

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 176
(МБДОУ – детский сад № 176)

ул. Трубачева, 37, Екатеринбург, Свердловская область, 620082, тел./факс: (343) 297-69-30,
e-mail: : mdou176@educkb.ru, <https://vesnushki.tvoysadik.ru>
ОКПО 88179521, ОГРН 1086672020490, ИНН 6672277484, КПП 668501001

Утверждаю
И.о. заведующий _____ Е.Б. Белоусова
Приказ № 56/1 – О от 27 августа 2024 года



Примерное 10 – дневное меню

**Специальное цикличное безмолочное меню
для детей 2 – 3 лет**

с 10,5 – часовым пребыванием

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ безмолочное для детей 1-3 лет

| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|---------|---|-------------|-------------|-------------|----------------|---------------|
| | 1 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 16/4 | Каша пшеничная безмолочная с маслом растит | 150 | 3,2 | 3,5 | 21,8 | 130,9 |
| 27/10 | Чай без сахара | 180 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,6 |
| - | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 16,0 | 80,9 |
| | Джем | 15 | 0,1 | 0,0 | 10,9 | 41,7 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 375 | 5,7 | 4,4 | 48,7 | 254,1 |
| | 10:00 | | | | | |
| - | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,2 |
| | Итого за '10:00 ' | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,2 |
| | Обед | | | | | |
| 42/1 | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 40 | 1,2 | 2,9 | 5,0 | 49,7 |
| 22/2 | Суп-лапша на курином бульоне1 | 150 | 6,1 | 7,0 | 9,5 | 124,0 |
| 1/9 | Мясо кур отварное (порц., без кости) | 50 | 11,3 | 9,5 | 0,2 | 131,6 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 120 | 2,8 | 2,3 | 13,9 | 80,9 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 20/10-1 | Кисель из сухофруктов (вариант 3) | 150 | 0,8 | 0,0 | 21,9 | 84,1 |
| | Итого за 'Обед ' | 550 | 24,8 | 22,1 | 68,2 | 553,7 |
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 6-1/5 | Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) | 130 | 3,8 | 4,6 | 36,3 | 198,4 |
| | Масло подсолнечное | 5 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 39,6 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| | Зефир | 30 | 0,2 | 0,0 | 22,1 | 85,8 |
| - | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| 27/10 | Чай без сахара | 180 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,6 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 465 | 5,8 | 9,6 | 78,4 | 411,7 |
| | Итого за день | 1490 | 36,8 | 36,2 | 205,5 | 1262,7 |
| | 2 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | |
|-------|--|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| 8/4 | Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями | 150 | 3,4 | 4,8 | 20,1 | 133,8 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| 27/10 | Чай (вариант 3) | 180 | 0,1 | 0,0 | 6,2 | 24,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 400 | 10,5 | 9,6 | 40,7 | 287,8 |

| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|-------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | 10:00 | | | | | |
| - | Фрукты | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| | Итого за '10:00 ' | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| | Обед | | | | | |
| 21/1 | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом | 40 | 0,4 | 2,4 | 1,6 | 28,9 |
| 2/2 | Борщ (безмолочное меню) | 150 | 1,1 | 2,7 | 6,5 | 52,5 |
| 1/8 | Мясо говядины отварное | 15 | 4,0 | 2,9 | 0,1 | 42,6 |
| 1/7 | Рыба отварная | 60 | 13,1 | 3,5 | 0,0 | 83,5 |
| 32/3 | Рагу из овощей | 120 | 2,0 | 3,2 | 13,9 | 88,3 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 180 | 0,2 | 0,1 | 13,1 | 50,2 |
| | Итого за 'Обед ' | 605 | 23,4 | 15,1 | 53,0 | 429,4 |
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 9/8-1 | Печень (безмолочное меню) | 60 | 14,1 | 10,5 | 0,0 | 151,0 |
| 4/3 | Картофельное пюре (без молока) | 110 | 1,9 | 3,0 | 15,6 | 96,2 |
| | Вафли | 20 | 1,0 | 4,9 | 9,3 | 86,6 |
| - | Сок | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,5 | 77,8 |
| - | Хлеб ржаной | 15 | 1,0 | 0,2 | 6,3 | 29,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 15 | 1,0 | 0,1 | 7,0 | 33,6 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 400 | 19,9 | 18,9 | 56,8 | 474,3 |
| | Итого за день | 1525 | 54,2 | 44,1 | 164,4 | 1249,8 |
| | 3 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 2/4 | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным | 150 | 3,7 | 4,6 | 22,4 | 140,5 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 34/10 | Напиток из цикория | 180 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 34,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 370 | 5,8 | 12,1 | 45,7 | 308,4 |

| | | | | | | |
|------|--|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| | 10:00 | | | | | |
| - | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,2 |
| | Итого за '10:00 ' | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,2 |
| | Обед | | | | | |
| 32/1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 40 | 0,6 | 2,4 | 3,6 | 35,9 |
| 13/2 | Суп картофельный вегетарианский со сметаной | 150 | 0,9 | 1,7 | 7,4 | 47,7 |
| 48/8 | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) | 150 | 9,1 | 7,8 | 9,2 | 141,3 |
| | Масло подсолнечное | 5 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 39,6 |
| 3/10 | Компот из яблок | 180 | 0,3 | 0,3 | 18,0 | 72,0 |

| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|---------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| - | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,2 | 11,7 | 56,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| | Итого за 'Обед ' | 570 | 13,8 | 17,1 | 58,2 | 431,2 |
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 28/3 | Икра из кабачков | 40 | 0,6 | 2,5 | 4,5 | 43,1 |
| 1/7 | Рыба отварная | 50 | 10,9 | 2,9 | 0,0 | 69,6 |
| 43/3 | Каша рисовая рассыпчатая | 110 | 2,7 | 2,3 | 28,1 | 144,3 |
| | Масло подсолнечное | 5 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 39,6 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 15 | 1,0 | 0,1 | 7,0 | 33,6 |
| 27/10-1 | Чай (вариант 2) | 180 | 0,1 | 0,0 | 4,5 | 17,3 |
| - | Фрукты | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 540 | 17,0 | 12,9 | 66,3 | 444,5 |
| | Итого за день | 1580 | 37,1 | 42,2 | 180,4 | 1227,3 |
| | 4 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 3,0 | 34,1 | 183,9 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| 27/10-1 | Чай (вариант 2) | 180 | 0,1 | 0,0 | 4,5 | 17,3 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 400 | 12,4 | 7,8 | 52,9 | 331,2 |
| | 10:00 | | | | | |
| - | Фрукты | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| | Итого за '10:00 ' | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| | Обед | | | | | |

| | | | | | | |
|------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 16/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 40 | 0,5 | 2,4 | 4,5 | 39,3 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты безмолочное меню | 150 | 1,0 | 1,4 | 5,5 | 36,8 |
| 12/8 | Гуляш из мяса говядины | 60 | 8,9 | 9,4 | 3,2 | 132,7 |
| 1/3 | Картофель отварной | 120 | 2,3 | 2,6 | 19,1 | 108,4 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,9 | 0,1 | 20,9 | 78,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| | Итого за 'Обед ' | 590 | 16,3 | 16,3 | 70,9 | 479,5 |
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 53/1 | Сельдь с маслом растительным | 40 | 5,3 | 10,5 | 0,0 | 115,8 |
| 64/3 | Запеканка капустная | 130 | 4,5 | 5,6 | 22,0 | 150,6 |
| | Масло подсолнечное | 5 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 39,6 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |

| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|-------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 29/10 | Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35,6 |
| - | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 22,7 | 95,5 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 475 | 12,8 | 21,3 | 62,1 | 475,8 |
| | Итого за день | 1585 | 42,0 | 45,8 | 199,8 | 1344,9 |
| | 5 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 19/4 | Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растит | 150 | 1,7 | 3,6 | 16,4 | 103,2 |
| | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 16,0 | 80,9 |
| | Джем | 15 | 0,1 | 0,0 | 10,9 | 41,7 |
| 27/10 | Чай без сахара | 180 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,6 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 375 | 4,2 | 4,6 | 43,3 | 226,3 |
| | 10:00 | | | | | |
| - | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,2 |
| | Итого за '10:00 ' | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,2 |
| | Обед | | | | | |
| 19/1 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 40 | 0,3 | 2,4 | 1,3 | 27,0 |
| 38/2 | Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) | 150 | 1,3 | 3,1 | 9,1 | 67,6 |

| | | | | | | |
|-------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 9/7 | Запеканка из рыбы с морковью | 60 | 8,5 | 3,1 | 4,2 | 77,4 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 120 | 2,8 | 2,3 | 13,9 | 80,9 |
| 10/10 | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,7 | 0,0 | 20,9 | 79,4 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| | Вафли | 20 | 1,0 | 4,9 | 9,3 | 86,6 |
| | Итого за 'Обед ' | 610 | 17,2 | 16,2 | 76,5 | 502,4 |
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 35/1 | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 40 | 0,5 | 2,4 | 3,2 | 34,5 |
| 8/3 | Картофель, запеченный с яйцом | 150 | 7,5 | 9,2 | 32,7 | 240,5 |
| 27/10 | Чай (вариант 3) | 180 | 0,1 | 0,0 | 6,2 | 24,0 |
| - | Фрукты | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 15 | 1,0 | 0,1 | 7,0 | 33,6 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 525 | 10,8 | 12,4 | 71,4 | 429,6 |
| | Итого за день | 1610 | 32,7 | 33,3 | 201,5 | 1201,5 |
| | | | | | | |

| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|-------|---|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | 6 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 8/4 | Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями | 150 | 3,4 | 4,8 | 20,1 | 133,8 |
| - | Масло сливочное | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| 34/10 | Напиток из цикория | 180 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 34,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 365 | 5,4 | 8,6 | 43,3 | 268,7 |
| | 10:00 | | | | | |
| - | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,2 |
| | Итого за '10:00 ' | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,2 |
| | Обед | | | | | |
| 44/1 | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 40 | 0,7 | 2,5 | 5,3 | 45,8 |
| 22/2 | Суп-лапша на курином бульоне1 | 150 | 6,1 | 7,0 | 9,5 | 124,0 |

| | | | | | | |
|-------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 60 | 8,9 | 7,5 | 5,6 | 125,2 |
| 23/3 | Свекла, тушенная с яблоками | 110 | 1,4 | 6,5 | 14,1 | 115,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 37/10 | Кисель из шиповника | 150 | 0,2 | 0,1 | 14,4 | 55,6 |
| | Итого за 'Обед ' | 550 | 19,9 | 23,8 | 66,5 | 549,0 |
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 1/8 | Мясо говядины отварное | 50 | 13,5 | 9,6 | 0,5 | 141,8 |
| 16/3 | Морковь тушенная | 60 | 0,8 | 2,0 | 6,4 | 43,8 |
| 1/3 | Картофель отварной | 60 | 1,2 | 1,3 | 9,6 | 54,2 |
| | Масло подсолнечное | 5 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 39,6 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 15 | 1,0 | 0,1 | 7,0 | 33,6 |
| 27/10 | Чай без сахара | 180 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,6 |
| | Зефир | 30 | 0,2 | 0,0 | 22,1 | 85,8 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 420 | 18,1 | 17,7 | 53,9 | 438,0 |
| | Итого за день | 1435 | 43,9 | 50,3 | 174,0 | 1299,0 |
| | | | | | | |
| | 7 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 2/6-1 | Омлет безмолочный запеченный или паровой | 150 | 13,5 | 14,7 | 0,8 | 189,4 |
| | Масло подсолнечное | 5 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 39,6 |
| | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 16,0 | 80,9 |
| 27/10 | Чай | 180 | 0,1 | 0,0 | 6,2 | 24,0 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 365 | 15,9 | 20,1 | 23,0 | 333,9 |

| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|------|---|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| | 10:00 | | | | | |
| - | Фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,0 |
| | Итого за '10:00 ' | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,0 |
| | Обед | | | | | |
| 21/1 | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом | 40 | 0,4 | 2,4 | 1,6 | 28,9 |
| 21/2 | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 150 | 3,6 | 8,0 | 10,7 | 127,5 |
| 9/7 | Запеканка из рыбы с морковью | 60 | 8,5 | 3,1 | 4,2 | 77,4 |
| 5/3 | Картофельное пюре с морковью | 120 | 2,3 | 2,8 | 14,7 | 91,2 |

| | | | | | | |
|-------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 12/10 | Компот из чернослива и изюма | 180 | 0,4 | 0,1 | 20,6 | 79,8 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| | Итого за 'Обед ' | 590 | 17,7 | 16,8 | 69,5 | 488,2 |
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 34/3 | Рагу из овощей с крупой | 150 | 2,9 | 2,8 | 20,6 | 115,2 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 12/12 | Булочка Ягодка | 60 | 5,1 | 6,1 | 36,6 | 219,3 |
| - | Сок | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,5 | 77,8 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 410 | 10,2 | 9,3 | 84,0 | 450,9 |
| | Итого за день | 1515 | 44,3 | 46,7 | 193,9 | 1346,0 |
| | 8 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 3,0 | 34,1 | 183,9 |
| | Масло подсолнечное | 5 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 39,6 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| | Джем (варенье) | 15 | 0,1 | 0,0 | 10,9 | 41,7 |
| 27/10 | Чай без сахара | 180 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,6 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 370 | 6,8 | 7,5 | 54,4 | 310,5 |
| | 10:00 | | | | | |
| - | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,2 |
| | Итого за '10:00 ' | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,2 |
| | Обед | | | | | |
| | Огурец свежий | 30 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 4,4 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,3 | 3,3 | 14,6 | 98,4 |
| 3/8 | Мясо говядины, тушенное с овощами | 150 | 11,8 | 11,7 | 16,4 | 216,9 |
| 1/10 | Компот из яблок и кураги | 180 | 0,4 | 0,2 | 15,9 | 61,9 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| | Итого за 'Обед ' | 550 | 18,4 | 15,6 | 65,5 | 465,1 |

| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|-------|--|----------|----------|---------|-------------|----------|
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 11/4 | Каша пшеничная безмолочная с маслом растит | 150 | 3,2 | 4,2 | 21,8 | 136,9 |
| | Масло подсолнечное | 5 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 39,6 |
| 27/10 | Чай (вариант 3) | 180 | 0,1 | 0,0 | 6,2 | 24,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |

| | | | | | | |
|---------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Вафли | 20 | 1,0 | 4,9 | 9,3 | 86,6 |
| - | Фрукты | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 495 | 6,2 | 14,2 | 59,6 | 384,1 |
| | Итого за день | 1515 | 31,8 | 37,5 | 189,9 | 1203,0 |
| | | | | | | |
| | 9 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 15/4 | Каша ячневая безмолочная с маслом растит | 150 | 2,8 | 3,0 | 22,7 | 125,4 |
| | Батон | 25 | 1,9 | 0,8 | 13,3 | 67,4 |
| 27/10 | Чай (вариант 3) | 180 | 0,1 | 0,0 | 6,2 | 24,0 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 395 | 9,9 | 8,4 | 42,5 | 279,6 |
| | 10:00 | | | | | |
| - | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 22,7 | 95,5 |
| | Итого за '10:00 ' | 100 | 1,5 | 0,5 | 22,7 | 95,5 |
| | Обед | | | | | |
| 49/1 | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 40 | 0,6 | 2,4 | 4,2 | 40,0 |
| 35/2 | Уха с крупой перловой | 150 | 5,9 | 2,9 | 9,8 | 88,3 |
| 58/8-1 | Запеканка капустная с мясом говядины (безмолочное) | 150 | 15,2 | 13,8 | 11,5 | 227,0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,9 | 0,1 | 20,9 | 78,8 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| | Итого за 'Обед ' | 560 | 25,3 | 19,6 | 64,1 | 517,6 |
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 39/8 | Фрикадельки из мяса говядины припущенные | 60 | 8,7 | 7,1 | 5,0 | 118,4 |
| 1/3 | Картофель отварной | 120 | 2,3 | 2,6 | 19,1 | 108,4 |
| | Масло подсолнечное | 5 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 39,6 |
| 27/10-1 | Чай (вариант 2) | 180 | 0,1 | 0,0 | 4,5 | 17,3 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 15 | 1,0 | 0,1 | 7,0 | 33,6 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 400 | 13,4 | 14,4 | 43,9 | 355,9 |

| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|----|--------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|
|----|--------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|

| | | | | | | |
|---------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Итого за день | 1455 | 50,1 | 42,9 | 173,1 | 1248,6 |
| | | | | | | |
| | 10 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 2/4 | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным | 150 | 3,7 | 4,6 | 22,4 | 140,5 |
| 27/10 | Чай (вариант 3) | 180 | 0,1 | 0,0 | 6,2 | 24,0 |
| - | Масло сливочное | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 365 | 5,8 | 8,5 | 42,7 | 264,7 |
| | 10:00 | | | | | |
| - | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,2 |
| | Итого за '10:00 ' | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,2 |
| | Обед | | | | | |
| 18/1 | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 40 | 0,5 | 2,4 | 8,5 | 54,4 |
| 2/2 | Борщ (безмолочное меню) | 150 | 1,1 | 2,7 | 6,5 | 52,5 |
| 39/8 | Фрикадельки из мяса говядины припущенные | 25 | 3,6 | 2,9 | 2,1 | 49,3 |
| 1/7 | Рыба отварная | 60 | 13,1 | 3,5 | 0,0 | 83,5 |
| 4/3 | Картофельное пюре (без молока) | 110 | 1,9 | 3,0 | 15,6 | 96,2 |
| 3/10 | Компот из яблок | 180 | 0,3 | 0,3 | 18,0 | 72,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| | Итого за 'Обед ' | 605 | 23,1 | 15,2 | 68,4 | 491,4 |
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 28/3 | Икра из кабачков | 40 | 0,6 | 2,5 | 4,5 | 43,1 |
| 9/8-1 | Печень (безмолочное меню) | 60 | 14,1 | 10,5 | 0,0 | 151,0 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 110 | 3,9 | 2,2 | 25,0 | 134,9 |
| | Масло подсолнечное | 5 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 39,6 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| | Вафли | 10 | 1,0 | 3,0 | 5,0 | 43,6 |
| 27/10-1 | Чай (вариант 2) | 180 | 0,1 | 0,0 | 4,5 | 17,3 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 435 | 21,1 | 22,7 | 47,6 | 468,2 |
| | Итого за день | 1505 | 50,4 | 42,5 | 169,0 | 1267,5 |
| | В среднем за период | | 42 | 43 | 186 | 1265 |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Дошкольные организации. Для детей 1-3 лет безмолочное. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов) Режим питания: четырехразовое

| Наименование продукта | Норма | Среднее в день | Выполнение нормы, % | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Факт. за 10 дн. |
|--|-------|----------------|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|
| Молоко, кисломолочные продукты | 390 | 5,2 | 1,3 | | | | | | 15 | 15 | | 15,8 | 6,6 | 52,4 |
| Творог (5%-9% м.д.ж.) | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| Сметана | 9 | 2,2 | 24,9 | | | | 3,3 | | 5,8 | 10,3 | | 3 | | 22,4 |
| Сыр | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| Мясо 1-й категории | 50 | 41,3 | 82,6 | | 24 | 46,2 | 48 | | 80 | 12,8 | 60 | 123,1 | 19,1 | 413,2 |
| Птица (куры, цыплятабройлеры, индейка порошенная, 1 кат.) | 20 | 16,5 | 82,5 | 94,8 | | | | | 70,2 | | | | | 165 |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 20 | 16,6 | 83 | | 83 | | | | | | | | 83 | 166 |
| Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое | 32 | 34,4 | 107,6 | | 73,2 | 61 | 32 | 39 | | 39 | | 27 | 73,2 | 344,4 |
| Яйца | 40 | 29,2 | 73 | 17 | 40 | | 40 | 33 | | 118,8 | | 43 | | 291,8 |
| Картофель | 120 | 122 | 101,7 | 21,4 | 153 | 37,5 | 135,6 | 202,5 | 82,6 | 175,6 | 131,3 | 166,7 | 114 | 1220,2 |
| Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень | 180 | 171,9 | 95,5 | 181,1 | 162,7 | 163,8 | 236,6 | 311 | 155,4 | 182,6 | 56,3 | 148,6 | 120,6 | 1718,7 |
| Фрукты свежие | 95 | 133,4 | 140,4 | 127,3 | 133,5 | 201 | 224,4 | 120 | 40,5 | 150 | 156 | 100 | 81 | 1333,7 |
| Наименование продукта | Норма | Среднее в день | Выполнение нормы, % | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Факт. за 10 дн. |
| Сухофрукты | 9 | 10,1 | 112 | 15 | | | 18 | 18 | | 19,3 | 4,5 | 18 | 8 | 100,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| Соки фруктовые и овощные | 100 | 96 | 96 | 100 | 180 | 100 | | 100 | 100 | 180 | 100 | | 100 | 960 |
| Витаминизированные напитки | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 39,8 | 99,6 | 40 | 35 | 40 | 43,3 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 398,3 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 59,2 | 98,7 | 50 | 66,5 | 70 | 53,3 | 65 | 74,3 | 50 | 40 | 69 | 53,8 | 591,9 |
| Крупы, бобовые | 30 | 36 | 120,1 | 62,5 | 27 | 74,3 | 16,3 | 28,6 | 27 | 11,3 | 42 | 41,3 | 30 | 360,3 |
| Макаронные изделия | 8 | 16,3 | 204,3 | 12 | | | 51 | | 12 | | 51 | | 37,4 | 163,4 |
| Мука пшеничная | 25 | 6,5 | 26 | 2,4 | 1,8 | 2,9 | 3 | 2,4 | 5,8 | 46,8 | | | | 65,1 |
| Масло сливочное | 18 | 9,8 | 54,4 | 3 | | 15,7 | 16,3 | 9 | 12,5 | 19,3 | 3,8 | 10,5 | 7,8 | 97,9 |
| Масло растительное | 9 | 18,6 | 206,8 | 16,1 | 23 | 19,2 | 18,2 | 14,6 | 19,6 | 15,1 | 21,3 | 13,4 | 25,6 | 186,1 |
| Кондитерские изделия | 12 | 13 | 100 | 30 | 20 | | | 20 | 30 | | 20 | | 10 | 130 |
| Чай | 0,5 | 0,6 | 128 | 0,8 | 0,4 | 0,4 | 0,8 | 0,8 | 0,4 | 0,4 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 6,4 |
| Какао-порошок | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков) | 25 | 24,7 | 99 | 33,5 | 18,3 | 25,5 | 23,7 | 29,1 | 22,9 | 22,5 | 25,9 | 22,8 | 23,2 | 247,4 |
| Дрожжи | 0,4 | | | | | | | | | | | | | |
| Крахмал | 2 | 1,1 | 52,5 | 6 | | | | | 4,5 | | | | | 10,5 |
| Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 2,9 | 96 | 2,5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2,6 | 3 | 3 | 3 | 3 | 29 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 209456830344270487273059057625064489973230298046

Владелец Сидорова Людмила Анатольевна

Действителен с 17.09.2024 по 17.09.2025

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582811

Владелец Белоусова Елена Бердиновна

Действителен с 29.03.2024 по 29.03.2025