

**Структурное подразделение детский сад «Колосок»  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы  
с.Пестровка муниципального района Пестровский Самарской области**

**У Т В Е Р Ж Д А Ю**  
**Директор ГБОУ СОШ с. Пестровка**  
\_\_\_\_\_ **А.Ю. Мясоедова**  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ **20 \_\_\_\_** года

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
(примерное десятидневное)**

**на осенне – зимний период  
(вторая неделя)**

2025г.

**День. Понедельник. Неделя вторая.**  
**Возрастная категория:1-3года, 3-7лет.**

| Наименование блюда<br>Приём пищи     | №<br>рецеп<br>туры | Масса порций |      | Брутто |      | Нетто |      | От 1 года до 3-хлет |       |       |        | С3 лет до 7 лет |       |       |        |
|--------------------------------------|--------------------|--------------|------|--------|------|-------|------|---------------------|-------|-------|--------|-----------------|-------|-------|--------|
|                                      |                    | 1-3          | 3 -7 | 1 -3   | 3 -7 | 1 -3  | 3 -7 | Б                   | Ж     | У     | Кал    | Б               | Ж     | У     | Кал    |
|                                      |                    | Завтрак      |      |        |      |       |      |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Каша рисовая молочная                | 89                 | 200          | 250  |        |      |       |      | 6.35                | 7.2   | 87.85 | 188.8  | 8.4             | 9.36  | 117   | 251.7  |
| Молоко                               |                    |              |      | 150    | 150  | 200   | 200  |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Масло сливочное                      |                    |              |      | 3      | 4    | 3     | 4    |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Рис                                  |                    |              |      | 20     | 30   | 20    | 30   |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Сахар                                |                    |              |      | 3      | 5    | 3     | 5    |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Кофе с молоком                       | 23                 | 180          | 200  |        |      |       |      | 3.92                | 4.90  | 20.63 | 145.3  | 5.2             | 6.5   | 27.1  | 193.4  |
| Кофе                                 |                    |              |      | 1      | 2    | 1     | 2    |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Молоко                               |                    |              |      | 150    | 150  | 150   | 150  |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Сахар                                |                    |              |      | 12     | 12   | 15    | 15   |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Хлеб пшеничный с маслом              |                    | 30/3         | 40/4 |        |      |       |      | 2.2                 | 5.2   | 14.6  | 117.4  | 3.59            | 8.33  | 23.24 | 188.90 |
| Итого в завтрак                      |                    |              |      |        |      |       |      | 12.87               | 16.32 | 123   | 451.15 | 17.1            | 24.19 | 167.3 | 640.2  |
| Второй завтрак- яблоко               | 368                | 70           | 100  |        |      |       |      | 0.28                | 0.28  | 0.96  | 30.8   | 0.4             | 0.4   | 9.8   | 44     |
|                                      |                    | Обед         |      |        |      |       |      |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Салат «Чипполино» (луковый)          | 97                 | 20           | 40   |        |      |       |      | 0.040               | 2.45  | 2.5   | 22.4   | 0.080           | 4.9   | 5.19  | 44.9   |
| Лук-репка                            |                    |              |      | 30     | 50   | 20    | 40   |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Масло растительное                   |                    |              |      | 3      | 5    | 3     | 5    |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Суп гречневый на к/бс сметаной       | 87                 | 220          | 250  |        |      |       |      | 1.36                | 3.23  | 5.89  | 60.25  | 2.23            | 6.4   | 9.9   | 113    |
| Гречка                               |                    |              |      | 10     | 15   | 10    | 15   |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Картофель                            |                    |              |      | 50     | 70   | 35    | 49   |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Лук-репка                            |                    |              |      | 10     | 10   | 8     | 8    |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Морковь                              |                    |              |      | 5      | 5    | 4     | 4    |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Масло сливочное                      |                    |              |      | 2      | 2    | 3     | 3    |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Сметана                              |                    |              |      | 5      | 5    | 5     | 5    |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Формовые ленивые голубцы со сметаной | 36                 | 150          | 170  |        |      |       |      | 6.4                 | 9.8   | 10.6  | 225    | 16.2            | 16.2  | 12.9  | 319    |
| Мясо говядина                        |                    |              |      | 60     | 100  | 42    | 77   |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Лук-репка                            |                    |              |      | 10     | 10   | 8     | 8    |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Рис                                  |                    |              |      | 5      | 10   | 5     | 10   |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Масло сливочное                      |                    |              |      | 3      | 3    | 3     | 3    |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Капуста белокочанная                 |                    |              |      | 120    | 140  | 84    | 98   |                     |       |       |        |                 |       |       |        |
| Томатная паста                       |                    |              |      | 3      | 3    | 3     | 3    |                     |       |       |        |                 |       |       |        |

|                                  |    |                            |     |     |     |     |     |              |              |             |               |             |             |              |              |
|----------------------------------|----|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Яйцо                             |    |                            |     | 5   | 5   | 4   | 4   |              |              |             |               |             |             |              |              |
| Сметана                          |    |                            |     | 5   | 5   | 10  | 10  |              |              |             |               |             |             |              |              |
| <b>Хлеб ржаной</b>               |    | 50                         | 60  |     |     |     |     | 3            | 0.32         | 19.8        | 94.4          | 4.6         | 0.46        | 29.7         | 141.6        |
| <b>Компот из сухофруктов</b>     | 26 | 180                        | 200 |     |     |     |     | 0.42         |              | 20.9        | 85.3          | 0.56        |             | 27.9         | 113.79       |
| Сухофрукты                       |    |                            |     | 10  | 10  | 10  | 10  |              |              |             |               |             |             |              |              |
| Сахар                            |    |                            |     | 12  | 12  | 15  | 15  |              |              |             |               |             |             |              |              |
| <b>Итого в обед</b>              |    |                            |     |     |     |     |     | <b>11</b>    | <b>17.23</b> | <b>54.1</b> | <b>475.33</b> | <b>20.8</b> | <b>28.1</b> | <b>81.9</b>  | <b>728.3</b> |
|                                  |    | <b>Уплотненный полдник</b> |     |     |     |     |     |              |              |             |               |             |             |              |              |
| <b>Булочка домашняя с изюмом</b> |    | 60                         | 90  |     |     |     |     | 4.3          | 7            | 28.4        | 200.7         |             |             |              |              |
| Мука                             |    |                            |     | 40  | 50  | 40  | 50  |              |              |             |               | 4.37        | 7.07        | 36.80        | 228.20       |
| Молоко                           |    |                            |     | 20  | 20  | 20  | 20  |              |              |             |               |             |             |              |              |
| Сахар                            |    |                            |     | 5   | 5   | 5   | 5   |              |              |             |               |             |             |              |              |
| Дрожжи                           |    |                            |     | 1   | 1   | 1   | 1   |              |              |             |               |             |             |              |              |
| Масло растительное               |    |                            |     | 3   | 4   | 3   | 4   |              |              |             |               |             |             |              |              |
| Яйцо                             |    |                            |     | 5.8 | 8.6 | 5.2 | 7.7 |              |              |             |               |             |             |              |              |
| Изюм                             |    |                            |     | 6.6 | 6   | 6.6 | 6   |              |              |             |               |             |             |              |              |
| Масло сливочное                  |    |                            |     | 2   | 2   | 3   | 3   |              |              |             |               |             |             |              |              |
| <b>Ряженка с сахаром</b>         | 91 | 180                        | 200 |     |     |     |     | 5            | 3.7          | 11.8        | 102.4         | 7.2         | 5           | 19.1         | 149          |
| Ряженка                          |    |                            |     | 150 | 200 | 150 | 200 |              |              |             |               |             |             |              |              |
| Сахар                            |    |                            |     | 5   | 5   | 10  | 10  |              |              |             |               |             |             |              |              |
| <b>Фрукты (груша)</b>            |    | 100                        | 100 |     |     |     |     |              |              |             |               |             |             |              |              |
| <b>Итого в полдник</b>           |    |                            |     |     |     |     |     | <b>10.1</b>  | <b>11.1</b>  | <b>51.5</b> | <b>345.6</b>  | <b>12.1</b> | <b>13.1</b> | <b>64.7</b>  | <b>422</b>   |
| <b>Всего за день</b>             |    |                            |     |     |     |     |     | <b>44.38</b> | <b>44.26</b> | <b>233</b>  | <b>1377</b>   | <b>50.8</b> | <b>60.7</b> | <b>260.8</b> | <b>1846</b>  |

**День. Вторник. Неделя вторая.**  
**Возрастная категория:1-3года, 3-7лет.**

| Наименование блюда<br>Приём пищи                    | №<br>рецеп-<br>туры | Масса порций |             | Брутто |      | Нетто |      | От 1 года до 3-хлет |      |      |       | С 3 лет до 7 лет |      |       |        |
|-----------------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|--------|------|-------|------|---------------------|------|------|-------|------------------|------|-------|--------|
|                                                     |                     | 1 -3         | 3 -7        | 1 -3   | 3 -7 | 1 -3  | 3 -7 | Б                   | Ж    | У    | Кал   | Б                | Ж    | У     | Кал    |
|                                                     |                     | Завтрак      |             |        |      |       |      |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Каша пшеничная молочная                             | 28                  | 200          | 250         |        |      |       |      | 6.7                 | 7.4  | 24   | 186.1 | 9.4              | 10.5 | 35.9  | 275.13 |
| Молоко                                              |                     |              |             | 150    | 150  | 150   | 150  |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Масло сливочное                                     |                     |              |             | 3      | 3    | 5     | 5    |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Крупа пшеничная                                     |                     |              |             | 20     | 20   | 30    | 30   |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Сахар                                               |                     |              |             | 3      | 3    | 5     | 5    |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Какао на молоке                                     | 34                  | 180          | 200         |        |      |       |      | 4                   | 4.4  | 12.5 | 125.3 | 5                | 6.4  | 16.6  | 167    |
| Какао                                               |                     |              |             | 1      | 2    | 1     | 2    |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Молоко                                              |                     |              |             | 150    | 150  | 150   | 150  |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Сахар                                               |                     |              |             | 12     | 12   | 15    | 15   |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром                     |                     | 35/<br>3/7   | 40/4<br>/12 |        |      |       |      | 2.9                 | 6.1  | 14.6 | 128.5 | 4.74             | 9.83 | 23.24 | 206.4  |
| Итогов завтрак                                      |                     |              |             |        |      |       |      | 13.6                | 17.9 | 51.1 | 440   | 20               | 26   | 75    | 649    |
| Второй завтрак-сок                                  |                     | 70           | 100         |        |      |       |      | 0.71                |      | 12.9 | 54    | 0.3              |      | 18.5  | 77     |
|                                                     |                     | Обед         |             |        |      |       |      |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Салат витаминный до 01.03. текущего года            | 9                   | 45           | 60          |        |      |       |      | 0.63                | 3.5  | 8.1  | 69    | 0.8              | 3.9  | 9.1   | 77.4   |
| Капуста белокочанная                                |                     |              |             | 47     | 75   | 32    | 53   |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Лук-репка                                           |                     |              |             | 5      | 5    | 4     | 4    |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Масло растительное                                  |                     |              |             | 2      | 3    | 2     | 3    |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Борщ на к/б с сметаной                              | 39                  | 200          | 250         |        |      |       |      | 1.23                | 4.24 | 9.61 | 75.9  | 1.78             | 5.2  | 13.6  | 191.2  |
| Капуста свежая                                      |                     |              |             | 30     | 50   | 21    | 27   |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Картофель                                           |                     |              |             | 50     | 70   | 35    | 50   |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Лук-репка                                           |                     |              |             | 10     | 10   | 8     | 8    |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Морковь                                             |                     |              |             | 10     | 10   | 8     | 8    |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Свекла                                              |                     |              |             | 20     | 20   | 15    | 15   |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Томатная паста                                      |                     |              |             | 2      | 2    | 3     | 3    |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Масло сливочное                                     |                     |              |             | 2      | 2    | 3     | 3    |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Сметана                                             |                     |              |             | 5      | 5    | 5     | 5    |                     |      |      |       |                  |      |       |        |
| Биточки мясные в томатно-сметанном соусе запеченные |                     | 60/<br>40    | 80/<br>50   |        |      |       |      | 13.5                | 7.5  | 17.4 | 138   | 15.4             | 14.2 | 19.9  | 152    |
| Мясо                                                |                     |              |             | 60     | 100  | 48    | 77   |                     |      |      |       |                  |      |       |        |

|                                             |    |                            |     |     |     |     |     |              |             |              |             |             |           |              |             |
|---------------------------------------------|----|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-----------|--------------|-------------|
| Лук-репка                                   |    |                            |     | 10  | 10  | 8   | 8   |              |             |              |             |             |           |              |             |
| Мука пшеничная                              |    |                            |     | 3   | 3   | 4   | 4   |              |             |              |             |             |           |              |             |
| Морковь                                     |    |                            |     | 20  | 20  | 16  | 16  |              |             |              |             |             |           |              |             |
| Масло сливочное                             |    |                            |     | 2   | 2   | 3   | 3   |              |             |              |             |             |           |              |             |
| Яйцо                                        |    |                            |     | 5.8 | 5.2 | 5.8 | 5.2 |              |             |              |             |             |           |              |             |
| Томатная паста                              |    |                            |     | 2   | 2   | 3   | 3   |              |             |              |             |             |           |              |             |
| Сметана                                     |    |                            |     | 5   | 5   | 5   | 5   |              |             |              |             |             |           |              |             |
| <b>Пюре картофельное с маслом</b>           | 33 | 150                        | 180 |     |     |     |     | 3.44         | 3.1         | 20           | 130         | 5.5.        | 4.04      | 30.3         | 198.7       |
| Картофель                                   |    |                            |     | 150 | 200 | 105 | 140 |              |             |              |             |             |           |              |             |
| Молоко                                      |    |                            |     | 40  | 40  | 40  | 40  |              |             |              |             |             |           |              |             |
| Масло сливочное                             |    |                            |     | 4   | 5   | 4   | 5   |              |             |              |             |             |           |              |             |
| <b>Хлеб ржаной</b>                          |    | 50                         | 60  |     |     |     |     | 2.1          | 0.46        | 1.9          | 85          | 3.12        | 0.72      | 26.7         | 128         |
| <b>Компот из сухофруктов</b>                | 26 | 180                        | 200 |     |     |     |     | 0.42         |             | 20.9         | 85.3        | 0.56        |           | 27.9         | 113.79      |
| Сухофрукты                                  |    |                            |     | 10  | 10  | 10  | 10  |              |             |              |             |             |           |              |             |
| Сахар                                       |    |                            |     | 12  | 12  | 15  | 15  |              |             |              |             |             |           |              |             |
| <b>Итого в обед</b>                         |    |                            |     |     |     |     |     | <b>21.32</b> | <b>19</b>   | <b>78</b>    | <b>583</b>  | <b>22.7</b> | <b>26</b> | <b>127.5</b> | <b>777</b>  |
|                                             |    | <b>Уплотненный полдник</b> |     |     |     |     |     |              |             |              |             |             |           |              |             |
| <b>Сырники творожные с маслом и сахаром</b> | 55 | 150                        | 180 |     |     |     |     | 18.6         | 8.8         | 29.2         | 322         | 21.4        | 10.5      | 34           | 325         |
| Творог                                      |    |                            |     | 91  | 100 | 91  | 100 |              |             |              |             |             |           |              |             |
| Масло сливочное                             |    |                            |     | 2   | 3   | 2   | 3   |              |             |              |             |             |           |              |             |
| Мука                                        |    |                            |     | 10  | 20  | 10  | 20  |              |             |              |             |             |           |              |             |
| Сахар                                       |    |                            |     | 5   | 5   | 10  | 10  |              |             |              |             |             |           |              |             |
| Масло растительное                          |    |                            |     | 2   | 2   | 3   | 3   |              |             |              |             |             |           |              |             |
| Яйцо                                        |    |                            |     | 5   | 5   | 4   | 4   |              |             |              |             |             |           |              |             |
| <b>Батон</b>                                |    | 25                         | 30  |     |     |     |     | 2.05         | 0.37        | 13.3         | 65          | 2.46        | 0.45      | 15.9         | 78          |
| <b>Ряженка</b>                              | 91 | 180                        | 200 |     |     |     |     | 5.4          | 3.7         | 6.9          | 8.2         | 7.2         | 5         | 9.2          | 110         |
| <b>Итого в полдник</b>                      |    |                            |     |     |     |     |     | <b>26</b>    | <b>12.9</b> | <b>49.4</b>  | <b>469</b>  | <b>30</b>   | <b>16</b> | <b>59</b>    | <b>513</b>  |
| <b>Всего за день</b>                        |    |                            |     |     |     |     |     | <b>60</b>    | <b>56</b>   | <b>191.4</b> | <b>1546</b> | <b>70.3</b> | <b>68</b> | <b>278.5</b> | <b>2016</b> |

**День. Среда. Неделя вторая.**  
**Возрастная категория:1-3года, 3-7лет.**

| Наименование блюда<br>Приём пищи       | №<br>рецеп-<br>туры | Масса порций |           | Брутто |      | Нетто |      | От1 года до 3-хлет |      |       |        | С3 лет до 7 лет |      |       |       |
|----------------------------------------|---------------------|--------------|-----------|--------|------|-------|------|--------------------|------|-------|--------|-----------------|------|-------|-------|
|                                        |                     | 1-3          | 3 -7      | 1 -3   | 3 -7 | 1 -3  | 3 -7 | Б                  | Ж    | У     | Кал    | Б               | Ж    | У     | Кал   |
|                                        |                     | Завтрак      |           |        |      |       |      |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Каша «Дружба» молочная                 | 86                  | 200          | 250       |        |      |       |      | 3.2                | 7.1  | 19.1  | 158.2  | 4.3             | 9.58 | 25.5  | 211   |
| Молоко                                 |                     |              |           | 150    | 200  | 150   | 200  |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Масло сливочное                        |                     |              |           | 3      | 5    | 3     | 5    |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Крупа пшениная                         |                     |              |           | 10     | 15   | 10    | 15   |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Крупа рисовая                          |                     |              |           | 10     | 15   | 10    | 15   |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Сахар                                  |                     |              |           | 3      | 3    | 5     | 5    |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Кофе на молоке                         | 23                  | 180          | 200       |        |      |       |      | 3.92               | 4.10 | 20.63 | 145.30 | 5.2             | 6.5  | 27.1  | 193.4 |
| Кофе                                   |                     |              |           | 1      | 2    | 1     | 2    |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Молоко                                 |                     |              |           | 150    | 150  | 150   | 150  |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Сахар                                  |                     |              |           | 12     | 12   | 15    | 15   |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Хлеб пшеничный с маслом                |                     | 35/3         | 45/4      |        |      |       |      | 2.4                | 5.2  | 14.6  | 117.4  | 3.50            | 8.33 | 23.27 | 185.4 |
| Итого в завтрак                        |                     |              |           |        |      |       |      | 10                 | 16.4 | 54.33 | 421    | 13              | 24   | 75.8  | 590   |
| Второй завтрак- яблоко                 | 368                 | 70           | 100       |        |      |       |      | 0.28               | 0.28 | 0.96  | 30.8   | 0.4             | 0.4  | 9.8   | 44    |
|                                        |                     | Обед         |           |        |      |       |      |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Салат со свеклой и черносливом         |                     | 45           | 60        |        |      |       |      | 0.56               | 2.9  | 6.5   | 64.5   | 0.60            | 5.03 | 9.78  | 96.9  |
| Свекла                                 |                     |              |           | 51     | 80   | 40    | 52   |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Чернослив                              |                     |              |           | 6.3    | 6    | 6.3   | 6    |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Масло растительное                     |                     |              |           | 3      | 3    | 5     | 5    |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Щи со свежей капустой на к/бс сметаной | 1                   | 200          | 250       |        |      |       |      | 1.23               | 3.24 | 6.61  | 108.7  | 1.78            | 6.42 | 11.81 | 142.9 |
| Капуста свежая белокочанная            |                     |              |           | 30     | 50   | 21    | 30   |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Картофель                              |                     |              |           | 50     | 80   | 40    | 64   |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Лук-репка                              |                     |              |           | 10     | 10   | 8     | 8    |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Морковь                                |                     |              |           | 10     | 10   | 8     | 8    |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Томатная паста                         |                     |              |           | 2      | 2    | 3     | 3    |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Масло сливочное                        |                     |              |           | 3      | 3    | 3     | 3    |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Сметана                                |                     |              |           | 5      | 5    | 5     | 5    |                    |      |       |        |                 |      |       |       |
| Бефстроганов из отварной говядины      | 40                  | 70/<br>50    | 80/<br>50 |        |      |       |      | 12.1               | 11   | 3.7   | 163    | 13.8            | 15.9 | 4.7   | 237.5 |
| Мясо говядина                          |                     |              |           | 60     | 100  | 43    | 77   |                    |      |       |        |                 |      |       |       |

|                                |    |                            |     |     |     |     |     |              |              |             |               |             |              |             |             |
|--------------------------------|----|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| Лук-репка                      |    |                            |     | 10  | 10  | 8   | 8   |              |              |             |               |             |              |             |             |
| Морковь                        |    |                            |     | 10  | 10  | 8   | 8   |              |              |             |               |             |              |             |             |
| Масло сливочное                |    |                            |     | 2   | 2   | 3   | 3   |              |              |             |               |             |              |             |             |
| <b>Соус сметанный</b>          | 57 | 50                         | 50  |     |     |     |     | 0.5          | 3.5          | 2.1         | 43.4          | 0.5         | 3.5          | 2.1         | 43.4        |
| Мука пшеничная                 |    |                            |     | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 |              |              |             |               |             |              |             |             |
| Сметана                        |    |                            |     | 10  | 10  | 10  | 10  |              |              |             |               |             |              |             |             |
| Бульон                         |    |                            |     | 35  | 35  | 35  | 35  |              |              |             |               |             |              |             |             |
| <b>Каша гречневая с маслом</b> | 84 | 150                        | 170 |     |     |     |     | 3.03         | 4.14         | 21.1        | 187           | 3.48        | 5.61         | 23.6        | 258.1       |
| Крупа гречневая                |    |                            |     | 30  | 40  | 30  | 40  |              |              |             |               |             |              |             |             |
| Масло сливочное                |    |                            |     | 5   | 5   | 5   | 5   |              |              |             |               |             |              |             |             |
| <b>Хлеб ржаной</b>             |    | 50                         | 60  |     |     |     |     | 0.6          | 0.3          | 13.92       | 68.78         | 1.2         | 0.6          | 27.8        | 137.56      |
| <b>Сок</b>                     |    | 180                        | 200 |     |     |     |     | 0.75         |              | 17.2        | 75            | 1           |              | 23.4        | 108         |
| <b>Итого в обед</b>            |    |                            |     |     |     |     |     | <b>18.27</b> | <b>21.5</b>  | <b>79</b>   | <b>667</b>    | <b>22</b>   | <b>30.56</b> | <b>102</b>  | <b>973</b>  |
|                                |    | <b>Уплотненный полдник</b> |     |     |     |     |     |              |              |             |               |             |              |             |             |
| <b>Суфле рыбное запеченное</b> |    | 60                         | 80  |     |     |     |     | 11           | 3.1          | 4.6         | 84.6          | 12          | 4.1          | 6.1         | 112         |
| Рыба минтай                    |    |                            |     | 75  | 100 | 56  | 75  |              |              |             |               |             |              |             |             |
| Масло сливочное                |    |                            |     | 2   | 3   | 2   | 3   |              |              |             |               |             |              |             |             |
| Хлеб пшеничный                 |    |                            |     | 7   | 7   | 7   | 7   |              |              |             |               |             |              |             |             |
| Молоко                         |    |                            |     | 15  | 20  | 15  | 20  |              |              |             |               |             |              |             |             |
| Масло растительное             |    |                            |     | 1   | 2   | 1   | 2   |              |              |             |               |             |              |             |             |
| Яйцо 1/3                       |    |                            |     | 13  | 10  | 13  | 10  |              |              |             |               |             |              |             |             |
| <b>Тушенная капуста</b>        | 42 | 130                        | 150 |     |     |     |     | 3.7          | 7.11         | 11.8        | 150           | 4.36        | 8.61         | 13.71       | 173.19      |
| Капуста белокочанная           |    |                            |     | 216 | 250 | 170 | 200 |              |              |             |               |             |              |             |             |
| Лук                            |    |                            |     | 10  | 10  | 8   | 8   |              |              |             |               |             |              |             |             |
| Морковь                        |    |                            |     | 10  | 10  | 8   | 8   |              |              |             |               |             |              |             |             |
| Масло растительное             |    |                            |     | 3   | 3   | 5   | 5   |              |              |             |               |             |              |             |             |
| Томатная паста                 |    |                            |     | 3   | 3   | 3   | 3   |              |              |             |               |             |              |             |             |
| Масло сливочное                |    |                            |     | 3   | 3   | 3   | 3   |              |              |             |               |             |              |             |             |
| <b>Хлеб пшеничный</b>          |    | 35                         | 45  |     |     |     |     | 1.8          | 0.65         | 11.5        | 56            | 3.3         | 1.3          | 23          | 112         |
| <b>Чай на молоке</b>           | 93 | 180                        | 200 |     |     |     |     | 4.28         | 4.8          | 12.2        | 143.7         | 5.7         | 6.4          | 29.2        | 163         |
| Чай                            |    |                            |     | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 |              |              |             |               |             |              |             |             |
| Молоко                         |    |                            |     | 150 | 150 | 150 | 150 |              |              |             |               |             |              |             |             |
| Сахар                          |    |                            |     | 12  | 12  | 15  | 15  |              |              |             |               |             |              |             |             |
| <b>Итого в полдник</b>         |    |                            |     |     |     |     |     | <b>20.78</b> | <b>15.6</b>  | <b>40.1</b> | <b>434</b>    | <b>25.3</b> | <b>20.41</b> | <b>52.2</b> | <b>565</b>  |
| <b>Всего за день</b>           |    |                            |     |     |     |     |     | <b>52.28</b> | <b>53.28</b> | <b>180</b>  | <b>1552.8</b> | <b>62.4</b> | <b>68.4</b>  | <b>230</b>  | <b>2528</b> |

**День. Четверг. Неделя вторая.**  
**Возрастная категория:1-3года, 3-7лет.**

| Наименование блюда<br>Приём пищи                | №<br>рецеп-<br>туры | Масса порций |          | Брутто |      | Нетто |      | От 1 года до 3-хлет |      |       |       | С 3 лет до 7 лет |       |       |       |
|-------------------------------------------------|---------------------|--------------|----------|--------|------|-------|------|---------------------|------|-------|-------|------------------|-------|-------|-------|
|                                                 |                     | 1 -3         | 3 -7     | 1 -3   | 3 -7 | 1 -3  | 3 -7 | Б                   | Ж    | У     | Кал   | Б                | Ж     | У     | Кал   |
|                                                 |                     | Завтрак      |          |        |      |       |      |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Суфле творожное запеченное с изюмом и сгущенкой | 44                  | 130/20       | 150 /20  |        |      |       |      | 14.82               | 14.7 | 32.57 | 323.3 | 17.7             | 17.2  | 36.7  | 370   |
| Молоко                                          |                     |              |          | 50     | 50   | 50    | 50   |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Масло сливочное                                 |                     |              |          | 3      | 3    | 4     | 4    |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Творог                                          |                     |              |          | 60     | 80   | 60    | 80   |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Сахар                                           |                     |              |          | 4      | 4    | 7     | 7    |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Крупа манная                                    |                     |              |          | 10     | 10   | 12    | 12   |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Яйцо 1/3                                        |                     |              |          | 13     | 11   | 13    | 11   |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Изюм                                            |                     |              |          | 10     | 10   | 10    | 10   |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Сгущенка                                        |                     |              |          | 20     | 20   | 20    | 20   |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Кофе на молоке                                  | 43                  | 180          | 200      |        |      |       |      | 3.92                | 4.10 | 20.63 | 145.3 | 5.2              | 6.5   | 27.1  | 193.4 |
| Кофе                                            |                     |              |          | 1      | 2    | 1     | 2    |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Молоко                                          |                     |              |          | 150    | 150  | 150   | 150  |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Сахар                                           |                     |              |          | 12     | 12   | 15    | 15   |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Хлеб пшеничный с маслом и Сыром                 |                     | 35/3/8       | 45/4 /13 |        |      |       |      | 2.9                 | 6.1  | 14.6  | 128.5 | 4.74             | 9.83  | 23.24 | 206   |
| Итого в завтрак                                 |                     |              |          |        |      |       |      | 21.64               | 25   | 68    | 597   | 27.6             | 33.53 | 87    | 767   |
| Второй завтрак-груша                            | 368                 | 70           | 100      |        |      |       |      | 0.28                | 0.20 | 2.26  | 32.2  | 0.4              | 0.3   | 10.38 | 46    |
|                                                 |                     | Обед         |          |        |      |       |      |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Винегрет                                        |                     | 45           | 60       |        |      |       |      | 0.8                 | 1.9  | 4.5   | 39.2  | 1.2              | 2.9   | 6.7   | 58.8  |
| Капуста квашенная                               |                     |              |          | 20     | 30   | 20    | 30   |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Лук-репка                                       |                     |              |          | 8      | 10   | 6     | 8    |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Морковь                                         |                     |              |          | 10     | 15   | 8     | 12   |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Картофель                                       |                     |              |          | 20     | 32   | 16    | 28   |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Свекла                                          |                     |              |          | 15     | 20   | 11    | 16   |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Масло растительное                              |                     |              |          | 3      | 5    | 3     | 5    |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Суп вермишелевый на к/б со Сметаной             |                     | 200          | 250      |        |      |       |      | 1.9                 | 1.9  | 13.2  | 78.6  | 2.6              | 2.66  | 17.7  | 104.9 |
| Вермишель                                       |                     |              |          | 6      | 8    | 6     | 8    |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Картофель                                       |                     |              |          | 50     | 60   | 42    | 51   |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Лук-репка                                       |                     |              |          | 10     | 10   | 8     | 8    |                     |      |       |       |                  |       |       |       |
| Морковь                                         |                     |              |          | 10     | 10   | 8     | 8    |                     |      |       |       |                  |       |       |       |



|                                       |    |                            |     |     |     |     |     |             |             |              |             |             |             |            |              |
|---------------------------------------|----|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| Масло сливочное                       |    |                            |     | 2   | 3   | 2   | 3   |             |             |              |             |             |             |            |              |
| Сметана                               |    |                            |     | 5   | 5   | 5   | 5   |             |             |              |             |             |             |            |              |
| <b>Котлета мясная запеченная</b>      | 25 | 60                         | 80  |     |     |     |     | 11.8        | 8.2         | 14.9         | 138.8       | 13.6        | 9.5         | 15.6       | 158          |
| Мясо                                  |    |                            |     | 60  | 100 | 43  | 77  |             |             |              |             |             |             |            |              |
| Лук-репка                             |    |                            |     | 8   | 10  | 6   | 8   |             |             |              |             |             |             |            |              |
| Хлеб пшеничный                        |    |                            |     | 10  | 13  | 10  | 13  |             |             |              |             |             |             |            |              |
| Молоко                                |    |                            |     | 10  | 16  | 10  | 16  |             |             |              |             |             |             |            |              |
| Яйцо 1/18                             |    |                            |     | 2,2 | 2   | 2,2 | 2   |             |             |              |             |             |             |            |              |
| Масло растительное                    |    |                            |     | 1,5 | 2   | 1,5 | 2   |             |             |              |             |             |             |            |              |
| <b>Пюре картофельное</b>              | 33 | 140                        | 170 |     |     |     |     | 3.44        | 3.1         | 20           | 130         | 5.5.        | 4.04        | 30.3       | 198.7        |
| Картофель                             |    |                            |     | 150 | 200 | 105 | 140 |             |             |              |             |             |             |            |              |
| Молоко                                |    |                            |     | 40  | 40  | 40  | 40  |             |             |              |             |             |             |            |              |
| Масло сливочное                       |    |                            |     | 4   | 5   | 4   | 5   |             |             |              |             |             |             |            |              |
| <b>Хлеб ржаной</b>                    |    | 50                         | 60  |     |     |     |     | 0.6         | 0.3         | 13.92        | 68.78       | 1.2         | 0.6         | 27.8       | 137.56       |
| <b>Компот из сухофруктов</b>          | 26 | 180                        | 200 |     |     |     |     | 0.42        |             | 20.9         | 85.3        | 0.56        |             | 27.9       | 113.79       |
| Сухофрукты                            |    |                            |     | 10  | 10  | 10  | 10  |             |             |              |             |             |             |            |              |
| Сахар                                 |    |                            |     | 12  | 12  | 15  | 15  |             |             |              |             |             |             |            |              |
| <b>Итого в обед</b>                   |    |                            |     |     |     |     |     | <b>18.9</b> | <b>16.4</b> | <b>87.4</b>  | <b>541</b>  | <b>24.7</b> | <b>20</b>   | <b>126</b> | <b>846</b>   |
|                                       |    | <b>Уплотненный полдник</b> |     |     |     |     |     |             |             |              |             |             |             |            |              |
| <b>Каша гречневая молочная вязкая</b> | 31 | 180                        | 200 |     |     |     |     | 5.7         | 7.42        | 4.36         | 188         | 8.44        | 10.78       | 7          | 274          |
| Молоко                                |    |                            |     | 150 | 200 | 150 | 200 |             |             |              |             |             |             |            |              |
| Крупа гречневая                       |    |                            |     | 20  | 20  | 30  | 30  |             |             |              |             |             |             |            |              |
| Масло сливочное                       |    |                            |     | 3   | 3   | 5   | 5   |             |             |              |             |             |             |            |              |
| Сахар                                 |    |                            |     | 3   | 3   | 5   | 5   |             |             |              |             |             |             |            |              |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                 |    | 25                         | 30  |     |     |     |     | 1.8         | 0.65        | 11.5         | 56          | 3.3         | 1.3         | 23         | 112          |
| <b>Чай с сахаром</b>                  | 2  | 180                        | 200 |     |     |     |     |             |             | 11.9         | 45.4        |             |             | 14.9       | 56.6         |
| Чай                                   |    |                            |     | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 |             |             |              |             |             |             |            |              |
| Сахар                                 |    |                            |     | 12  | 12  | 15  | 15  |             |             |              |             |             |             |            |              |
| <b>Итого в полдник</b>                |    |                            |     |     |     |     |     | <b>8</b>    | <b>8</b>    | <b>28</b>    | <b>290</b>  | <b>12</b>   | <b>12</b>   | <b>45</b>  | <b>442.6</b> |
| <b>Всего за день</b>                  |    |                            |     |     |     |     |     | <b>50.7</b> | <b>50</b>   | <b>195.9</b> | <b>1488</b> | <b>64.6</b> | <b>65.5</b> | <b>276</b> | <b>2135</b>  |



|                              |    |                            |       |     |     |     |     |             |              |              |             |             |             |              |             |
|------------------------------|----|----------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Томатная паста               |    |                            |       | 2   | 2   | 3   | 3   |             |              |              |             |             |             |              |             |
| Сметана                      |    |                            |       | 5   | 5   | 5   | 5   |             |              |              |             |             |             |              |             |
| Мука                         |    |                            |       | 2   | 2   | 3   | 3   |             |              |              |             |             |             |              |             |
| Морковь                      |    |                            |       | 18  | 18  | 14  | 14  |             |              |              |             |             |             |              |             |
| Бульон                       |    |                            |       |     |     |     |     |             |              |              |             |             |             |              |             |
| <b>Овощи тушеные</b>         | 58 | 150                        | 180   |     |     |     |     | 2.1         | 4.2          | 13           | 99          | 4           | 5.3         | 15.1         | 124         |
| Картофель                    |    |                            |       | 60  | 90  | 56  | 73  |             |              |              |             |             |             |              |             |
| Капуста                      |    |                            |       | 70  | 100 | 50  | 72  |             |              |              |             |             |             |              |             |
| Масло сливочное              |    |                            |       | 2   | 3   | 2   | 3   |             |              |              |             |             |             |              |             |
| Масло растительное           |    |                            |       | 2   | 3   | 2   | 3   |             |              |              |             |             |             |              |             |
| Морковь                      |    |                            |       | 20  | 20  | 16  | 16  |             |              |              |             |             |             |              |             |
| Томат                        |    |                            |       | 2   | 3   | 2   | 3   |             |              |              |             |             |             |              |             |
| <b>Хлеб ржаной</b>           |    | 50                         | 60    |     |     |     |     | 2.1         | 0.46         | 1.9          | 85          | 3.12        | 0.72        | 26.7         | 128         |
| <b>Компот из сухофруктов</b> | 26 | 180                        | 200   |     |     |     |     | 0.42        |              | 20.9         | 85.3        | 0.56        |             | 27.9         | 113.79      |
| Сухофрукты                   |    |                            |       | 10  | 10  | 10  | 10  |             |              |              |             |             |             |              |             |
| Сахар                        |    |                            |       | 12  | 12  | 15  | 15  |             |              |              |             |             |             |              |             |
| <b>Итого в обед</b>          |    |                            |       |     |     |     |     | <b>21.6</b> | <b>24</b>    | <b>92.7</b>  | <b>606</b>  | <b>30</b>   | <b>27</b>   | <b>108</b>   | <b>753</b>  |
|                              |    | <b>Уплотненный полдник</b> |       |     |     |     |     |             |              |              |             |             |             |              |             |
| <b>Биточки рыбные</b>        | 70 | 60/<br>30                  | 80/30 |     |     |     |     | 9.5         | 2.4          | 5.8          | 64.5        | 17.4        | 3.6         | 7.8          | 86          |
| Минтай без головы            |    |                            |       | 80  | 100 | 60  | 75  |             |              |              |             |             |             |              |             |
| Хлеб пшеничный               |    |                            |       | 10  | 10  | 10  | 10  |             |              |              |             |             |             |              |             |
| Молоко                       |    |                            |       | 10  | 10  | 10  | 10  |             |              |              |             |             |             |              |             |
| Масло растительное           |    |                            |       | 2   | 2   | 3   | 3   |             |              |              |             |             |             |              |             |
| Яйцо 1/8                     |    |                            |       | 5   | 5   | 4   | 4   |             |              |              |             |             |             |              |             |
| <b>Рис отварной</b>          | 68 | 150                        | 180   |     |     |     |     | 2.82        | 2.34         | 30.9         | 156.5       | 3.14        | 3.87        | 32.92        | 187.1       |
| Рис                          |    |                            |       | 40  | 45  | 40  | 45  |             |              |              |             |             |             |              |             |
| Масло сливочное              |    |                            |       | 3   | 3   | 5   | 5   |             |              |              |             |             |             |              |             |
| <b>Кисель</b>                | 27 | 180                        | 200   |     |     |     |     | 1           |              | 21           | 87.6        | 1.36        |             | 29.2         | 116.9       |
| Концентрат киселя            |    |                            |       | 18  | 24  | 18  | 24  |             |              |              |             |             |             |              |             |
| Сахар                        |    |                            |       | 8   | 10  | 8   | 10  |             |              |              |             |             |             |              |             |
| Вода                         |    |                            |       | 140 | 190 | 140 | 190 |             |              |              |             |             |             |              |             |
| <b>Хлеб пшеничный</b>        |    | 35                         | 45    |     |     |     |     | 1.8         | 0.65         | 11.5         | 56          | 3.3         | 1.3         | 23           | 112         |
| <b>Итого в полдник</b>       |    |                            |       |     |     |     |     | <b>15.1</b> | <b>5.65</b>  | <b>106.2</b> | <b>521</b>  | <b>18.3</b> | <b>13.3</b> | <b>135.6</b> | <b>512</b>  |
| <b>Всего за день</b>         |    |                            |       |     |     |     |     | <b>54.8</b> | <b>51.85</b> | <b>252</b>   | <b>1626</b> | <b>64.8</b> | <b>65.8</b> | <b>244</b>   | <b>1978</b> |