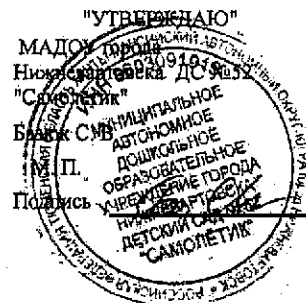


День: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 САД  
Возрастная категория: Дети сад



### Примерное двухнедельное циклическое меню

| №<br>рецепту<br>ры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные<br>вещества, мг |        |
|--------------------|-----------------------------------------|-----------------|---------------------|--------|----------|------------------------------------------|--------------|-------|---------|-----------------------------|--------|
|                    |                                         |                 | белки               | жиры   | углеводы |                                          | B1           | B2    | C       | Ca                          | Fe     |
|                    | Завтрак                                 |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 17,7               | Суп молочный с<br>крупой (геркулес)     | 200             | 5,92                | 5,93   | 17,93    | 129,46                                   | 0,12         | 0,21  | 0,91    | 165,6                       | 0,66   |
| 268                | Бутерброды с<br>маслом                  | 30/10           | 2,45                | 7,55   | 14,62    | 118,32                                   | 0,05         | 0,03  |         | 9,3                         | 0,62   |
| 35,1               | Кофейный напиток                        | 200             | 2,5                 | 1,6    | 14,316   | 67,22                                    | 0,06         | 0,25  | 1,15    | 40,86                       | 0,59   |
|                    | Итого:                                  | 440             | 10,87               | 15,08  | 46,866   | 314,99                                   | 0,23         | 0,49  | 2,06    | 215,76                      | 1,87   |
|                    | Завтрак 2ой                             |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 0,44               | Сок фруктовый                           | 200             | 1                   | 0,2    | 27,6     | 93,33                                    | 0,04         | 0,02  | 4       | 40                          | 0,8    |
|                    | Итого:                                  | 200             | 1                   | 0,2    | 27,6     | 93,33                                    | 0,04         | 0,02  | 4       | 40                          | 0,8    |
|                    | Обед                                    |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 41,1               | Салат из свежих<br>огурцов              | 50              | 0,333               | 3,833  | 0,917    | 33,78                                    | 0,017        | 0,008 | 3,275   | 7,967                       | 0,233  |
| 74,1               | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем | 200             | 1,39                | 3,91   | 6,79     | 58,99                                    | 0,04         | 0,65  | 14,77   | 34,66                       | 0,64   |
| 220,1              | Мясо для супа                           | 15              | 3,9                 | 2,52   |          | 33,15                                    | 0,008        | 0,024 |         | 4,5                         | 0,24   |
| 0,13               | Сметана в суп                           | 6               | 0,18                | 0,6    | 0,165    | 5,90                                     |              | 0,015 | 0,038   | 5,4                         | 0,015  |
| 222                | Зелень в суп                            | 2               | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,52                                     |              | 0,004 | 2       | 4,46                        | 0,032  |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                       | 2               | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,52                                     |              | 0,004 | 2       | 4,46                        | 0,032  |
| 204,1              | Гречка рассыпчатая                      | 130             | 7,817               | 2,028  | 39,511   | 162,95                                   | 0,208        | 0,113 |         | 16,943                      | 3,978  |
| 119,1              | Гуляш из отварной<br>говядины           | 80              | 19,33               | 5,74   | 3,94     | 124,31                                   | 0,09         | 0,17  | 1,37    | 18,34                       | 1,8    |
| 123,1              | Компот из свежих<br>плодов              | 180             | 0,63                | 0,54   | 35,375   | 122,04                                   | 0,009        | 0,009 | 59,4    | 6,192                       | 0,855  |
| 0,09               | Хлеб ржаной                             | 50              | 3,3                 | 0,6    | 17,1     | 77,00                                    | 0,09         | 0,04  |         | 17,5                        | 1,95   |
| 0,01               | Соль                                    | 5               |                     |        |          |                                          |              |       |         | 18,4                        | 0,145  |
|                    | Итого:                                  | 720             | 36,985              | 19,795 | 103,958  | 619,16                                   | 0,461        | 1,037 | 82,852  | 138,822                     | 9,92   |
|                    | Полдник                                 |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 281                | Кефир                                   | 200             | 5,8                 | 5      | 8        | 87,00                                    | 0,078        | 0,344 | 1,4     | 240                         | 0,2    |
| 302,1              | Сырная палочка                          | 70              | 8,596               | 25,634 | 34,874   | 352,25                                   | 0,096        | 0,096 | 0,154   | 136,108                     | 0,824  |
|                    | Итого:                                  | 270             | 14,396              | 30,634 | 42,874   | 439,25                                   | 0,174        | 0,44  | 1,554   | 376,108                     | 1,024  |
|                    | Ужин                                    |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 216,1              | Помидоры свежие<br>порциями             | 50              | 0,55                | 0,1    | 1,9      | 9,31                                     | 0,033        | 0,017 | 12,5    | 7                           | 0,45   |
| 291,2              | Запеканка<br>картофельная с<br>сердцем  | 160             | 9,84                | 6,36   | 25       | 171,04                                   | 0,21         | 0,8   | 33,89   | 25,66                       | 4,35   |
| 34,1               | Чай с лимоном                           | 200             | 0,22                | 0,1    | 14,58    | 51,33                                    | 0,003        | 0,003 | 2,9     | 8,2                         | 0,907  |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                          | 40              | 3,8                 | 0,45   | 23,34    | 99,88                                    | 0,08         | 0,03  |         | 11,5                        | 0,95   |
|                    | Итого:                                  | 450             | 14,41               | 7,01   | 64,82    | 331,56                                   | 0,326        | 0,85  | 49,29   | 52,36                       | 6,657  |
|                    | Итого за день:                          | 2 080           | 77,661              | 72,719 | 286,118  | 1 798,28                                 | 1,232        | 2,837 | 139,756 | 823,05                      | 20,271 |
|                    | Итого среднее за<br>10 дней:            |                 | 85,248              | 67,346 | 343,411  | 1 800,13                                 | 1,134        | 1,663 | 191,71  | 948,795                     | 18,076 |

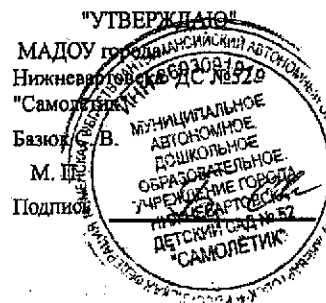
Шеф-повар: А. Р. / Рафикова А. Р. /

Мед сестра: Ф. Р. / Гайнутдинова Ф. Р. /

День: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад



### Примерное двухнедельное циклическое меню

| №<br>рецепту<br>ры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции         | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные<br>вещества, мг |        |
|--------------------|--------------------------------------|-------------------------|---------------------|--------|----------|------------------------------------------|--------------|-------|---------|-----------------------------|--------|
|                    |                                      |                         | белки               | жиры   | углеводы |                                          | B1           | B2    | C       | Ca                          | Fe     |
|                    | Завтрак                              |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 150,1              | Суфле творожное                      | 110                     | 19,663              | 10,45  | 20,488   | 222,99                                   | 0,055        | 0,248 | 0,303   | 142,546                     | 0,605  |
| 184,1              | Соус абрикосовый                     | 40                      | 0,32                |        | 26,4     | 89,78                                    |              | 0,016 | 0,08    | 7,44                        | 0,208  |
| 266                | Бутерброды с<br>джемом               | 18,182/4,5<br>45/27,273 | 2,282               | 3,573  | 26,255   | 130,05                                   | 0,045        | 0,027 | 0,436   | 9,545                       | 0,627  |
| 34                 | Чай с молоком                        | 200                     | 1,9                 | 1,9    | 14,8     | 74,67                                    | 0,02         | 0,08  | 0,48    | 75                          | 1,19   |
|                    | Итого:                               | 400                     | 24,164              | 15,923 | 87,942   | 517,49                                   | 0,12         | 0,371 | 1,299   | 234,532                     | 2,63   |
|                    | Завтрак 2ой                          |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 0,29               | Яблоко                               | 100                     | 0,04                | 0,04   | 9,8      | 37,99                                    | 0,03         | 0,02  | 165     | 16                          | 2,2    |
|                    | Итого:                               | 100                     | 0,04                | 0,04   | 9,8      | 37,99                                    | 0,03         | 0,02  | 165     | 16                          | 2,2    |
|                    | Обед                                 |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 62,1               | Салат из свеклы с<br>черносливом     | 60                      | 0,91                | 3,09   | 7,89     | 56,06                                    | 0,01         | 0,03  | 5,18    | 25,33                       | 0,96   |
| 249,1              | Уха с крупой                         | 200                     | 1,904               | 2,2    | 14       | 77,07                                    | 0,08         | 0,048 | 7,408   | 16,12                       | 0,853  |
| 249,4              | Рыба кета для супа                   | 20                      | 3,56                | 0,48   |          | 16,02                                    | 0,024        | 0,016 |         | 7,4                         | 0,16   |
| 222                | Зелень в суп                         | 2                       | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,53                                     |              | 0,004 | 2       | 4,46                        | 0,032  |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                    | 2                       | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,53                                     |              | 0,004 | 2       | 4,46                        | 0,032  |
| 104,2              | Картофельное пюре                    | 150                     | 3,06                | 4,8    | 20,44    | 122,15                                   | 0,14         | 0,11  | 18,16   | 36,98                       | 1,01   |
| 250,1              | Котлеты                              | 80                      | 12,9                | 7,8    | 7,8      | 135,28                                   | 0,05         | 0,1   | 0,112   | 30,65                       | 0,825  |
| 273,4              | Напиток лимонный                     | 180                     | 0,09                | 0,009  | 15,804   | 56,87                                    | 0,005        |       | 4,788   | 5,274                       | 0,121  |
| 0,09               | Хлеб ржаной                          | 50                      | 3,3                 | 0,6    | 17,1     | 78,77                                    | 0,09         | 0,04  |         | 17,5                        | 1,95   |
| 0,01               | Соль                                 | 3                       |                     |        |          |                                          |              |       |         | 11,04                       | 0,087  |
|                    | Итого:                               | 747                     | 25,828              | 19,003 | 83,194   | 543,30                                   | 0,399        | 0,352 | 39,648  | 159,214                     | 6,029  |
|                    | Полдник                              |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 37,1               | Молоко кипячёное                     | 200                     | 5,1                 | 5,3    | 9,4      | 92,03                                    | 0,05         | 0,16  | 1,04    | 220,4                       | 0,1    |
| 1                  | Пирожки сдобные<br>печеные с сердцем | 60                      | 7,72                | 4,96   | 20,4     | 139,85                                   | 0,061        | 0,08  | 1,75    | 11,63                       | 2,33   |
|                    | Итого:                               | 260                     | 12,82               | 10,26  | 29,8     | 231,87                                   | 0,111        | 0,24  | 2,79    | 232,03                      | 2,43   |
|                    | Ужин                                 |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 58                 | Икра кабачковая+                     | 80                      | 1,867               | 6,133  | 9,867    | 79,27                                    | 0,053        | 0,053 | 14,267  | 35,32                       | 0,973  |
| 15,1               | Омлет натуральный                    | 120                     | 12                  | 12,3   | 2,4      | 149,25                                   | 0,06         | 0,33  | 0,18    | 81,84                       | 1,92   |
| 123,1              | Компот из свежих<br>плодов           | 200                     | 0,7                 | 0,6    | 39,306   | 138,72                                   | 0,01         | 0,01  | 66      | 6,88                        | 0,95   |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                       | 40                      | 3,8                 | 0,45   | 23,34    | 102,17                                   | 0,08         | 0,03  |         | 11,5                        | 0,95   |
|                    | Итого:                               | 440                     | 18,367              | 19,483 | 74,913   | 469,41                                   | 0,203        | 0,423 | 80,447  | 135,54                      | 4,793  |
|                    | Итого за день:                       | 1 947                   | 81,219              | 64,709 | 285,649  | 1 800,05                                 | 0,863        | 1,406 | 289,184 | 777,316                     | 18,083 |
|                    | Итого среднее за<br>10 дней:         |                         | 79,243              | 64,374 | 284,119  | 1 800,18                                 | 1,014        | 1,807 | 177,716 | 952,623                     | 17,27  |

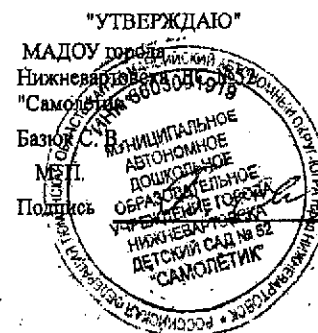
Шеф-повар: А. Р. / Рафикова А. Р. /

Мед сестра: Ф. Р. / Гайнутдинова Ф. Р. /

День: 3

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад



### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецепту<br>ры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные<br>вещества, мг |        |
|-----------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------|----------|------------------------------------------|--------------|-------|---------|-----------------------------|--------|
|                 |                                      |                 | белки               | жиры   | углеводы |                                          | B1           | B2    | C       | Ca                          | Fe     |
|                 | Завтрак                              |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 6,1             | Каша манная<br>молочная              | 200             | 7,9                 | 5,2    | 34,4     | 170,66                                   | 0,08         | 0,21  | 0,96    | 198,4                       | 0,43   |
| 100,1           | Бутерброд с сыром с<br>булкой        | 15,957/30       | 7,04                | 7,94   | 19,39    | 138,02                                   | 0,07         | 0,08  | 0,11    | 145,4                       | 0,95   |
| 36              | Какао на молоке                      | 200             | 6,79                | 7,88   | 25,74    | 153,40                                   | 0,09         | 0,32  | 2,6     | 243,05                      | 0,9    |
|                 | Итого:                               | 445             | 21,73               | 21,02  | 79,53    | 462,07                                   | 0,24         | 0,61  | 3,67    | 586,85                      | 2,28   |
|                 | Завтрак 2ой                          |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 0,02            | Бананы                               | 100             | 1,5                 | 0,1    | 21       | 69,84                                    | 0,04         | 0,05  | 10      | 8                           | 0,6    |
|                 | Итого:                               | 100             | 1,5                 | 0,1    | 21       | 69,84                                    | 0,04         | 0,05  | 10      | 8                           | 0,6    |
|                 | Обед                                 |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 215,1           | Огурцы свежие<br>порциями            | 60              | 0,48                | 0,06   | 1,5      | 6,77                                     | 0,02         | 0,02  | 6       | 13,8                        | 0,36   |
| 245             | Суп - лапша<br>домашняя              | 200             | 2,304               | 1,448  | 15,864   | 71,64                                    | 0,08         | 0,048 | 5,568   | 16,184                      | 0,76   |
| 245,1           | Лапша домашняя                       | 25              | 3,201               | 0,976  | 16,546   | 70,31                                    | 0,044        | 0,036 |         | 9,945                       | 0,455  |
| 222,2           | Лук зеленый в суп                    | 2               | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,48                                     |              | 0,004 | 2       | 4,46                        | 0,032  |
| 222             | Зелень в суп                         | 2               | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,48                                     |              | 0,004 | 2       | 4,46                        | 0,032  |
| 260             | Плов из птицы                        | 200             | 19,333              | 16,19  | 33,99    | 287,24                                   | 0,057        | 0,114 | 0,962   | 45,238                      | 2,086  |
| 128             | Компот из смеси<br>сухофруктов       | 200             | 1,5                 |        | 44,206   | 138,77                                   | 0,02         | 0,08  | 2,5     | 57,9                        | 1,56   |
| 0,09            | Хлеб ржаной                          | 50              | 3,3                 | 0,6    | 17,1     | 70,81                                    | 0,09         | 0,04  |         | 17,5                        | 1,95   |
| 0,01            | Соль                                 | 3               |                     |        |          |                                          |              |       |         | 11,04                       | 0,087  |
|                 | Итого:                               | 742             | 30,223              | 19,299 | 129,367  | 646,49                                   | 0,311        | 0,347 | 19,03   | 180,527                     | 7,322  |
|                 | Полдник                              |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 281,1           | Ряженка                              | 180             | 5,22                | 4,5    | 7,56     | 73,60                                    | 0,04         | 0,023 | 0,54    | 223,2                       | 0,18   |
| 149,1           | Ватрушка с<br>повидлом               | 70              | 5,18                | 2,22   | 49,51    | 173,97                                   | 0,093        | 0,058 | 0,07    | 18,57                       | 1,37   |
|                 | Итого:                               | 250             | 10,4                | 6,72   | 57,07    | 247,57                                   | 0,133        | 0,081 | 0,61    | 241,77                      | 1,55   |
|                 | Ужин                                 |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 247,3           | Винегрет овощной                     | 150             | 2,225               | 13,425 | 10,775   | 138,24                                   | 0,075        | 0,05  | 6       | 28,2                        | 1      |
| 30,2            | Котлеты рыбные с<br>морковью         | 80              | 12,4                | 4,33   | 7,02     | 87,22                                    | 0,07         | 0,14  | 1,57    | 45,9                        | 0,97   |
| 273,4           | Напиток лимонный                     | 200             | 0,1                 | 0,01   | 17,56    | 56,80                                    | 0,005        |       | 5,32    | 5,86                        | 0,134  |
| 0,1             | Хлеб пшеничный                       | 40              | 3,8                 | 0,45   | 23,34    | 91,84                                    | 0,08         | 0,03  |         | 11,5                        | 0,95   |
|                 | Итого:                               | 470             | 18,525              | 18,215 | 58,695   | 374,10                                   | 0,23         | 0,22  | 12,89   | 91,46                       | 3,054  |
|                 | Итого за день:                       | 2 007           | 82,378              | 65,354 | 345,662  | 1 800,08                                 | 0,954        | 1,308 | 46,2    | 1 108,607                   | 14,806 |
|                 | Итого среднее за<br>10 дней:         |                 | 78,639              | 64,144 | 283,763  | 1 800,11                                 | 1,01         | 1,6   | 177,541 | 952,112                     | 17,085 |

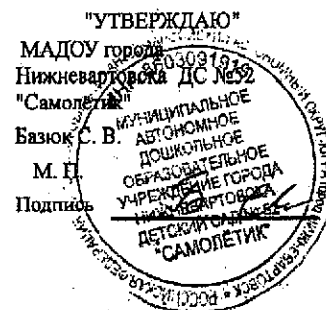
Шеф-повар:  /Рафикова А. Р./

Мед сестра:  /Гайнутдинова Ф. Р. /

День: 4

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад



### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные вещества, мг |        |
|-------------|--------------------------------|--------------|---------------------|--------|----------|--------------------------------|--------------|-------|---------|--------------------------|--------|
|             |                                |              | белки               | жиры   | углеводы |                                | B1           | B2    | C       | Ca                       | Fe     |
|             | Завтрак                        |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 17,2        | Суп молочный с крупой (гречка) | 200          | 5,97                | 5,48   | 17,08    | 141,60                         | 0,11         | 0,22  | 0,91    | 160,8                    | 1,13   |
| 268         | Бутерброды с маслом            | 30/10        | 2,45                | 7,55   | 14,62    | 136,00                         | 0,05         | 0,03  |         | 9,3                      | 0,62   |
| 35,1        | Кофейный напиток               | 200          | 2,5                 | 1,6    | 14,316   | 77,26                          | 0,06         | 0,25  | 1,15    | 40,86                    | 0,59   |
|             | Итого:                         | 440          | 10,92               | 14,63  | 46,016   | 354,86                         | 0,22         | 0,5   | 2,06    | 210,96                   | 2,34   |
|             | Завтрак 2ой                    |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 0,28        | Апельсины                      | 100          | 0,9                 | 0,2    | 8,1      | 36,18                          | 0,04         | 0,03  | 60      | 34                       | 0,3    |
|             | Итого:                         | 100          | 0,9                 | 0,2    | 8,1      | 36,18                          | 0,04         | 0,03  | 60      | 34                       | 0,3    |
|             | Обед                           |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 216,1       | Помидоры свежие порциями       | 60           | 0,66                | 0,12   | 2,28     | 12,84                          | 0,04         | 0,02  | 15      | 8,4                      | 0,54   |
| 80,1        | Рассольник ленинградский       | 200          | 1,68                | 4,09   | 13,27    | 96,30                          | 0,08         | 0,05  | 6,03    | 21,16                    | 0,78   |
| 0,13        | Сметана в суп                  | 8            | 0,24                | 0,8    | 0,22     | 9,04                           |              | 0,02  | 0,05    | 7,2                      | 0,02   |
| 239,1       | Мясо для супа (куры)           | 20           | 9,576               | 9,16   | 0,112    | 120,96                         | 0,054        |       | 1,356   | 14,216                   | 0,84   |
| 222         | Зелень в суп                   | 2            | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,60                           |              | 0,004 | 2       | 4,46                     | 0,032  |
| 222,2       | Лук зеленый в суп              | 2            | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,60                           |              | 0,004 | 2       | 4,46                     | 0,032  |
| 212,1       | Капуста тушеная                | 130          | 2,687               | 4,212  | 12,255   | 97,63                          | 0,035        | 0,052 | 22,308  | 72,089                   | 1,049  |
| 250,2       | Биточки                        | 80           | 12,9                | 7,8    | 7,8      | 152,00                         | 0,05         | 0,1   | 0,112   | 30,65                    | 0,825  |
| 140,1       | Напиток яблочный               | 180          | 0,09                | 0,09   | 21,065   | 80,78                          | 0,009        | 0,009 | 37,125  | 4,356                    | 0,558  |
| 0,09        | Хлеб ржаной                    | 50           | 3,3                 | 0,6    | 17,1     | 88,51                          | 0,09         | 0,04  |         | 17,5                     | 1,95   |
| 0,01        | Соль                           | 5            |                     |        |          |                                |              |       |         | 18,4                     | 0,145  |
|             | Итого:                         | 737          | 31,237              | 26,896 | 74,262   | 659,26                         | 0,357        | 0,299 | 85,981  | 202,891                  | 6,771  |
|             | Полдник                        |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 37,1        | Молоко кипяченое               | 210          | 5,355               | 5,565  | 9,87     | 108,57                         | 0,053        | 0,168 | 1,092   | 231,42                   | 0,105  |
|             | печенье                        | 40           | 1,68                | 2,655  | 16,74    | 97,69                          | 0,017        | 0,012 |         | 6,52                     | 0,472  |
|             | Итого:                         | 250          | 7,035               | 8,22   | 26,61    | 206,26                         | 0,07         | 0,18  | 1,092   | 237,94                   | 0,577  |
|             | Ужин                           |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 180,1       | Вареники ленивые               | 150          | 18,5                | 17,83  | 26,2     | 340,13                         | 0,075        | 0,3   | 0,25    | 163,6                    | 0,975  |
| 182,1       | Соус молочный (сладкий)        | 50           | 1                   | 2      | 7,5      | 50,00                          |              | 0,05  | 0,15    | 30,85                    | 0,1    |
| 132         | Кисель из кураги               | 200          | 1                   |        | 37,906   | 161,96                         |              | 0,03  | 0,04    | 24,66                    | 0,59   |
| 0,1         | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,8                 | 0,45   | 23,34    | 114,80                         | 0,08         | 0,03  |         | 11,5                     | 0,95   |
|             | Итого:                         | 440          | 24,3                | 20,28  | 94,946   | 666,89                         | 0,155        | 0,41  | 0,44    | 230,61                   | 2,615  |
|             | Итого за день:                 | 1 967        | 74,392              | 70,226 | 249,934  | 1 823,45                       | 0,842        | 1,419 | 149,573 | 916,401                  | 12,603 |
|             | Итого среднее за 10 дней:      |              | 77,3                | 65,204 | 282,178  | 1 800,14                       | 1,004        | 1,679 | 178,022 | 941,384                  | 16,89  |

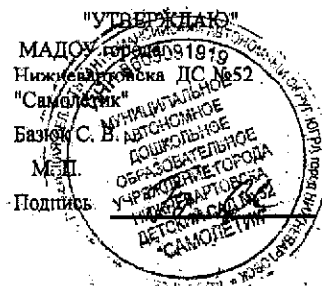
Шеф-повар: А. П. Рафикова /Рафикова А. Р./

Мед сестра: Ф. Р. Гайнутдинова /Гайнутдинова Ф. Р./

День: 5

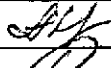
Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

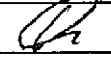
Возрастная категория: Дети - ясли



### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные вещества, мг |        |
|-------------|----------------------------------------------|--------------|---------------------|--------|----------|--------------------------------|--------------|-------|---------|--------------------------|--------|
|             |                                              |              | белки               | жиры   | углеводы |                                | B1           | B2    | C       | Ca                       | Fe     |
|             | Завтрак                                      |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 271,1       | Консервированная кукуруза порциями           | 40           | 0,88                | 0,16   | 4,48     | 20,18                          | 0,01         | 0,02  | 1,92    | 2                        | 0,16   |
| 15,1        | Омлет натуральный                            | 110          | 11                  | 11,367 | 2,2      | 133,98                         | 0,055        | 0,312 | 0,165   | 75,167                   | 1,76   |
| 0,25        | Батон нарезной                               | 30           | 2,28                | 0,27   | 14,01    | 59,93                          | 0,048        | 0,018 |         | 6,9                      | 0,57   |
|             | чай с медом                                  | 180          |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
|             | Итого:                                       | 360          | 14,16               | 11,797 | 20,69    | 214,10                         | 0,113        | 0,35  | 2,085   | 84,067                   | 2,49   |
|             | Завтрак 2ой                                  |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 0,23        | Груша                                        | 75           | 0,3                 | 0,022  | 7,125    | 26,46                          | 0,015        | 0,022 | 3,75    | 14,25                    | 1,725  |
|             | Итого:                                       | 75           | 0,3                 | 0,022  | 7,125    | 26,46                          | 0,015        | 0,022 | 3,75    | 14,25                    | 1,725  |
|             | Обед                                         |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 309,1       | Огурцы соленые порциями                      | 30           | 0,24                | 0,03   | 0,51     | 2,84                           | 0,008        | 0,008 | 1,5     | 6,9                      | 0,18   |
| 70,1        | Ворщ сибирский                               | 130          | 1,993               | 2,167  | 7,973    | 51,95                          | 0,035        | 0,026 | 4,047   | 25,775                   | 0,832  |
| 220,1       | Мясо для супа                                | 10           | 2,6                 | 1,7    |          | 22,36                          | 0,005        | 0,015 |         | 3                        | 0,15   |
| 0,13        | Сметана в суп                                | 6            | 0,18                | 0,6    | 0,18     | 5,90                           |              |       | 0,04    | 5,4                      |        |
| 222         | Зелень в суп                                 | 2            | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,52                           |              | 0,01  | 5       | 11,15                    | 0,08   |
| 0,09        | Хлеб ржаной                                  | 40           | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 61,62                          | 0,07         | 0,03  |         | 14                       | 1,56   |
| 222,2       | Лук зеленый в суп                            | 2            | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,52                           |              | 0,01  | 5       | 11,15                    | 0,08   |
| 0,01        | Соль                                         | 3            |                     |        |          |                                |              |       |         | 11,04                    | 0,087  |
| 104,2       | Картофельное пюре                            | 140          | 2,856               | 4,48   | 19,077   | 111,45                         | 0,131        | 0,103 | 16,949  | 34,515                   | 0,943  |
| 283,1       | Тефтели из говядины с рисом                  | 85           | 7,29                | 14,29  | 10,37    | 167,26                         | 0,06         | 0,06  | 5,325   | 19,49                    | 1,53   |
| 0,44        | Сок фруктовый                                | 130          | 0,39                |        | 17,931   | 60,64                          | 0,026        | 0,009 | 2,6     | 23,391                   | 0,52   |
|             | Итого:                                       | 578          | 18,289              | 23,767 | 69,882   | 485,06                         | 0,334        | 0,27  | 40,462  | 165,811                  | 5,962  |
|             | Полдник                                      |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 284,1       | Снежок                                       | 150          | 4,2                 | 5,1    | 16,5     | 112,23                         | 0,045        | 0,02  | 1,35    | 181,5                    | 0,15   |
| 340,6       | Пирожки простые печенье с картофелем и луком | 50           | 3,129               | 1,814  | 20,286   | 95,70                          | 0,057        | 0,029 | 0,343   | 10,571                   | 0,629  |
|             | Итого:                                       | 200          | 7,329               | 6,914  | 36,786   | 207,93                         | 0,102        | 0,049 | 1,693   | 192,071                  | 0,779  |
|             | Ужин                                         |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 176,1       | Макароны, запеченные с сыром                 | 180          | 10,08               | 6,792  | 43,992   | 263,74                         | 0,09         | 0,06  | 0,096   | 141,336                  | 1,14   |
| 128         | Компот из смеси сухофруктов                  | 180          | 1,32                |        | 40,08    | 136,81                         | 0,012        | 0,072 | 2,244   | 52,104                   | 1,404  |
| 0,1         | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 61,60                          | 0,07         | 0,03  |         | 14                       | 1,56   |
|             | Итого:                                       | 390          | 14,04               | 7,272  | 97,752   | 462,14                         | 0,172        | 0,162 | 2,34    | 207,44                   | 4,104  |
|             | Итого за день:                               | 1 603        | 54,118              | 49,772 | 232,235  | 1 395,69                       | 0,736        | 0,852 | 50,33   | 663,639                  | 15,059 |
|             | Итого среднее за 10 дней:                    |              | 67,079              | 53,76  | 271,911  | 1 400,18                       | 0,901        | 1,287 | 145,283 | 783,387                  | 14,891 |

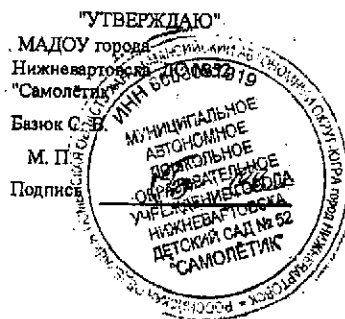
Шеф-повар:  /Рафикова А. Р./

Мед сестра:  /Гайлутдинова Ф. Р./

День 8

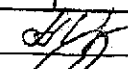
Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

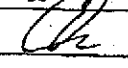
Возрастная категория: Дети - ясли



Примерное двухнедельное циклическое меню

| №<br>рецепту<br>ры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда           | Масса<br>порции         | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные<br>вещества, мг |        |
|--------------------|------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|--------|----------|------------------------------------------|--------------|-------|---------|-----------------------------|--------|
|                    |                                                |                         | белки               | жиры   | углеводы |                                          | B1           | B2    | C       | Ca                          | Fe     |
|                    | Завтрак                                        |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 17,1               | Суп молочный с<br>крупой (пшено)               | 150                     | 4,35                | 4,11   | 13,93    | 100,19                                   | 0,08         | 0,15  | 0,68    | 121,44                      | 0,4    |
| 266,1              | Бутерброды с<br>повидлом                       | 14,545/3,6<br>36/21,818 | 1,811               | 2,858  | 20,044   | 103,24                                   | 0,036        | 0,022 | 0,073   | 7,927                       | 0,633  |
| 36                 | Какао на молоке                                | 160                     | 5,429               | 6,304  | 20,597   | 142,89                                   | 0,064        | 0,256 | 2,08    | 194,485                     | 0,725  |
|                    | Итого:                                         | 350                     | 11,59               | 13,272 | 54,571   | 346,33                                   | 0,18         | 0,428 | 2,833   | 323,853                     | 1,758  |
|                    | Завтрак 2ой                                    |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 0,29               | Яблоко                                         | 75                      | 0,03                | 0,03   | 7,35     | 29,13                                    | 0,022        | 0,015 | 123,75  | 12                          | 1,65   |
|                    | Итого:                                         | 75                      | 0,03                | 0,03   | 7,35     | 29,13                                    | 0,022        | 0,015 | 123,75  | 12                          | 1,65   |
|                    | Обед                                           |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 60,1               | Икра свекольная                                | 40                      | 0,94                | 1,84   | 4,93     | 36,44                                    | 0,01         | 0,02  | 2,69    | 15,3                        | 0,71   |
| 88,1               | Суп картофельный с<br>мясными<br>фрикадельками | 130                     | 1,153               | 1,343  | 8,563    | 46,35                                    | 0,052        | 0,035 | 4,68    | 13,043                      | 0,494  |
| 71,1               | Фрикадельки мясные                             | 15                      | 2,862               | 1,518  | 0,12     | 23,29                                    | 0,012        | 0,03  | 0,15    | 2,346                       | 0,216  |
| 222                | Зелень в суп                                   | 2                       | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,55                                     |              | 0,01  | 5       | 11,15                       | 0,08   |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                              | 2                       | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,55                                     |              | 0,01  | 5       | 11,15                       | 0,08   |
| 103,1              | Макаронные изделия<br>отварные                 | 110                     | 4,043               | 3,309  | 19,397   | 112,41                                   | 0,037        | 0,018 |         | 3,566                       | 0,807  |
| 119,1              | Гуляш из отварной<br>говядины                  | 60                      | 14,5                | 4,31   | 2,95     | 97,53                                    | 0,07         | 0,13  | 1,02    | 13,76                       | 1,35   |
| 139,1              | Напиток из св. плодов                          | 150                     | 0,1                 |        | 15,706   | 54,02                                    |              |       | 2,81    | 2,98                        | 0,17   |
| 0,09               | Хлеб ржаной                                    | 40                      | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 64,46                                    | 0,07         | 0,03  |         | 14                          | 1,56   |
| 0,01               | Соль                                           | 3                       |                     |        |          |                                          |              |       |         | 11,04                       | 0,087  |
|                    | Итого:                                         | 552                     | 26,337              | 12,821 | 65,505   | 435,58                                   | 0,251        | 0,283 | 21,35   | 98,335                      | 5,554  |
|                    | Полдник                                        |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 281,1              | Раженка                                        | 150                     | 4,35                | 3,75   | 6,3      | 69,16                                    | 0,03         | 0,02  | 0,45    | 186                         | 0,15   |
| 301                | Булочка российская                             | 60                      | 4,251               | 2,897  | 39,197   | 181,82                                   | 0,069        | 0,069 | 0,043   | 16,843                      | 0,589  |
|                    | Итого:                                         | 210                     | 8,601               | 6,647  | 45,497   | 250,98                                   | 0,099        | 0,089 | 0,493   | 202,843                     | 0,739  |
|                    | Ужин                                           |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 309,1              | Огурцы соленные<br>порциями                    | 30                      | 0,24                | 0,03   | 0,51     | 2,98                                     | 0,008        | 0,008 | 1,5     | 6,9                         | 0,18   |
| 246,3              | Рыба запеченная с<br>картофелем по –<br>русски | 170                     | 19,153              | 14,371 | 9,418    | 221,99                                   | 0,255        |       | 11,475  | 46,104                      | 1,419  |
| 34,1               | Чай с лимоном                                  | 170                     | 0,187               | 0,085  | 12,393   | 45,64                                    | 0,002        | 0,002 | 2,465   | 6,97                        | 0,771  |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                                 | 30                      | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 64,43                                    | 0,07         | 0,03  |         | 14                          | 1,56   |
|                    | Итого:                                         | 400                     | 22,22               | 14,966 | 36,001   | 335,04                                   | 0,335        | 0,04  | 15,44   | 73,974                      | 3,93   |
|                    | Итого за день:                                 | 1 587                   | 68,779              | 47,735 | 208,924  | 1 397,05                                 | 0,886        | 0,854 | 163,866 | 711,005                     | 13,63  |
|                    | Итого среднее за<br>10 дней:                   |                         | 68,475              | 53,488 | 273,818  | 1 400,14                                 | 0,887        | 1,269 | 142,216 | 758,365                     | 14,836 |

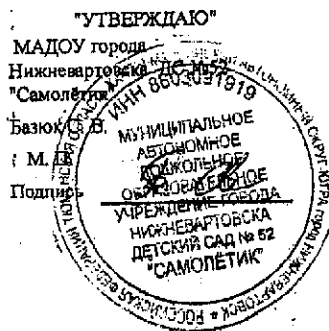
Шеф-повар:  /Рафикова А. Р./

Мед сестра:  /Гайнутдинова Ф. Р./

День: 9

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад



### Примерное двухнедельное циклическое меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные вещества, мг |        |
|-------------|--------------------------------|--------------|---------------------|--------|----------|--------------------------------|--------------|-------|---------|--------------------------|--------|
|             |                                |              | белки               | жиры   | углеводы |                                | B1           | B2    | C       | Ca                       | Fe     |
|             | Завтрак                        |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 322         | Каша ячневая молочная          | 180          | 10,44               | 4,95   | 45,72    | 272,88                         | 0,144        | 0,198 | 0,864   | 186,966                  | 1,062  |
| 0,25        | Батон нарезной                 | 40           | 3,8                 | 0,45   | 23,35    | 114,83                         | 0,08         | 0,03  |         | 11,5                     | 0,95   |
| 34          | Чай с молоком                  | 200          | 1,9                 | 1,9    | 14,8     | 83,90                          | 0,02         | 0,08  | 0,48    | 7,5                      | 1,19   |
|             | Итого:                         | 420          | 16,14               | 7,3    | 83,87    | 471,61                         | 0,244        | 0,308 | 1,344   | 273,466                  | 3,202  |
|             | Завтрак 2ой                    |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 0,44        | Сок фруктовый                  | 200          | 1                   | 0,2    | 27,6     | 107,28                         | 0,04         | 0,02  | 4       | 40                       | 0,8    |
|             | Итого:                         | 200          | 1                   | 0,2    | 27,6     | 107,28                         | 0,04         | 0,02  | 4       | 40                       | 0,8    |
|             | Обед                           |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 216,1       | Помидоры свежие порциями       | 50           | 0,55                | 0,1    | 1,9      | 10,70                          | 0,033        | 0,017 | 12,5    | 7                        | 0,45   |
| 66,1        | Борщ с капустой и картофелем   | 200          | 1,45                | 3,93   | 10,19    | 82,00                          | 0,04         | 0,03  | 8,23    | 35,5                     | 0,95   |
| 0,13        | Сметана в суп                  | 8            | 0,24                | 0,8    | 0,22     | 9,04                           |              | 0,02  | 0,05    | 7,2                      | 0,02   |
| 220,1       | Мясо для супа                  | 15           | 3,9                 | 2,52   | 38,10    | 0,008                          | 0,024        |       | 4,5     | 0,24                     |        |
| 222         | Зелень в суп                   | 2            | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,60                           |              | 0,004 | 2       | 4,46                     | 0,032  |
| 139,1       | Напиток из св. плодов          | 180          | 0,09                |        | 18,817   | 71,29                          | 0,009        | 0,009 | 3,375   | 3,582                    | 0,198  |
| 222,2       | Лук зеленый в суп              | 2            | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,60                           |              | 0,004 | 2       | 4,46                     | 0,032  |
| 104,2       | Картофельное пюре              | 150          | 3,06                | 4,8    | 20,44    | 137,25                         | 0,14         | 0,11  | 18,16   | 36,98                    | 1,01   |
| 236,1       | Печень по-строгановски         | 80           | 9,49                | 8,42   | 5,76     | 136,80                         | 0,19         |       | 20,37   | 26,42                    | 4,28   |
| 0,09        | Хлеб ржаной                    | 50           | 3,3                 | 0,6    | 17,1     | 88,51                          | 0,09         | 0,04  |         | 17,5                     | 1,95   |
| 0,01        | Соль                           | 3            |                     |        |          |                                |              |       |         | 11,04                    | 0,087  |
|             | Итого:                         | 740          | 22,184              | 21,194 | 74,587   | 574,89                         | 0,51         | 0,258 | 66,685  | 158,642                  | 9,249  |
|             | Полдник                        |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 37,1        | Молоко кипяченое               | 210          | 5,355               | 5,565  | 9,87     | 108,57                         | 0,053        | 0,168 | 1,092   | 231,42                   | 9,105  |
|             | печенье                        | 40           | 1,58                | 2,655  | 16,74    | 97,62                          | 0,017        | 0,012 |         | 6,52                     | 0,472  |
|             | Итого:                         | 250          | 7,035               | 8,22   | 26,61    | 206,26                         | 0,07         | 0,18  | 1,092   | 237,94                   | 9,577  |
|             | Ужин                           |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 16,1        | Сырники из творога             | 150          | 11,1                | 5,3    | 13,9     | 142,50                         | 0,09         | 0,36  | 0,33    | 214,79                   | 1,05   |
| 182,1       | Соус молочный (сладкий)        | 50           | 1                   | 2      | 7,5      | 50,00                          |              | 0,05  | 0,15    | 30,85                    | 0,1    |
| 133         | Кисель из шиповника            | 200          | 0,3                 |        | 25,312   | 107,42                         |              | 0,04  | 35,2    | 8,75                     | 1,80   |
| 0,1         | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,8                 | 0,45   | 23,34    | 114,80                         | 0,08         | 0,03  |         | 11,5                     | 0,95   |
|             | Итого:                         | 440          | 16,2                | 7,75   | 70,052   | 414,72                         | 0,17         | 0,48  | 35,68   | 265,89                   | 3,96   |
|             | Итого за день:                 | 2 050        | 62,559              | 43,654 | 282,719  | 1 774,76                       | 1,034        | 1,246 | 108,801 | 975,938                  | 17,788 |
|             | Итого среднее за 10 дней:      |              | 83,051              | 65,315 | 338,325  | 1 800,13                       | 1,129        | 1,64  | 193,882 | 924,308                  | 17,805 |

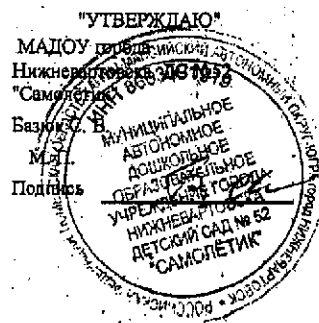
Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Рафикова А. Р. /

Мед. сестра: \_\_\_\_\_ / Гайнутдинова Ф. Р. /

День: 10

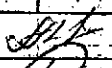
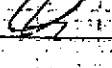
Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад



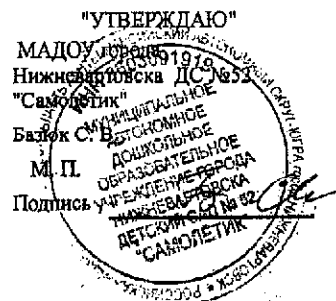
### Примерное двухнедельное циклическое меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порция | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные вещества, мг |        |
|-------------|----------------------------------------------|--------------|---------------------|--------|----------|--------------------------------|--------------|-------|---------|--------------------------|--------|
|             |                                              |              | белки               | жиры   | углеводы |                                | B1           | B2    | C       | Ca                       | Fe     |
|             | Завтрак                                      |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 17,7        | Суп молочный с крупой (геркулес)             | 200          | 5,92                | 5,93   | 17,93    | 129,46                         | 0,12         | 0,21  | 0,91    | 165,6                    | 0,66   |
| 36          | Какао на молоке                              | 200          | 6,79                | 7,88   | 25,74    | 170,72                         | 0,09         | 0,32  | 2,6     | 243,04                   | 0,9    |
| 268         | Бутерброды с маслом                          | 30/10        | 2,45                | 7,55   | 14,62    | 118,32                         | 0,05         | 0,03  |         | 9,3                      | 0,62   |
|             | Итого:                                       | 440          | 15,16               | 21,36  | 58,29    | 418,50                         | 0,26         | 0,56  | 3,51    | 417,95                   | 2,18   |
|             | Завтрак 2ой                                  |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 0,31        | Черешня                                      | 100          | 1,1                 | 0,4    | 10,6     | 42,00                          | 0,01         | 0,01  | 15      | 33                       | 1,8    |
|             | Итого:                                       | 100          | 1,1                 | 0,4    | 10,6     | 42,00                          | 0,01         | 0,01  | 15      | 33                       | 1,8    |
|             | Обед                                         |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 215,1       | Огурцы свежие порциями                       | 60           | 0,48                | 0,06   | 1,5      | 7,36                           | 0,02         | 0,02  | 6       | 13,8                     | 0,36   |
| 96,1        | Суп с бобовыми                               | 200          | 6,656               | 4,44   | 15,344   | 109,69                         | 0,128        | 0,048 | 1,44    | 52,048                   | 1,856  |
| 239,1       | Мясо для супа (куры)                         | 25           | 11,97               | 11,45  | 0,14     | 131,54                         | 0,067        |       | 1,695   | 17,77                    | 1,05   |
| 222         | Зелень в суп                                 | 2            | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,52                           |              | 0,004 | 2       | 4,46                     | 0,032  |
| 222,2       | Лук зеленый в суп                            | 2            | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,52                           |              | 0,004 | 2       | 4,46                     | 0,032  |
| 107,1       | Рис, припущенный с томатом                   | 150          | 3,8                 | 3,4    | 35,1     | 176,96                         | 0,04         | 0,02  | 0,94    | 6,47                     | 0,64   |
| 112,1       | Котлеты рыбные                               | 80           | 14,6                | 2,3    | 8,2      | 95,53                          | 0,07         | 0,1   |         | 47,66                    | 0,64   |
| 273,4       | Напиток лимонный                             | 180          | 0,09                | 0,009  | 15,804   | 55,59                          | 0,005        |       | 4,788   | 5,274                    | 0,121  |
| 0,09        | Хлеб ржаной                                  | 50           | 4,8                 | 0,6    | 17,1     | 77,00                          | 0,09         | 0,04  |         | 17,5                     | 1,95   |
| 0,01        | Соль                                         | 5            |                     |        |          |                                |              |       |         | 18,4                     | 0,145  |
|             | Итого:                                       | 754          | 41                  | 22,283 | 93,348   | 654,72                         | 0,42         | 0,236 | 19,863  | 187,842                  | 6,826  |
|             | Полдник                                      |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 281         | Кефир                                        | 190          | 5,51                | 4,75   | 7,6      | 82,65                          | 0,074        | 0,327 | 1,33    | 228                      | 0,19   |
| 340,6       | Пирожки простые печеные с картофелем и луком | 50           | 3,15                | 1,82   | 20,46    | 96,57                          | 0,06         | 0,03  | 0,34    | 10,6                     | 0,64   |
|             | Итого:                                       | 240          | 8,66                | 6,57   | 28,06    | 179,22                         | 0,134        | 0,357 | 1,67    | 238,6                    | 0,83   |
|             | Ужин                                         |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 247,3       | Винегрет овощной                             | 130          | 1,928               | 11,635 | 9,338    | 130,29                         | 0,065        | 0,043 | 5,2     | 24,44                    | 0,867  |
| 15,1        | Омлет натуральный                            | 120          | 12                  | 12,3   | 2,4      | 145,90                         | 0,06         | 0,33  | 0,18    | 81,84                    | 1,92   |
| 123,1       | Компот из свежих плодов                      | 180          | 0,63                | 0,54   | 35,375   | 122,04                         | 0,009        | 0,009 | 59,4    | 6,192                    | 0,835  |
| 0,1         | Хлеб пшеничный                               | 40           | 3,8                 | 0,45   | 23,34    | 99,88                          | 0,08         | 0,03  |         | 11,5                     | 0,95   |
|             | Итого:                                       | 470          | 18,358              | 24,925 | 70,454   | 498,11                         | 0,214        | 0,412 | 64,78   | 123,972                  | 4,592  |
|             | Итого за день:                               | 2004         | 84,278              | 75,538 | 260,752  | 1792,34                        | 1,037        | 1,576 | 104,823 | 1001,364                 | 16,227 |
|             | Итого среднее за 10 дней:                    |              | 82,558              | 65,984 | 334,382  | 1800,18                        | 1,102        | 1,63  | 180,804 | 917,776                  | 17,816 |

Шеф-повар:  / Рафикова А. Р.  
Медсестра:  / Гайнутдинова Г. Р.

День: 11

Сезон: Весна-Лето 2025 САД  
Возрастная категория: Дети сад



### Примерное двухнедельное циклическое меню

| №<br>рецепту<br>ры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные<br>вещества, мг |        |
|--------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------|----------|------------------------------------------|--------------|-------|---------|-----------------------------|--------|
|                    |                                      |                 | белки               | жиры   | углеводы |                                          | B1           | B2    | C       | Ca                          | Fe     |
|                    | Завтрак                              |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 146,1              | Пудинг из творога                    | 120             | 15,68               | 16,43  | 29,24    | 285,95                                   | 0,066        | 0,266 | 0,2     | 146,14                      | 2,61   |
| 182,1              | Соус молочный<br>(сладкий)           | 40              | 0,8                 | 1,6    | 6        | 35,60                                    |              | 0,04  | 0,12    | 24,68                       | 0,08   |
| 100,1              | Бутерброд с сыром с<br>булкой        | 15,957/30       | 7,04                | 7,94   | 19,39    | 157,53                                   | 0,07         | 0,08  | 0,11    | 145,4                       | 0,95   |
| 36                 | Какао на молоке                      | 200             | 6,79                | 7,88   | 25,74    | 174,64                                   | 0,09         | 0,32  | 2,6     | 243,05                      | 0,9    |
|                    | Итого:                               | 405             | 30,31               | 33,85  | 80,37    | 653,72                                   | 0,226        | 0,706 | 3,03    | 559,27                      | 4,54   |
|                    | Завтрак 2ой                          |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 0,28               | Апельсины                            | 100             | 0,9                 | 0,2    | 8,1      | 32,20                                    | 0,04         | 0,03  | 60      | 34                          | 0,3    |
|                    | Итого:                               | 100             | 0,9                 | 0,2    | 8,1      | 32,20                                    | 0,04         | 0,03  | 60      | 34                          | 0,3    |
|                    | Обед                                 |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 253,2              | Суп картофельный с<br>клецками       | 200             | 1,4                 | 3,904  | 8,096    | 64,08                                    | 0,026        | 0,026 | 7,08    | 32,344                      | 0,826  |
| 300,2              | Клецки                               | 25              | 0,98                | 0,81   | 4,79     | 27,06                                    | 0,018        | 0,015 |         | 3,33                        | 0,21   |
| 239,1              | Мясо для супа<br>(куры)              | 20              | 9,576               | 9,16   | 0,112    | 107,65                                   | 0,054        |       | 1,356   | 14,216                      | 0,84   |
| 222                | Зелень в суп                         | 2               | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,53                                     |              | 0,004 | 2       | 4,46                        | 0,032  |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                    | 2               | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,53                                     |              | 0,004 | 2       | 4,46                        | 0,032  |
| 503                | Капуста свежая,<br>тушенная с мясом  | 180             | 14,283              | 5,589  | 9,639    | 129,92                                   | 0,135        | 1,44  | 61,794  | 69,876                      | 2,331  |
| 123,1              | Компот из свежих<br>плодов           | 180             | 0,63                | 0,54   | 35,375   | 124,84                                   | 0,009        | 0,009 | 59,4    | 6,192                       | 0,855  |
| 0,09               | Хлеб ржаной                          | 50              | 3,3                 | 0,6    | 17,1     | 78,77                                    | 0,09         | 0,04  |         | 17,5                        | 1,95   |
| 0,01               | Соль                                 | 3               |                     |        |          |                                          |              |       |         | 11,04                       | 0,087  |
|                    | Итого:                               | 662             | 30,273              | 20,627 | 75,272   | 533,40                                   | 0,332        | 1,538 | 133,63  | 163,418                     | 7,163  |
|                    | Полдник                              |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 37,1               | Молоко кипяченое                     | 190             | 4,845               | 5,035  | 8,93     | 87,42                                    | 0,048        | 0,152 | 0,988   | 209,38                      | 0,095  |
| 147,2              | Оладьи                               | 60              | 4,063               | 2,468  | 25,406   | 112,20                                   | 0,082        | 0,03  |         | 10,971                      | 0,795  |
| 182,3              | Соус сладкий                         | 30              | 2,16                | 2,55   | 16,65    | 87,58                                    | 0,002        | 0,114 | 0,3     | 92,1                        | 0,06   |
|                    | Итого:                               | 280             | 11,068              | 10,053 | 50,986   | 287,20                                   | 0,132        | 0,296 | 1,288   | 312,451                     | 0,95   |
|                    | Ужин                                 |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 216,1              | Помидоры свежие<br>порциями          | 60              | 0,66                | 0,12   | 2,28     | 11,43                                    | 0,04         | 0,02  | 15      | 8,4                         | 0,54   |
| 258,3              | Картофель<br>тушеный                 | 150             | 3,93                | 3,57   | 25,62    | 133,79                                   | 0,158        | 0,133 | 13,185  | 46,26                       | 1,335  |
| 33                 | Чай с сахаром                        | 200             | 0,2                 |        | 0,04     | 43,61                                    |              | 0,01  | 0,1     | 4,4                         | 0,86   |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                       | 40              | 3,8                 | 0,45   | 23,34    | 102,17                                   | 0,08         | 0,03  |         | 11,5                        | 0,95   |
|                    | Итого:                               | 450             | 8,59                | 4,14   | 51,28    | 291,00                                   | 0,278        | 0,193 | 28,285  | 70,56                       | 3,685  |
|                    | Итого за день:                       | 1 897           | 81,141              | 68,87  | 266,008  | 1 797,52                                 | 1,008        | 2,763 | 226,233 | 1 139,699                   | 16,638 |
|                    | Итого среднее за<br>10 дней:         |                 | 78,839              | 64,144 | 283,753  | 1 800,13                                 | 1,01         | 1,6   | 177,641 | 952,112                     | 17,085 |

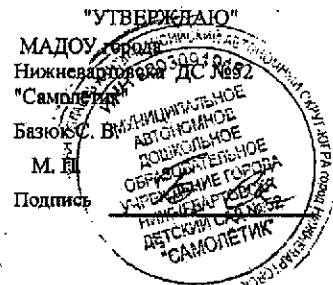
Шеф-повар: /Рафикова А. Р./

Мед сестра: /Гайнутдинова Ф. Р./

День: 12

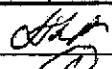
Сезон: Весна-Лето 2025 САД

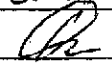
Возрастная категория: Дети сад



### Примерное двухнедельное циклическое меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции        | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные вещества, мг |        |
|-------------|--------------------------------|---------------------|---------------------|--------|----------|--------------------------------|--------------|-------|---------|--------------------------|--------|
|             |                                |                     | белки               | жиры   | углеводы |                                | B1           | B2    | C       | Ca                       | Fe     |
|             | Завтрак                        |                     |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 8,1         | каша кукурузная на молоке      | 200                 | 11,6                | 5,5    | 50,8     | 257,29                         | 0,11         | 0,23  | 0,93    | 197,43                   | 1,68   |
| 1           | Масло в кашу                   | 7                   | 0,056               | 5,082  | 0,084    | 36,31                          |              | 0,014 |         | 1,68                     | 0,014  |
| 266         | Бутерброды с джемом            | 16,364/4,091/24,545 | 2,054               | 3,215  | 23,629   | 109,83                         | 0,041        | 0,025 | 0,393   | 8,591                    | 0,565  |
| 34          | Чай с молоком                  | 200                 | 1,9                 | 1,9    | 14,8     | 72,15                          | 0,02         | 0,08  | 0,48    | 75                       | 1,19   |
|             | Итого:                         | 452                 | 15,61               | 15,697 | 89,313   | 475,58                         | 0,171        | 0,349 | 1,803   | 282,701                  | 3,449  |
|             | Завтрак 2ой                    |                     |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 0,29        | Яблоко                         | 100                 | 0,04                | 0,04   | 9,8      | 36,71                          | 0,03         | 0,02  | 165     | 16                       | 2,2    |
|             | Итого:                         | 100                 | 0,04                | 0,04   | 9,8      | 36,71                          | 0,03         | 0,02  | 165     | 16                       | 2,2    |
|             | Обед                           |                     |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 58          | Икра кабачковая+               | 60                  | 1,4                 | 4,6    | 7,4      | 57,45                          | 0,04         | 0,04  | 10,7    | 26,49                    | 0,73   |
| 83,1        | Суп из овощей                  | 200                 | 1,43                | 3,09   | 8,12     | 56,79                          | 0,05         | 0,04  | 6,8     | 16,2                     | 0,54   |
| 0,13        | Сметана в суп                  | 8                   | 0,24                | 0,8    | 0,22     | 7,77                           |              | 0,02  | 0,05    | 7,2                      | 0,02   |
| 220,1       | Мясо для супа                  | 15                  | 3,9                 | 2,52   |          | 32,77                          | 0,008        | 0,024 |         | 4,5                      | 0,24   |
| 222         | Зелень в суп                   | 2                   | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,52                           |              | 0,004 | 2       | 4,46                     | 0,032  |
| 222,2       | Лук зеленый в суп              | 2                   | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,52                           |              | 0,004 | 2       | 4,46                     | 0,032  |
| 267,1       | Жаркое подомашнему из говядины | 180                 | 16,904              | 19,15  | 16,983   | 265,22                         | 0,188        |       | 23,103  | 31,883                   | 3,725  |
| 0,44        | Сок фруктовый                  | 200                 | 1                   | 0,2    | 27,6     | 92,26                          | 0,04         | 0,02  | 4       | 40                       | 0,8    |
| 0,09        | Хлеб ржаной                    | 50                  | 3,3                 | 0,6    | 17,1     | 76,12                          | 0,09         | 0,04  |         | 17,5                     | 1,95   |
| 0,01        | Соль                           | 5                   |                     |        |          |                                |              |       |         | 18,4                     | 0,145  |
|             | Итого:                         | 722                 | 28,278              | 30,984 | 77,583   | 589,41                         | 0,416        | 0,192 | 48,653  | 171,093                  | 8,214  |
|             | Полдвик                        |                     |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 284,1       | Снежок                         | 200                 | 5,6                 | 6,8    | 22       | 147,92                         | 0,06         | 0,03  | 1,8     | 242                      | 0,2    |
| 270         | Горячий бутерброд с сыром      | 30/26,596/5         | 8,81                | 13,39  | 16,34    | 193,24                         | 0,007        |       | 0,14    | 202,4                    | 0,16   |
|             | Итого:                         | 260                 | 14,41               | 20,19  | 38,34    | 341,16                         | 0,067        | 0,03  | 1,94    | 444,4                    | 0,36   |
|             | Ужин                           |                     |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 215,1       | Огурцы свежие порциями         | 60                  | 0,48                | 0,06   | 1,5      | 7,28                           | 0,02         | 0,02  | 6       | 13,8                     | 0,36   |
| 175,1       | Макароны, заливные с яйцом     | 160                 | 9,104               | 5,784  | 33,216   | 183,06                         | 0,088        | 0,136 | 0,184   | 58,336                   | 1,296  |
| 139,1       | Напиток из св. плодoв          | 200                 | 0,1                 |        | 20,908   | 68,12                          | 0,01         | 0,01  | 3,75    | 3,98                     | 0,22   |
| 0,1         | Хлеб пшеничный                 | 40                  | 3,8                 | 0,45   | 23,34    | 98,73                          | 0,08         | 0,03  |         | 11,5                     | 0,95   |
|             | Итого:                         | 460                 | 13,484              | 6,294  | 78,964   | 357,19                         | 0,198        | 0,196 | 9,934   | 87,616                   | 2,826  |
|             | Итого за день:                 | 1 994               | 71,822              | 73,206 | 294      | 1 800,05                       | 0,882        | 0,787 | 227,329 | 1 001,81                 | 17,049 |
|             | Итого среднее за 10 дней:      |                     | 77,3                | 65,204 | 282,176  | 1 800,13                       | 1,004        | 1,579 | 178,022 | 941,384                  | 16,99  |

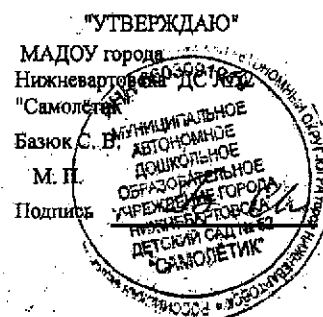
Шеф-повар:  /Рафикова А. Р./

Мед сестра:  /Гайнутдинова Ф. Р. /

день: 12

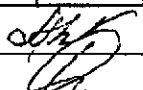
Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

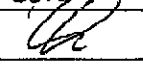
Возрастная категория: Дети - ясли



### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции        | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные вещества, мг |        |
|-------------|--------------------------------|---------------------|---------------------|--------|----------|--------------------------------|--------------|-------|---------|--------------------------|--------|
|             |                                |                     | белки               | жиры   | углеводы |                                | B1           | B2    | C       | Ca                       | Fe     |
|             | Завтрак                        |                     |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 8,1         | каша кукурузная на молоке      | 150                 | 8,7                 | 4,1    | 38,1     | 181,92                         | 0,08         | 0,17  | 0,7     | 148,06                   | 1,26   |
| 1           | Масло в кашу                   | 5                   | 0,04                | 3,63   | 0,06     | 26,42                          |              | 0,01  |         | 1,2                      | 0,01   |
| 266         | Бутерброды с джемом            | 14,545/3,636/21,818 | 1,825               | 2,858  | 21,004   | 93,67                          | 0,036        | 0,022 | 0,349   | 7,636                    | 0,502  |
| 34          | Чай с молоком                  | 180                 | 1,92                | 1,92   | 14,88    | 67,58                          | 0,012        | 0,072 | 0,432   | 67,5                     | 1,068  |
|             | Итого:                         | 375                 | 12,485              | 12,508 | 74,044   | 369,60                         | 0,128        | 0,274 | 1,481   | 224,396                  | 2,84   |
|             | Завтрак 2ой                    |                     |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 0,29        | Яблоко                         | 75                  | 0,03                | 0,03   | 7,35     | 25,61                          | 0,022        | 0,015 | 123,75  | 12                       | 1,65   |
|             | Итого:                         | 75                  | 0,03                | 0,03   | 7,35     | 25,61                          | 0,022        | 0,015 | 123,75  | 12                       | 1,65   |
|             | Обед                           |                     |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 58          | Икра кабачковая+               | 40                  | 0,9                 | 3,1    | 4,9      | 35,68                          | 0,02         | 0,02  | 7,13    | 17,66                    | 0,49   |
| 83,1        | Суп из овощей                  | 150                 | 1,08                | 2,32   | 6,09     | 39,62                          | 0,04         | 0,03  | 5,1     | 12,15                    | 0,41   |
| 220,1       | Мясо для супа                  | 10                  | 2,6                 | 1,7    |          | 20,56                          | 0,005        | 0,015 |         | 3                        | 0,15   |
| 0,13        | Сметана в суп                  | 6                   | 0,18                | 0,6    | 0,18     | 5,42                           |              |       | 0,04    | 5,4                      |        |
| 222,2       | Лук зеленый в суп              | 2                   | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,48                           |              | 0,01  | 5       | 11,15                    | 0,08   |
| 222         | Зелень в суп                   | 2                   | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,48                           |              | 0,01  | 5       | 11,15                    | 0,08   |
| 267,1       | Жаркое подомашнему из говядины | 160                 | 15,022              | 17,022 | 15,093   | 219,30                         | 0,169        |       | 20,533  | 28,338                   | 3,316  |
| 0,44        | Сок фруктовый                  | 150                 | 0,45                |        | 20,69    | 64,34                          | 0,03         | 0,01  | 3       | 26,99                    | 0,6    |
| 0,09        | Хлеб ржаной                    | 40                  | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 56,66                          | 0,07         | 0,03  |         | 14                       | 1,56   |
| 0,01        | Соль                           | 3                   |                     |        |          |                                |              |       |         | 11,04                    | 0,087  |
|             | Итого:                         | 563                 | 22,972              | 25,242 | 60,793   | 442,55                         | 0,334        | 0,125 | 45,803  | 140,878                  | 6,773  |
|             | Полдник                        |                     |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 284,1       | Снежок                         | 150                 | 4,2                 | 5,1    | 16,5     | 103,20                         | 0,045        | 0,02  | 1,35    | 181,5                    | 0,15   |
| 270         | Горячий бутерброд с сыром      | 30/26,49/4,5        | 8,82                | 13,38  | 16,335   | 179,78                         | 0,008        |       | 0,14    | 202,395                  | 0,159  |
|             | Итого:                         | 210                 | 13,02               | 18,48  | 32,835   | 282,98                         | 0,053        | 0,02  | 1,49    | 383,895                  | 0,309  |
|             | Ужин                           |                     |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 215,1       | Огурцы свежие порциями         | 40                  | 0,32                | 0,04   | 1        | 4,51                           | 0,01         | 0,02  | 4       | 9,2                      | 0,24   |
| 175,1       | Макароны, запеченные с яйцом   | 150                 | 8,54                | 5,43   | 31,14    | 159,66                         | 0,083        | 0,133 | 0,175   | 54,69                    | 1,216  |
| 139,1       | Напиток из св. плодов          | 180                 | 0,12                |        | 18,847   | 56,99                          |              |       | 3,372   | 3,576                    | 0,204  |
| 0,1         | Хлеб пшеничный                 | 30                  | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 56,64                          | 0,07         | 0,03  |         | 14                       | 1,56   |
|             | Итого:                         | 400                 | 11,62               | 5,95   | 64,667   | 277,79                         | 0,163        | 0,183 | 7,547   | 81,466                   | 3,22   |
|             | Итого за день:                 | 1 623               | 60,128              | 62,21  | 239,689  | 1 398,53                       | 0,7          | 0,617 | 180,071 | 842,635                  | 14,791 |
|             | Итого среднее за 10 дней:      |                     | 59,732              | 51,249 | 214,684  | 1 400,18                       | 0,766        | 1,18  | 135,262 | 747,89                   | 13,625 |

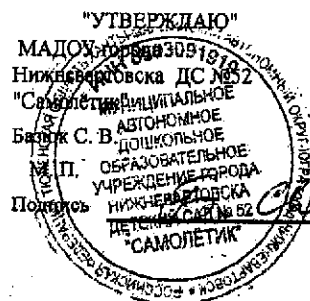
Повар:  /Рафикова А. Р./

Мед сестра:  /Гайнутдинова Ф. Р./

День: 11

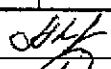
Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

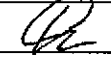
Возрастная категория: Дети - ясли



### Примерное двухнедельное циклическое меню

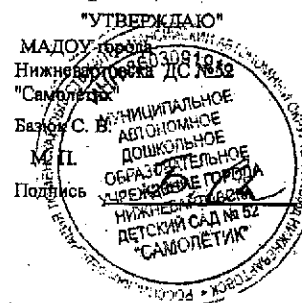
| №<br>рецепту<br>ры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные<br>вещества, мг |        |
|--------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------|----------|------------------------------------------|--------------|-------|---------|-----------------------------|--------|
|                    |                                      |                 | белки               | жиры   | углеводы |                                          | B1           | B2    | C       | Ca                          | Fe     |
|                    | Завтрак                              |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 146,1              | Пудинг из творога                    | 100             | 13,06               | 13,69  | 24,37    | 220,99                                   | 0,055        | 0,222 | 0,166   | 121,78                      | 0,96   |
| 182,1              | Соус молочный<br>(сладкий)           | 30              | 0,6                 | 1,2    | 4,5      | 23,67                                    |              | 0,03  | 0,09    | 18,51                       | 0,06   |
| 100,1              | Бутерброд с сыром с<br>булкой        | 10,638/30       | 4,97                | 6,54   | 14,56    | 112,48                                   | 0,05         | 0,06  | 0,07    | 98,1                        | 0,07   |
| 36,2               | Какао на молоке                      | 170             | 3,921               | 3,513  | 15,86    | 91,93                                    | 0,068        |       | 2,21    | 204,385                     | 0,204  |
|                    | Итого:                               | 340             | 22,551              | 24,943 | 59,29    | 449,07                                   | 0,173        | 0,312 | 2,536   | 442,775                     | 1,294  |
|                    | Завтрак 2ой                          |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 0,28               | Апельсины                            | 75              | 0,675               | 0,15   | 6,075    | 22,52                                    | 0,03         | 0,002 | 45      | 25,5                        | 0,225  |
|                    | Итого:                               | 75              | 0,675               | 0,15   | 6,075    | 22,52                                    | 0,03         | 0,002 | 45      | 25,5                        | 0,225  |
|                    | Обед                                 |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 253,2              | Суп картофельный с<br>клецками       | 150             | 1,1                 | 2,9    | 6,1      | 44,74                                    | 0,02         | 0,02  | 5,31    | 24,26                       | 0,62   |
| 239,1              | Мясо для супа<br>(куры)              | 15              | 11,97               | 11,445 | 0,143    | 125,50                                   | 0,068        |       | 1,695   | 17,768                      | 1,05   |
| 300,2              | Клецки                               | 20              | 0,787               | 0,653  | 3,827    | 20,14                                    | 0,015        | 0,012 |         | 2,667                       | 0,16   |
| 222                | Зелень в суп                         | 2               | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,50                                     |              | 0,01  | 5       | 11,15                       | 0,08   |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                    | 2               | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,50                                     |              | 0,01  | 5       | 11,15                       | 0,08   |
| 503                | Капуста свежая,<br>тушеная с мясом   | 150             | 14,8                | 5,35   | 8,43     | 117,06                                   | 0,13         | 1,53  | 55,86   | 64,35                       | 2,29   |
| 123,1              | Компот из свежих<br>плодов           | 150             | 0,6                 | 0,4    | 30,004   | 98,89                                    | 0,01         | 0,01  | 49,5    | 5,16                        | 0,71   |
| 0,09               | Хлеб ржаной                          | 40              | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 58,79                                    | 0,07         | 0,03  |         | 14                          | 1,56   |
| 0,01               | Соль                                 | 3               |                     |        |          |                                          |              |       |         | 11,04                       | 0,087  |
|                    | Итого:                               | 532             | 31,997              | 21,248 | 62,343   | 466,11                                   | 0,312        | 1,622 | 122,365 | 161,544                     | 6,637  |
|                    | Полдник                              |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 37,1               | Молоко кипяченое                     | 170             | 4,42                | 4,533  | 8,047    | 73,18                                    | 0,045        | 0,181 | 0,884   | 173,831                     | 0,079  |
| 147,2              | Оладьи                               | 60              | 4,1                 | 2,5    | 25,4     | 104,66                                   | 0,08         | 0,03  |         | 10,98                       | 0,8    |
| 182,3              | Соус сладкий                         | 25              | 1,8                 | 2,125  | 13,875   | 68,06                                    | 0,044        | 0,095 | 0,25    | 76,75                       | 0,05   |
|                    | Итого:                               | 255             | 10,32               | 9,158  | 47,322   | 245,91                                   | 0,169        | 0,306 | 1,134   | 261,561                     | 0,929  |
|                    | Ужин                                 |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 216,1              | Помидоры свежие<br>порциями          | 50              | 0,55                | 0,1    | 1,9      | 8,88                                     | 0,025        | 0,025 | 12,5    | 7                           | 0,45   |
| 258,3              | Картофель<br>тушеный                 | 130             | 3,406               | 3,103  | 22,213   | 108,14                                   | 0,137        | 0,115 | 11,431  | 40,092                      | 1,161  |
| 33                 | Чай с сахаром                        | 180             | 0,192               |        | 0,036    | 40,64                                    |              | 0,012 | 0,096   | 4,848                       | 0,804  |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 58,76                                    | 0,07         | 0,03  |         | 14                          | 1,56   |
|                    | Итого:                               | 390             | 6,788               | 3,683  | 37,829   | 216,42                                   | 0,232        | 0,182 | 24,027  | 65,94                       | 3,975  |
|                    | Итого за день:                       | 1 592           | 72,331              | 59,183 | 212,858  | 1 400,02                                 | 0,916        | 2,425 | 195,062 | 957,32                      | 13,061 |
|                    | Итого среднее за<br>10 дней:         |                 | 60,434              | 51,629 | 218,583  | 1 400,19                                 | 0,776        | 1,194 | 135,389 | 755,742                     | 13,777 |

Шеф-повар:  /Рафикова А. Р./

Мед сестра:  /Гайнутдинова Ф. Р./

День: 10

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ  
Возрастная категория: Дети - ясли



### Примерное двухнедельное циклическое меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные вещества, мг |        |
|-------------|----------------------------------------------|--------------|---------------------|--------|----------|--------------------------------|--------------|-------|---------|--------------------------|--------|
|             |                                              |              | белки               | жиры   | углеводы |                                | B1           | B2    | C       | Ca                       | Fe     |
|             | Завтрак                                      |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 17,7        | Суп молочный с крупой (геркулес)             | 150          | 4,44                | 4,45   | 13,45    | 90,49                          | 0,09         | 0,15  | 0,68    | 124,2                    | 0,49   |
| 35,1        | Кофейный напиток                             | 170          | 2,153               | 1,36   | 12,14    | 52,34                          | 0,057        | 0,215 | 0,986   | 202,708                  | 0,499  |
| 268         | Бутерброды с маслом                          | 30/10        | 2,45                | 7,55   | 14,62    | 110,74                         | 0,05         | 0,03  |         | 9,3                      | 0,62   |
|             | Итого:                                       | 360          | 9,043               | 13,36  | 40,21    | 253,57                         | 0,197        | 0,395 | 1,666   | 336,208                  | 1,609  |
|             | Завтрак 2ой                                  |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 0,31        | Черешня                                      | 75           | 0,825               | 0,3    | 7,95     | 30,05                          | 0,008        | 0,008 | 11,25   | 24,75                    | 1,35   |
|             | Итого:                                       | 75           | 0,825               | 0,3    | 7,95     | 30,05                          | 0,008        | 0,008 | 11,25   | 24,75                    | 1,35   |
|             | Обед                                         |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 215,1       | Огурцы свежие порциями                       | 30           | 0,24                | 0,03   | 0,75     | 3,51                           | 0,008        | 0,015 | 3       | 6,9                      | 0,18   |
| 96,1        | Суп с бобовыми                               | 150          | 4,99                | 3,33   | 11,51    | 78,52                          | 0,1          | 0,04  | 1,08    | 39,04                    | 1,39   |
| 239,1       | Мясо для супа (куры)                         | 20           | 15,96               | 15,26  | 0,19     | 167,33                         | 0,09         |       | 2,26    | 23,69                    | 1,4    |
| 222         | Зелень в суп                                 | 2            | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,50                           |              | 0,01  | 5       | 11,15                    | 0,08   |
| 222,2       | Лук/зеленый в суп                            | 2            | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,50                           |              | 0,01  | 5       | 11,15                    | 0,08   |
| 107,1       | Рис, припущенный с томатом                   | 120          | 3,096               | 2,7    | 28,08    | 135,04                         | 0,03         | 0,02  | 0,756   | 5,16                     | 0,51   |
| 112,1       | Котлеты рыбные                               | 60           | 11                  | 1,7    | 6,2      | 68,31                          | 0,05         | 0,07  | 0,75    | 35,74                    | 0,48   |
| 273,4       | Напиток лимонный                             | 130          | 0,295               |        | 14,725   | 50,17                          | 0,003        |       | 3,458   | 3,809                    | 0,088  |
| 0,09        | Хлеб ржаной                                  | 40           | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 58,79                          | 0,07         | 0,03  |         | 14                       | 1,56   |
| 0,01        | Соль                                         | 3            |                     |        |          |                                |              |       |         | 11,04                    | 0,087  |
|             | Итого:                                       | 557          | 38,321              | 23,52  | 75,295   | 562,66                         | 0,351        | 0,195 | 21,304  | 161,679                  | 5,855  |
|             | Полдник                                      |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 281         | Кефир                                        | 150          | 4,35                | 3,75   | 6        | 62,25                          | 0,06         | 0,26  | 1,05    | 180                      | 0,15   |
| 340,6       | Пирожки простые печеные с картофелем и луком | 50           | 3,129               | 1,814  | 20,286   | 91,30                          | 0,057        | 0,029 | 0,343   | 10,571                   | 0,629  |
|             | Итого:                                       | 200          | 7,479               | 5,564  | 26,286   | 153,55                         | 0,117        | 0,289 | 1,393   | 190,571                  | 0,779  |
|             | Ужин                                         |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 247,3       | Винегрет овощной                             | 120          | 1,77                | 10,74  | 8,61     | 114,74                         | 0,06         | 0,03  | 4,8     | 22,56                    | 0,81   |
| 15,1        | Омлет натуральный                            | 110          | 11                  | 11,367 | 2,2      | 127,82                         | 0,055        | 0,312 | 0,165   | 75,167                   | 1,76   |
| 123,1       | Компот из свежих плодов                      | 150          | 0,6                 | 0,4    | 30,004   | 98,89                          | 0,01         | 0,01  | 49,5    | 5,16                     | 0,71   |
| 0,1         | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 58,76                          | 0,07         | 0,03  |         | 14                       | 1,56   |
|             | Итого:                                       | 410          | 16,01               | 22,987 | 54,494   | 400,21                         | 0,195        | 0,382 | 54,465  | 116,887                  | 4,84   |
|             | Итого за день:                               | 1 602        | 71,678              | 65,731 | 204,235  | 1 400,05                       | 0,867        | 1,268 | 90,078  | 830,095                  | 14,432 |
|             | Итого среднее за 10 дней:                    |              | 66,704              | 63,288 | 268,621  | 1 400,20                       | 0,876        | 1,26  | 144,392 | 754,248                  | 14,847 |

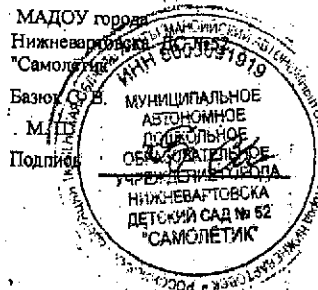
Шеф-повар:  /Рафикова А. Р./

Мед сестра:  /Гайнутдинова Ф. Р./

День: 9

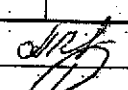
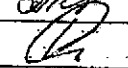
Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли



### Примерное двухнедельное циклическое меню

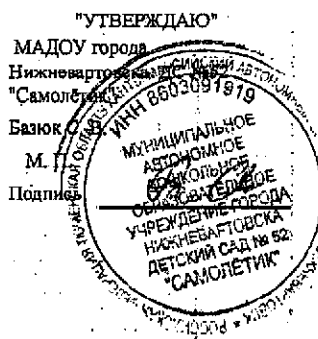
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные вещества, мг |        |
|-------------|--------------------------------|--------------|---------------------|--------|----------|--------------------------------|--------------|-------|---------|--------------------------|--------|
|             |                                |              | белки               | жиры   | углеводы |                                | B1           | B2    | C       | Ca                       | Fe     |
|             | Завтрак                        |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 322         | Каши ячневая молочная          | 150          | 8,7                 | 4,1    | 38,1     | 197,84                         | 0,12         | 0,17  | 0,72    | 155,8                    | 0,89   |
| 34          | Чай с молоком                  | 170          | 1,813               | 1,813  | 14,053   | 69,41                          | 0,011        | 0,068 | 0,408   | 63,75                    | 1,009  |
| 0,25        | Батон нарезной                 | 30           | 2,28                | 0,27   | 14,01    | 59,93                          | 0,048        | 0,018 |         | 6,9                      | 0,57   |
|             | Итого:                         | 350          | 12,793              | 6,183  | 66,163   | 327,19                         | 0,179        | 0,256 | 1,128   | 226,45                   | 2,469  |
|             | Завтрак 2ой                    |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 0,44        | Сок фруктовый                  | 180          | 0,54                |        | 24,828   | 83,96                          | 0,036        | 0,012 | 3,6     | 32,388                   | 0,72   |
|             | Итого:                         | 180          | 0,54                |        | 24,828   | 83,96                          | 0,036        | 0,012 | 3,6     | 32,388                   | 0,72   |
|             | Обед                           |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 216,1       | Помидоры свежие порциями       | 30           | 0,33                | 0,06   | 1,14     | 5,59                           | 0,015        | 0,015 | 7,5     | 4,2                      | 0,27   |
| 66,1        | Борщ с капустой и картофелем   | 150          | 1,09                | 2,95   | 7,65     | 53,51                          | 0,03         | 0,03  | 6,17    | 26,63                    | 0,72   |
| 220,1       | Мясо для супа                  | 10           | 2,6                 | 1,7    |          | 22,36                          | 0,005        | 0,015 |         | 3                        | 0,15   |
| 0,13        | Сметана в суп                  | 6            | 0,18                | 0,6    | 0,18     | 5,90                           |              |       | 0,04    | 5,4                      |        |
| 222         | Зелень в суп                   | 2            | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,52                           |              | 0,01  | 5       | 11,15                    | 0,08   |
| 222,2       | Лук зеленый в суп              | 2            | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,52                           |              | 0,01  | 5       | 11,15                    | 0,08   |
| 104,2       | Картофельное пюре              | 120          | 2,45                | 3,84   | 16,35    | 95,53                          | 0,11         | 0,09  | 14,53   | 29,58                    | 0,81   |
| 236,1       | Печень по-строгановски         | 60           | 7,12                | 6,32   | 4,32     | 89,26                          | 0,143        |       | 15,28   | 19,82                    | 3,21   |
| 139,1       | Налиток из св. плодов          | 130          | 0,087               |        | 13,612   | 44,76                          |              |       | 2,435   | 2,583                    | 0,147  |
| 0,09        | Хлеб ржаной                    | 30           | 1,98                | 0,36   | 10,26    | 46,22                          | 0,053        | 0,023 |         | 10,5                     | 1,17   |
| 0,01        | Соль                           | 3            |                     |        |          |                                |              |       |         | 11,04                    | 0,087  |
|             | Итого:                         | 543          | 15,937              | 15,88  | 53,672   | 364,15                         | 0,356        | 0,193 | 55,955  | 135,053                  | 6,724  |
|             | Полдник                        |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 37,1        | Молоко кипяченое               | 170          | 4,42                | 4,533  | 8,047    | 76,71                          | 0,045        | 0,181 | 0,884   | 173,831                  | 0,079  |
|             | печенье                        | 30           | 5,04                | 7,965  | 50,22    | 254,97                         | 0,051        | 0,036 |         | 19,56                    | 1,416  |
|             | Итого:                         | 200          | 9,46                | 12,498 | 58,267   | 331,68                         | 0,096        | 0,217 | 0,884   | 193,391                  | 1,495  |
|             | Ужин                           |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 16,1        | Сырники из творога             | 130          | 9,62                | 4,602  | 11,388   | 107,45                         | 0,078        | 0,312 | 0,286   | 186,147                  | 0,91   |
| 182,1       | Соус молочный (сладкий)        | 40           | 0,8                 | 1,6    | 6        | 34,80                          |              | 0,04  | 0,12    | 24,68                    | 0,08   |
| 133         | Кисель из шиповника            | 180          | 0,024               |        | 22,212   | 81,95                          |              | 0,036 | 31,68   | 7,872                    | 1,68   |
| 0,1         | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 61,60                          | 0,07         | 0,03  |         | 14                       | 1,56   |
|             | Итого:                         | 380          | 13,084              | 6,682  | 53,28    | 285,80                         | 0,148        | 0,418 | 32,086  | 232,699                  | 4,23   |
|             | Итого за день:                 | 1 653        | 51,814              | 41,214 | 256,21   | 1 392,78                       | 0,815        | 1,096 | 93,653  | 819,98                   | 15,638 |
|             | Итого среднее за 10 дней:      |              | 86,422              | 53,183 | 271,183  | 1 400,13                       | 0,897        | 1,272 | 146,619 | 758,568                  | 14,82  |

Шеф-повар:  /Рафикова А. Р./  
 Мед.сестра:  /Гайнутдинова Ф. Р./

День: 8

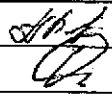
Сезон: Весна-Лето 2025 САД

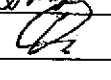
Возрастная категория: Дети сад



### Примерное двухнедельное циклическое меню

| №<br>рецепту<br>ры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда           | Масса<br>порции         | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные<br>вещества, мг |        |
|--------------------|------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|--------|----------|------------------------------------------|--------------|-------|---------|-----------------------------|--------|
|                    |                                                |                         | белки               | жиры   | углеводы |                                          | B1           | B2    | C       | Ca                          | Fe     |
|                    | Завтрак                                        |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 17,1               | Суп молочный с<br>крупой (пшено)               | 200                     | 5,8                 | 5,48   | 18,57    | 146,80                                   | 0,11         | 0,2   | 0,91    | 161,92                      | 0,54   |
| 266,1              | Бутерброды с<br>повидлом                       | 16,364/4,0<br>91/24,545 | 2,037               | 3,215  | 22,549   | 127,64                                   | 0,041        | 0,025 | 0,082   | 8,918                       | 0,712  |
| 36                 | Какао на молоке                                | 180                     | 6,111               | 7,092  | 23,166   | 176,61                                   | 0,081        | 0,288 | 2,34    | 218,745                     | 0,81   |
|                    | Итого:                                         | 425                     | 13,948              | 15,787 | 64,285   | 451,04                                   | 0,232        | 0,513 | 3,332   | 389,583                     | 2,062  |
|                    | Завтрак 2ой                                    |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 0,29               | Яблоко                                         | 100                     | 0,04                | 0,04   | 9,8      | 42,68                                    | 0,03         | 0,02  | 165     | 16                          | 2,2    |
|                    | Итого:                                         | 100                     | 0,04                | 0,04   | 9,8      | 42,68                                    | 0,03         | 0,02  | 165     | 16                          | 2,2    |
|                    | Обед                                           |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 60,1               | Икра свекольная                                | 60                      | 1,41                | 2,76   | 7,4      | 60,06                                    | 0,02         | 0,02  | 4,03    | 22,94                       | 1,06   |
| 88,1               | Суп:картофельный с<br>мясными<br>фрикадельками | 180                     | 1,602               | 1,854  | 11,862   | 70,52                                    | 0,072        | 0,045 | 6,48    | 18,063                      | 0,684  |
| 71,1               | Фрикадельки мясные                             | 20                      | 3,82                | 2,027  | 0,16     | 34,12                                    | 0,013        | 0,04  | 0,2     | 3,127                       | 0,287  |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                              | 2                       | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,60                                     |              | 0,004 | 2       | 4,46                        | 0,032  |
| 222                | Зелень в суп                                   | 2                       | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,60                                     |              | 0,004 | 2       | 4,46                        | 0,032  |
| 103,1              | Макаронные изделия<br>отварные                 | 130                     | 4,784               | 3,917  | 22,923   | 145,99                                   | 0,052        | 0,026 |         | 4,212                       | 0,962  |
| 119,1              | Гуляш из отварной<br>говядины                  | 70                      | 16,914              | 5,023  | 3,448    | 125,02                                   | 0,079        | 0,149 | 1,199   | 16,048                      | 1,575  |
| 139,1              | Напиток из св. плодов                          | 180                     | 0,09                |        | 18,817   | 71,29                                    | 0,009        | 0,009 | 3,375   | 3,582                       | 0,198  |
| 0,09               | Хлеб ржаной                                    | 50                      | 3,3                 | 0,6    | 17,1     | 88,51                                    | 0,09         | 0,04  |         | 17,5                        | 1,95   |
| 0,01               | Соль                                           | 5                       |                     |        |          |                                          |              |       |         | 18,4                        | 0,145  |
|                    | Итого:                                         | 699                     | 32,024              | 16,205 | 81,87    | 596,71                                   | 0,335        | 0,337 | 19,284  | 112,791                     | 6,925  |
|                    | Полдник                                        |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 281,1              | Ряженка                                        | 180                     | 5,22                | 4,5    | 7,56     | 92,00                                    | 0,04         | 0,023 | 0,54    | 223,2                       | 0,18   |
| 301                | Булочка российская                             | 60                      | 4,251               | 2,897  | 39,197   | 199,80                                   | 0,069        | 0,069 | 0,043   | 16,843                      | 0,589  |
|                    | Итого:                                         | 240                     | 9,471               | 7,397  | 46,757   | 291,80                                   | 0,109        | 0,092 | 0,583   | 240,043                     | 0,769  |
|                    | Ужин                                           |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 309,1              | Огурцы соленные<br>порциями                    | 50                      | 0,4                 | 0,05   | 0,85     | 5,45                                     | 0,008        | 0,008 | 2,5     | 11,5                        | 0,3    |
| 246,3              | Рыба запеченная с<br>картофелем по –<br>русски | 180                     | 20,277              | 15,219 | 9,972    | 258,30                                   | 0,27         |       | 12,15   | 48,816                      | 1,503  |
| 34,1               | Чай с лимоном                                  | 200                     | 0,22                | 0,1    | 14,58    | 59,00                                    | 0,003        | 0,003 | 2,9     | 8,2                         | 0,907  |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                                 | 40                      | 3,8                 | 0,45   | 23,34    | 114,80                                   | 0,08         | 0,03  |         | 11,5                        | 0,95   |
|                    | Итого:                                         | 470                     | 24,697              | 15,819 | 48,742   | 437,55                                   | 0,361        | 0,041 | 17,55   | 80,016                      | 3,66   |
|                    | Итого за день:                                 | 1 934                   | 80,18               | 55,248 | 251,454  | 1 819,79                                 | 1,067        | 1,002 | 205,748 | 838,433                     | 15,615 |
|                    | Итого среднее за<br>10 дней:                   |                         | 82,936              | 65,674 | 338,393  | 1 800,10                                 | 1,113        | 1,636 | 188,164 | 923,601                     | 17,801 |

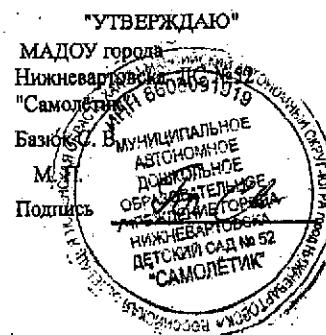
Шеф-повар:  /Рафикова А. Р./

Мед сестра:  /Гайнутдинова Ф. Р./

День: 5

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад



### Примерное двухнедельное цикличное меню

| №<br>рецепту<br>ры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные<br>вещества, мг |        |
|--------------------|----------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------|----------|------------------------------------------|--------------|-------|---------|-----------------------------|--------|
|                    |                                              |                 | белки               | жиры   | углеводы |                                          | B1           | B2    | C       | Ca                          | Fe     |
|                    | Завтрак                                      |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 312,2              | Икра кабачковая порционная                   | 60              | 1,14                | 5,34   | 4,62     | 61,86                                    | 0,01         | 0,03  | 4,2     | 24,6                        | 0,42   |
| 15,1               | Омлет натуральный                            | 120             | 12                  | 12,3   | 2,4      | 145,90                                   | 0,06         | 0,33  | 0,18    | 81,84                       | 1,92   |
| 0,25               | Батон нарезной                               | 40              | 3,8                 | 0,45   | 23,35    | 99,90                                    | 0,08         | 0,03  |         | 11,5                        | 0,95   |
|                    | чай с медом                                  | 200             |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
|                    | Итого:                                       | 420             | 16,94               | 18,09  | 30,37    | 307,66                                   | 0,15         | 0,39  | 4,38    | 117,94                      | 3,29   |
|                    | Завтрак 2ой                                  |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 0,23               | Груша                                        | 100             | 0,4                 | 0,03   | 9,5      | 35,28                                    | 0,02         | 0,03  | 5       | 19                          | 2,3    |
|                    | Итого:                                       | 100             | 0,4                 | 0,03   | 9,5      | 35,28                                    | 0,02         | 0,03  | 5       | 19                          | 2,3    |
|                    | Обед                                         |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 214,1              | Перец сладкий свежий порциями                | 60              | 0,78                | 0,06   | 2,94     | 13,42                                    | 0,05         | 0,05  | 120     | 4,8                         | 0,3    |
| 70,1               | Борщ сибирский                               | 200             | 2,304               | 3,304  | 12,304   | 80,04                                    | 0,053        | 0,04  | 6,226   | 39,653                      | 1,28   |
| 220,1              | Мясо для супа                                | 15              | 3,9                 | 2,52   |          | 33,15                                    | 0,008        | 0,024 |         | 4,5                         | 0,24   |
| 0,13               | Сметана к суп                                | 8               | 0,24                | 0,8    | 0,22     | 7,86                                     |              | 0,02  | 0,05    | 7,2                         | 0,02   |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                            | 2               | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,52                                     |              | 0,004 | 2       | 4,46                        | 0,032  |
| 222                | Зелень в суп                                 | 2               | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,52                                     |              | 0,004 | 2       | 4,46                        | 0,032  |
| 104,2              | Картофельное пюре                            | 150             | 3,06                | 4,8    | 20,44    | 119,41                                   | 0,14         | 0,11  | 18,16   | 36,98                       | 1,01   |
| 283,1              | Тефтели из говядины с рисом                  | 105             | 9,72                | 19,05  | 13,83    | 230,84                                   | 0,08         | 0,08  | 7,1     | 25,99                       | 2,04   |
| 0,44               | Сок фруктовый                                | 200             | 1                   | 0,2    | 27,6     | 93,33                                    | 0,04         | 0,02  | 4       | 40                          | 0,8    |
| 0,09               | Хлеб ржаной                                  | 50              | 3,3                 | 0,6    | 17,1     | 77,00                                    | 0,09         | 0,04  |         | 17,5                        | 1,95   |
| 0,01               | Соль                                         | 5               |                     |        |          |                                          |              |       |         | 18,4                        | 0,145  |
|                    | Итого:                                       | 797             | 24,408              | 31,358 | 94,594   | 656,09                                   | 0,461        | 0,392 | 159,536 | 203,943                     | 7,849  |
|                    | Полдник                                      |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 284,1              | Снежок                                       | 180             | 5,04                | 6,12   | 19,8     | 134,68                                   | 0,054        | 0,027 | 1,62    | 217,8                       | 0,18   |
| 340,6              | Пирожки простые печеные с картофелем и луком | 60              | 3,78                | 2,184  | 24,552   | 115,88                                   | 0,072        | 0,036 | 0,408   | 12,72                       | 0,768  |
|                    | Итого:                                       | 240             | 8,82                | 8,304  | 44,352   | 250,56                                   | 0,126        | 0,063 | 2,028   | 230,52                      | 0,948  |
|                    | Ужин                                         |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 176,1              | Макароны, запеченные с сыром                 | 200             | 11,2                | 10,22  | 48,88    | 293,04                                   | 0,1          | 0,66  | 0,11    | 157,04                      | 1,26   |
| 128                | Компот из смеси сухофруктов                  | 200             | 1,5                 |        | 44,206   | 150,91                                   | 0,02         | 0,08  | 2,5     | 57,9                        | 1,56   |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                               | 40              | 3,8                 | 0,45   | 23,34    | 99,88                                    | 0,08         | 0,03  |         | 11,5                        | 0,95   |
|                    | Итого:                                       | 440             | 16,5                | 10,67  | 116,426  | 543,83                                   | 0,2          | 0,77  | 2,61    | 226,44                      | 3,77   |
|                    | Итого за день:                               | 1 997           | 67,068              | 68,452 | 295,242  | 1 793,42                                 | 0,957        | 1,645 | 173,554 | 797,843                     | 18,157 |
|                    | Итого среднее за 10 дней:                    |                 | 84,856              | 65,617 | 341,547  | 1 800,20                                 | 1,13         | 1,614 | 191,425 | 953,724                     | 17,853 |

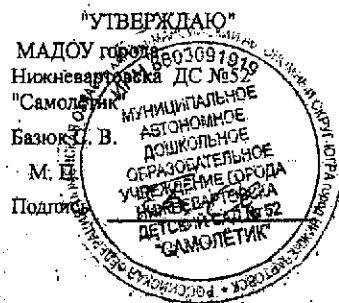
Шеф-повар:  /Рафикова А. Р./

Мед сестра:  /Гайнутдинова Ф. Р./

День: 4

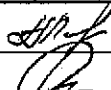
Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

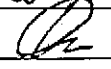
Возрастная категория: Дети - ясли



### Примерное двухнедельное циклическое меню

| №<br>рецепту<br>ры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные<br>вещества, мг |        |
|--------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------|----------|------------------------------------------|--------------|-------|---------|-----------------------------|--------|
|                    |                                      |                 | белки               | жиры   | углеводы |                                          | B1           | B2    | C       | Ca                          | Fe     |
|                    | Завтрак                              |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 17,2               | Суп молочный с<br>крупой (гречка)    | 150             | 4,48                | 4,11   | 12,81    | 80,10                                    | 0,08         | 0,17  | 0,68    | 120,6                       | 0,84   |
| 268                | Бутерброды с<br>маслом               | 30/10           | 2,45                | 7,55   | 14,62    | 103,05                                   | 0,05         | 0,03  |         | 9,3                         | 0,62   |
| 35,1               | Кофейный напиток                     | 170             | 2,153               | 1,36   | 12,14    | 48,87                                    | 0,057        | 0,215 | 0,986   | 202,708                     | 0,499  |
|                    | Итого:                               | 360             | 9,083               | 13,02  | 39,57    | 232,03                                   | 0,187        | 0,415 | 1,666   | 332,608                     | 1,959  |
|                    | Завтрак 2ой                          |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 0,28               | Апельсины                            | 75              | 0,675               | 0,15   | 6,075    | 20,89                                    | 0,03         | 0,002 | 45      | 25,5                        | 0,225  |
|                    | Итого:                               | 75              | 0,675               | 0,15   | 6,075    | 20,89                                    | 0,03         | 0,002 | 45      | 25,5                        | 0,225  |
|                    | Обед                                 |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 216,1              | Помидоры свежие<br>порциями          | 30              | 0,33                | 0,06   | 1,14     | 4,94                                     | 0,015        | 0,015 | 7,5     | 4,2                         | 0,27   |
| 80,1               | Рассольник<br>ленинградский          | 150             | 1,26                | 3,07   | 9,95     | 55,79                                    | 0,06         | 0,04  | 4,52    | 15,87                       | 0,58   |
| 239,1              | Мясо для супа<br>(куры)              | 10              | 7,98                | 7,63   | 0,095    | 77,62                                    | 0,045        |       | 1,13    | 11,845                      | 0,7    |
| 0,13               | Сметана в суп                        | 6               | 0,18                | 0,6    | 0,18     | 5,22                                     |              |       | 0,04    | 5,4                         |        |
| 222                | Зелень в суп                         | 2               | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,46                                     |              | 0,01  | 5       | 11,15                       | 0,08   |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                    | 2               | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,46                                     |              | 0,01  | 5       | 11,15                       | 0,08   |
| 212,1              | Капуста тушеная                      | 120             | 2,48                | 3,88   | 11,31    | 69,39                                    | 0,03         | 0,04  | 20,59   | 66,54                       | 0,97   |
| 250,2              | Биточки                              | 60              | 9,7                 | 5,9    | 5,9      | 87,78                                    | 0,04         | 0,08  | 0,09    | 24,52                       | 0,66   |
| 140,1              | Напиток яблочный                     | 130             | 0,087               | 0,087  | 15,43    | 45,54                                    | 0,009        |       | 26,797  | 2,912                       | 0,407  |
| 0,09               | Хлеб ржаной                          | 40              | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 54,54                                    | 0,07         | 0,03  |         | 14                          | 1,56   |
| 0,01               | Соль                                 | 3               |                     |        |          |                                          |              |       |         | 11,04                       | 0,087  |
|                    | Итого:                               | 553             | 24,757              | 21,727 | 57,845   | 401,74                                   | 0,269        | 0,225 | 70,667  | 178,627                     | 5,394  |
|                    | Полдник                              |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 37,1               | Молоко кипяченое                     | 170             | 4,42                | 4,533  | 8,047    | 67,89                                    | 0,045        | 0,181 | 0,884   | 173,831                     | 0,079  |
|                    | печенье                              | 30              | 5,04                | 7,965  | 50,22    | 225,66                                   | 0,051        | 0,036 |         | 19,56                       | 1,416  |
|                    | Итого:                               | 200             | 9,46                | 12,498 | 58,267   | 293,56                                   | 0,096        | 0,217 | 0,884   | 193,391                     | 1,495  |
|                    | Ужин                                 |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 180,1              | Вареники ленивые                     | 140             | 17,267              | 16,637 | 24,453   | 244,44                                   | 0,07         | 0,28  | 0,233   | 152,693                     | 0,91   |
| 182,1              | Соус молочный<br>(сладкий)           | 50              | 1                   | 2      | 7,5      | 38,50                                    |              | 0,05  | 0,15    | 30,85                       | 0,1    |
| 132                | Кисель из кураги                     | 180             | 0,96                |        | 34,805   | 114,34                                   |              | 0,024 | 0,36    | 22,188                      | 0,54   |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 54,52                                    | 0,07         | 0,03  |         | 14                          | 1,56   |
|                    | Итого:                               | 400             | 21,867              | 19,117 | 80,438   | 451,79                                   | 0,14         | 0,384 | 0,743   | 219,731                     | 3,11   |
|                    | Итого за день:                       | 1 588           | 65,842              | 66,512 | 242,195  | 1 400,01                                 | 0,722        | 1,244 | 118,961 | 949,857                     | 12,183 |
|                    | Итого среднее за<br>10 дней:         |                 | 69,732              | 61,249 | 214,684  | 1 400,15                                 | 0,766        | 1,18  | 135,262 | 747,69                      | 13,625 |

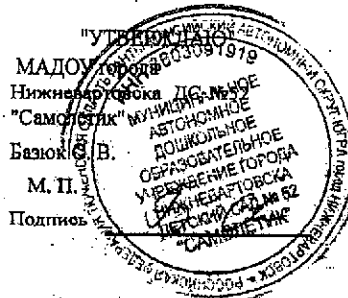
Шеф-повар:  /Рафикова А. Р./

Мед сестра:  /Гайнутдинова О. Р./

День: 3

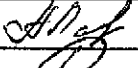
Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

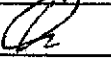
Возрастная категория: Дети - ясли



### Примерное двухнедельное циклическое меню

| № репертуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные вещества, мг |        |
|-------------|--------------------------------|--------------|---------------------|--------|----------|--------------------------------|--------------|-------|---------|--------------------------|--------|
|             |                                |              | белки               | жиры   | углеводы |                                | B1           | B2    | C       | Ca                       | Fe     |
|             | Завтрак                        |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 6,1         | Каша манная молочная           | 150          | 6                   | 3,9    | 25,8     | 125,82                         | 0,06         | 0,15  | 0,72    | 148,8                    | 0,32   |
| 100,1       | Бутерброд с сыром с булкой     | 10,638/30    | 4,97                | 6,54   | 14,56    | 105,49                         | 0,05         | 0,06  | 0,07    | 98,1                     | 0,07   |
| 36          | Какао на молоке                | 170          | 5,769               | 6,698  | 21,885   | 128,47                         | 0,068        | 0,272 | 2,21    | 206,641                  | 0,771  |
|             | Итого:                         | 360          | 16,739              | 17,138 | 62,245   | 359,77                         | 0,178        | 0,482 | 3       | 453,541                  | 1,161  |
|             | Завтрак 2ой                    |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 0,02        | Бананы                         | 75           | 1,125               | 0,075  | 15,75    | 50,42                          | 0,03         | 0,075 | 7,5     | 6                        | 0,9    |
|             | Итого:                         | 75           | 1,125               | 0,075  | 15,75    | 50,42                          | 0,03         | 0,075 | 7,5     | 6                        | 0,9    |
|             | Обед                           |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 215,1       | Огурцы свежие порциями         | 30           | 0,24                | 0,03   | 0,75     | 3,26                           | 0,008        | 0,015 | 3       | 6,9                      | 0,18   |
| 245         | Суп - лапша домашняя           | 150          | 1,72                | 1,09   | 11,89    | 51,69                          | 0,06         | 0,04  | 4,17    | 12,13                    | 0,57   |
| 245,1       | Лапша домашняя                 | 12           | 1,535               | 0,468  | 7,928    | 32,43                          | 0,021        | 0,018 |         | 4,77                     | 0,218  |
| 222         | Зелень в суп                   | 2            | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,46                           |              | 0,01  | 5       | 11,15                    | 0,08   |
| 222,2       | Лук зеленый в суп              | 2            | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,46                           |              | 0,01  | 5       | 11,15                    | 0,08   |
| 260         | Плов из птицы                  | 160          | 15,12               | 12,76  | 26,76    | 217,14                         | 0,04         | 0,09  | 0,41    | 33,7                     | 1,57   |
| 128         | Компот из смеси сухофруктов    | 150          | 1,1                 |        | 33,4     | 100,90                         | 0,01         | 0,06  | 1,87    | 43,42                    | 1,17   |
| 0,09        | Хлеб ржаной                    | 40           | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 54,54                          | 0,07         | 0,03  |         | 14                       | 1,56   |
| 0,01        | Соль                           | 3            |                     |        |          |                                |              |       |         | 11,04                    | 0,087  |
|             | Итого:                         | 549          | 22,455              | 14,848 | 94,568   | 460,88                         | 0,209        | 0,273 | 19,45   | 148,26                   | 5,515  |
|             | Полдник                        |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 281,1       | Ряженка                        | 160          | 4,64                | 4      | 6,72     | 62,42                          | 0,032        | 0,021 | 0,48    | 198,4                    | 0,16   |
| 149,1       | Ватрушка с повидлом            | 60           | 4,44                | 1,9    | 42,44    | 143,52                         | 0,08         | 0,05  | 0,06    | 15,92                    | 1,18   |
|             | Итого:                         | 220          | 9,08                | 5,9    | 49,16    | 205,94                         | 0,112        | 0,071 | 0,54    | 214,32                   | 1,34   |
|             | Ужин                           |              |                     |        |          |                                |              |       |         |                          |        |
| 247,3       | Винегрет овощной               | 150          | 2,213               | 13,425 | 10,763   | 133,06                         | 0,075        | 0,038 | 6       | 28,2                     | 1,013  |
| 30,2        | Котлеты рыбные с морковью      | 60           | 9,3                 | 3,25   | 5,26     | 62,95                          | 0,05         | 0,1   | 1,18    | 34,42                    | 0,73   |
| 273,4       | Напиток лимонный               | 180          | 0,408               |        | 20,388   | 64,45                          | 0,005        |       | 4,788   | 5,274                    | 0,121  |
| 0,1         | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 54,52                          | 0,07         | 0,03  |         | 14                       | 1,56   |
|             | Итого:                         | 420          | 14,561              | 17,155 | 50,091   | 314,97                         | 0,2          | 0,168 | 11,968  | 81,894                   | 3,424  |
|             | Итого за день:                 | 1 624        | 63,959              | 55,116 | 271,813  | 1 391,98                       | 0,728        | 1,069 | 42,458  | 904,015                  | 12,339 |
|             | Итого среднее за 10 дней:      |              | 60,434              | 51,629 | 216,583  | 1 400,10                       | 0,776        | 1,194 | 135,389 | 755,742                  | 13,777 |

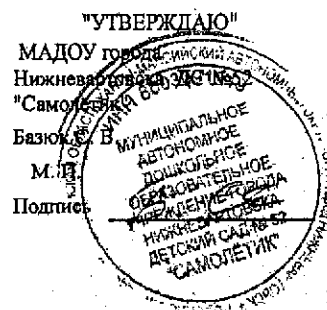
Шеф-повар:  /Рафикова А. Р./

Мед сестра:  /Гайнутдинова Ф. Р. /

День: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли



### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецепту<br>ры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции         | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные<br>вещества, мг |        |
|-----------------|--------------------------------------|-------------------------|---------------------|--------|----------|------------------------------------------|--------------|-------|---------|-----------------------------|--------|
|                 |                                      |                         | белки               | жиры   | углеводы |                                          | B1           | B2    | C       | Ca                          | Fe     |
|                 | Завтрак                              |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 150,1           | Суфле творожное                      | 90                      | 12,9                | 6,9    | 13,35    | 142,77                                   | 0,045        | 0,195 | 0,24    | 116,625                     | 0,495  |
| 266             | Бутерброды с<br>джемом               | 14,545/3,6<br>36/21,818 | 1,825               | 2,858  | 21,004   | 101,87                                   | 0,036        | 0,022 | 0,349   | 7,636                       | 0,502  |
| 184,1           | Соус абрикосовый                     | 40                      | 0,32                |        | 26,4     | 87,97                                    |              | 0,016 | 0,08    | 7,44                        | 0,208  |
| 34              | Чай с молоком                        | 180                     | 1,92                | 1,92   | 14,88    | 73,50                                    | 0,012        | 0,072 | 0,432   | 67,5                        | 1,068  |
|                 | Итого:                               | 350                     | 16,965              | 11,678 | 75,634   | 406,11                                   | 0,093        | 0,305 | 1,101   | 199,201                     | 2,273  |
|                 | Завтрак 2ой                          |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 0,29            | Яблоко                               | 75                      | 0,03                | 0,03   | 7,35     | 27,85                                    | 0,022        | 0,015 | 123,75  | 12                          | 1,65   |
|                 | Итого:                               | 75                      | 0,03                | 0,03   | 7,35     | 27,85                                    | 0,022        | 0,015 | 123,75  | 12                          | 1,65   |
|                 | Обед                                 |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 62,1            | Салат из свеклы с<br>черносливом     | 30                      | 0,458               | 1,545  | 3,945    | 27,40                                    | 0,008        | 0,015 | 2,595   | 12,668                      | 0,48   |
| 249,1           | Уха с крупой                         | 150                     | 1,4                 | 1,7    | 10,5     | 56,55                                    | 0,06         | 0,04  | 5,56    | 12,09                       | 0,64   |
| 249,4           | Рыба кета для супа                   | 15                      | 2,67                | 0,36   |          | 11,75                                    | 0,02         | 0,01  |         | 5,55                        | 0,12   |
| 222             | Зелень в суп                         | 2                       | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,52                                     |              | 0,01  | 5       | 11,15                       | 0,08   |
| 222,2           | Лук зеленый в суп                    | 2                       | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,52                                     |              | 0,01  | 5       | 11,15                       | 0,08   |
| 104,2           | Картофельное пюре                    | 110                     | 2,246               | 3,52   | 14,988   | 87,57                                    | 0,101        | 0,083 | 13,319  | 27,115                      | 0,743  |
| 250,1           | Котлеты                              | 60                      | 9,7                 | 5,9    | 5,9      | 99,18                                    | 0,04         | 0,08  | 0,09    | 24,52                       | 0,66   |
| 273,4           | Напиток лимонный                     | 130                     | 0,295               |        | 14,725   | 52,59                                    | 0,003        |       | 3,458   | 3,809                       | 0,088  |
| 0,09            | Хлеб ржаной                          | 40                      | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 61,62                                    | 0,07         | 0,03  |         | 14                          | 1,56   |
| 0,01            | Соль                                 | 3                       |                     |        |          |                                          |              |       |         | 11,04                       | 0,087  |
|                 | Итого:                               | 542                     | 19,508              | 13,525 | 63,897   | 397,70                                   | 0,302        | 0,278 | 35,022  | 133,092                     | 4,537  |
|                 | Полдник                              |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 37,1            | Молоко кипячёное                     | 170                     | 4,42                | 4,533  | 8,047    | 76,71                                    | 0,045        | 0,181 | 0,884   | 173,831                     | 0,079  |
|                 | Пирожки слобные<br>печеные с сердцем | 50                      | 7,129               | 4,429  | 15,229   | 112,43                                   | 0,047        | 0,071 | 1,8     | 9,586                       | 2,257  |
|                 | Итого:                               | 220                     | 11,549              | 8,962  | 23,275   | 189,14                                   | 0,092        | 0,253 | 2,684   | 183,416                     | 2,336  |
|                 | Ужин                                 |                         |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 58              | Икра кабачковая+                     | 60                      | 1,35                | 4,65   | 7,35     | 58,20                                    | 0,03         | 0,03  | 10,695  | 26,49                       | 0,735  |
| 15,1            | Омлет натуральный                    | 110                     | 11                  | 11,367 | 2,2      | 133,98                                   | 0,055        | 0,312 | 0,165   | 75,167                      | 1,76   |
| 123,1           | Компот из свежих<br>плодов           | 180                     | 0,72                | 0,48   | 36,005   | 124,38                                   | 0,012        | 0,012 | 59,4    | 6,192                       | 0,852  |
| 0,1             | Хлеб пшеничный                       | 30                      | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 61,60                                    | 0,07         | 0,03  |         | 14                          | 1,56   |
|                 | Итого:                               | 380                     | 15,71               | 16,977 | 59,235   | 378,16                                   | 0,167        | 0,384 | 70,26   | 121,849                     | 4,907  |
|                 | Итого за день:                       | 1 567                   | 63,762              | 51,172 | 229,391  | 1 398,95                                 | 0,677        | 1,234 | 232,817 | 649,558                     | 15,703 |
|                 | Итого среднее за<br>10 дней:         |                         | 80,765              | 61,673 | 216,975  | 1 400,20                                 | 0,778        | 1,198 | 135,515 | 755,761                     | 13,888 |

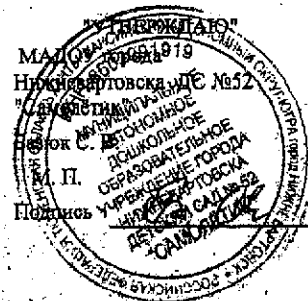
Шеф-повар: А. Р. / Рафикова А. Р. /

Мед сестра: Ф. Р. / Гайнутдинова Ф. Р. /

День: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли



### Примерное двухнедельное циклическое меню

| № рецепту<br>ры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные<br>вещества, мг |        |
|-----------------|-----------------------------------------|-----------------|---------------------|--------|----------|------------------------------------------|--------------|-------|---------|-----------------------------|--------|
|                 |                                         |                 | белки               | жиры   | углеводы |                                          | B1           | B2    | C       | Ca                          | Fe     |
|                 | Завтрак                                 |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 17,7            | Суп молочный с<br>крупой (геркулес)     | 150             | 4,44                | 4,45   | 13,45    | 98,89                                    | 0,09         | 0,15  | 0,68    | 124,2                       | 0,49   |
| 268             | Бутерброды с<br>маслом                  | 30/10           | 2,45                | 7,55   | 14,62    | 120,61                                   | 0,05         | 0,03  |         | 9,3                         | 0,62   |
| 35,1            | Кофейный напиток                        | 160             | 2,027               | 1,28   | 11,426   | 54,55                                    | 0,053        | 0,203 | 0,928   | 190,784                     | 0,469  |
|                 | Итого:                                  | 350             | 8,917               | 13,28  | 39,496   | 274,04                                   | 0,193        | 0,383 | 1,608   | 324,284                     | 1,579  |
|                 | Завтрак 2ой                             |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 0,44            | Сок фруктовый                           | 180             | 0,54                |        | 24,828   | 85,89                                    | 0,036        | 0,012 | 3,6     | 32,388                      | 0,72   |
|                 | Итого:                                  | 180             | 0,54                |        | 24,828   | 85,89                                    | 0,036        | 0,012 | 3,6     | 32,388                      | 0,72   |
|                 | Обед                                    |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 74,1            | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем | 150             | 1,04                | 2,93   | 5,09     | 45,26                                    | 0,03         | 0,49  | 11,08   | 26                          | 0,48   |
| 41,1            | Салат из свежих<br>огурцов              | 30              | 0,225               | 2,25   | 0,525    | 20,76                                    | 0,015        | 0,008 | 1,965   | 4,785                       | 0,143  |
| 0,13            | Сметана в суп                           | 6               | 0,18                | 0,6    | 0,18     | 6,03                                     |              |       | 0,04    | 5,4                         |        |
| 222             | Зелень в суп                            | 2               | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,53                                     |              | 0,01  | 5       | 11,15                       | 0,08   |
| 222,2           | Лук зеленый в суп                       | 2               | 0,05                | 0,01   | 0,08     | 0,53                                     |              | 0,01  | 5       | 11,15                       | 0,08   |
| 204,1           | Гречка рассыпчатая                      | 110             | 6,611               | 1,716  | 33,429   | 141,05                                   | 0,176        | 0,095 |         | 14,333                      | 3,366  |
| 119,1           | Гуляш из отварной<br>говядины           | 60              | 14,5                | 4,31   | 2,95     | 95,39                                    | 0,07         | 0,13  | 1,02    | 13,76                       | 1,35   |
| 123,1           | Компот из свежих<br>плодов              | 130             | 0,52                | 0,347  | 26,003   | 91,90                                    | 0,009        | 0,009 | 42,9    | 4,472                       | 0,615  |
| 0,09            | Хлеб ржаной                             | 40              | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 63,04                                    | 0,07         | 0,03  |         | 14                          | 1,56   |
| 0,01            | Соль                                    | 3               |                     |        |          |                                          |              |       |         | 11,04                       | 0,087  |
|                 | Итого:                                  | 533             | 25,816              | 12,653 | 82,017   | 464,49                                   | 0,37         | 0,781 | 67,003  | 116,09                      | 7,761  |
|                 | Полдник                                 |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 281             | Кефир                                   | 150             | 4,35                | 3,75   | 6        | 66,75                                    | 0,06         | 0,26  | 1,05    | 180                         | 0,15   |
| 302,1           | Сырная палочка                          | 50              | 6,14                | 18,31  | 24,91    | 257,39                                   | 0,069        | 0,069 | 0,11    | 97,22                       | 0,589  |
|                 | Итого:                                  | 200             | 10,49               | 22,06  | 30,91    | 324,14                                   | 0,129        | 0,329 | 1,16    | 277,22                      | 0,739  |
|                 | Ужин                                    |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 216,1           | Помидоры свежие<br>порциями             | 30              | 0,33                | 0,06   | 1,14     | 5,71                                     | 0,015        | 0,015 | 7,5     | 4,2                         | 0,27   |
| 291,2           | Запеканка<br>картофельная с<br>сердцем  | 130             | 7,96                | 4,39   | 20,21    | 135,46                                   | 0,17         | 0,66  | 27,57   | 20,38                       | 3,51   |
| 34,1            | Чай с лимоном                           | 180             | 0,198               | 0,09   | 13,122   | 47,26                                    | 0,002        | 0,002 | 2,61    | 7,38                        | 0,816  |
| 0,1             | Хлеб пшеничный                          | 30              | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 63,01                                    | 0,07         | 0,03  |         | 14                          | 1,56   |
|                 | Итого:                                  | 370             | 11,128              | 5,02   | 48,152   | 251,44                                   | 0,257        | 0,707 | 37,68   | 45,96                       | 6,156  |
|                 | Итого за день:                          | 1 633           | 56,891              | 53,013 | 225,404  | 1 400,00                                 | 0,985        | 2,211 | 111,053 | 795,942                     | 16,955 |
|                 | Итого среднее за<br>10 дней:            |                 | 67,047              | 53,592 | 272,165  | 1 400,19                                 | 0,901        | 1,268 | 145,372 | 773,604                     | 14,849 |

Шеф-повар: А. Р. / Рафикова А. Р. /

Мед сестра: Ф. Р. / Гайнутдинова Ф. Р. /