.9   | 0.04  | 0.05  | 20.6     | 24.7  | 83                | 99    | 21.5 | 25.8 | 13.7  | 16.4 | 0.4  | 0.55 | 0.01 | 0.01  | 0.03 | 0.03 | 0.24  | 0.29  |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб ржаной                         | 30             | 35   | 2.07  | 2.4   | 0.3   | 0.35  | 12.24    | 14.3  | 63                | 73.5  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Хлеб пшеничный                      | 20             | 30   | 1.62  | 2.43  | 0.24  | 0.36  | 8.96     | 13.44 | 44.4              | 66.6  | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Итого обед                          | 570            | 705  | 17.54 | 22.52 | 15.46 | 20.2  | 65.62    | 82.34 | 540.5             | 693.9 | 260  | 120  | 84.2  | 89.2 | 2.85 | 2.59 | 0.1  | 0.116 | 0.11 | 0.13 | 13.18 | 17.65 |
|                                            | Полдник                             |                |      |       |       |       |       |          |       |                   |       |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
| № 100 Пермь 2011<br>г                      | Творожники песочные                 | 60             | 70   | 3.8   | 4.6   | 7.7   | 9.2   | 34.5     | 41.4  | 133               | 160   | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
| Продукция<br>промышленного<br>производства | Кисломолочная продукция<br>(йогурт) | 180            | 200  | 4.35  | 5.22  | 3.75  | 4.5   | 16.5     | 19.8  | 117               | 140   | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Итого полдник                       | 240            | 270  | 8.15  | 9.82  | 11.45 | 13.7  | 51       | 61.2  | 250               | 300   | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0     |
|                                            | Итого за день                       | 1315           | 1540 | 31.26 | 39.32 | 36.05 | 44.16 | 162.3    | 197.2 | 1087              | 1342  |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |
|                                            | Норма                               | 1100           | 1350 | 31    | 40    | 35    | 45    | 152      | 195   | 1050              | 1350  |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |       |       |

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах  
в МДОАУ с 10,5 часовым пребыванием.

25% -завтрак + 35% обед + 15%- полдник = 75 % от общего рациона.

**Весна - лето**

| Дни недели       | Белки, гр   |             | Жиры, гр   |            | Углеводы,гр |            | Энергия ( ккал) |             |
|------------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|-----------------|-------------|
|                  | ясли        | сад         | ясли       | сад        | ясли        | сад        | ясли            | сад         |
| понедельник      | 38          | 51          | 32         | 43         | 149         | 189        | 1070            | 1377        |
| вторник          | 32          | 40          | 39         | 48         | 151         | 192        | 1007            | 1277        |
| среда            | 33          | 40          | 35         | 44         | 155         | 193        | 1052            | 1290        |
| четверг          | 32          | 41          | 34         | 43         | 150         | 186        | 1050            | 1301        |
| пятница          | 31          | 41          | 35         | 44         | 148         | 194        | 1041            | 1402        |
| понедельник      | 31          | 38          | 35         | 46         | 138         | 173        | 1057            | 1316        |
| вторник          | 34          | 43          | 32         | 41         | 145         | 182        | 1033            | 1294        |
| среда            | 31          | 41          | 36         | 47         | 139         | 179        | 1036            | 1310        |
| четверг          | 31          | 39          | 31         | 38         | 156         | 185        | 1033            | 1239        |
| пятница          | 31          | 39          | 36         | 44         | 162         | 197        | 1087            | 1342        |
| Итого за 10 дней | 324         | 413         | 345        | 438        | 1493        | 1870       | 10466           | 13148       |
| <b>Среднее</b>   | <b>32</b>   | <b>41</b>   | <b>34</b>  | <b>44</b>  | <b>149</b>  | <b>187</b> | <b>1047</b>     | <b>1315</b> |
| <b>Норма</b>     | <b>31</b>   | <b>40</b>   | <b>35</b>  | <b>45</b>  | <b>152</b>  | <b>195</b> | <b>1050</b>     | <b>1350</b> |
| <b>Итого в %</b> | <b>103%</b> | <b>103%</b> | <b>97%</b> | <b>98%</b> | <b>98%</b>  | <b>96%</b> | <b>100%</b>     | <b>97%</b>  |