

Структурное подразделение детский сад «Забава» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области  
средней общеобразовательной школы с. Пестравка муниципального района Пестравский Самарской области

---



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с. Пестравка

 А.Ю. Мясоедова

*Приказ № 65 от 30.06.2025*

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

(первая неделя)

2025 г.

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

| Наименование блюда<br>Приём пищи                 | №<br>рецеп-<br>туры | Масса порций |      | Брутто |       | Нетто |       | От 1 года до 3-х лет |      |       |        | С 3 лет до 7 лет |      |       |        |
|--------------------------------------------------|---------------------|--------------|------|--------|-------|-------|-------|----------------------|------|-------|--------|------------------|------|-------|--------|
|                                                  |                     | 1 - 3        | 3-7  | 1 - 3  | 3 - 7 | 1 - 3 | 3 - 7 | Б                    | Ж    | У     | Кал    | Б                | Ж    | У     | Кал    |
| Завтрак                                          |                     |              |      |        |       |       |       |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Каша манная<br>молочная                          | 30                  | 200          | 250  |        |       |       |       | 5.69                 | 6.9  | 28.96 | 161.5  | 7.5              | 11   | 24.7  | 246    |
| Молоко                                           |                     |              |      | 150    | 200   | 150   | 200   |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Масло сливочное                                  |                     |              |      | 3.5    | 3.5   | 3.5   | 3.5   |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Манка                                            |                     |              |      | 15     | 20    | 15    | 20    |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Сахар                                            |                     |              |      | 5      | 5     | 5     | 5     |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Кофейный напиток на<br>молоке                    | 23                  | 180          | 200  |        |       |       |       | 3.92                 | 4.90 | 20.63 | 145.30 | 5.2              | 6.5  | 27.1  | 193.4  |
| Кофе злаковый                                    |                     |              |      | 1      | 2     | 1     | 2     |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Молоко                                           |                     |              |      | 150    | 200   | 150   | 200   |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Сахар                                            |                     |              |      | 12     | 15    | 12    | 15    |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Хлеб пшеничный с<br>маслом                       |                     | 35/4         | 40/5 |        |       |       |       | 2.2                  | 5.2  | 14.6  | 117.4  | 3.59             | 8.33 | 23.24 | 187.90 |
| Итого в завтрак                                  |                     |              |      |        |       |       |       | 11.8                 | 17   | 64.1  | 424.2  | 16               | 25.8 | 75    | 627.3  |
| Второй завтрак -<br>яблоко                       | 368                 | 70           | 100  |        |       |       |       | 0.28                 | 0.28 | 0.96  | 30.8   | 0.4              | 0.4  | 9.8   | 44     |
| Обед                                             |                     |              |      |        |       |       |       |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Салат «Чипполино»<br>(луковый)                   | 97                  | 20           | 40   |        |       |       |       | 0.040                | 2.45 | 2.5   | 22.4   | 0.080            | 4.9  | 5.19  | 44.9   |
| Лук-репка                                        |                     |              |      | 30     | 50    | 20    | 40    |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Масло растительное                               |                     |              |      | 3      | 5     | 3     | 5     |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Щи на к/б с<br>квашенной капустой<br>со сметаной | 52                  | 200          | 250  |        |       |       |       | 1.23                 | 3.24 | 6.61  | 108.7  | 1.78             | 6.24 | 11.8  | 142,9  |
| Капуста квашенная                                |                     |              |      | 50     | 80    | 40    | 64    |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Картофель                                        |                     |              |      | 30     | 50    | 21    | 30    |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Лук-репка                                        |                     |              |      | 10     | 10    | 8     | 8     |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Морковь                                          |                     |              |      | 5      | 5     | 4     | 4     |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Томатная паста                                   |                     |              |      | 3      | 3     | 3     | 3     |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Масло сливочное                                  |                     |              |      | 3      | 3     | 4     | 4     |                      |      |       |        |                  |      |       |        |

|                                      |    |                     |     |     |     |     |     |       |       |        |       |      |      |       |        |
|--------------------------------------|----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|--------|-------|------|------|-------|--------|
| Сметана                              |    |                     |     | 5   | 5   | 5   | 5   |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Котлета мясная<br>запеченная         | 25 | 60                  | 80  |     |     |     |     | 11.8  | 8.2   | 14.9   | 138.6 | 13.6 | 9.5  | 15.6  | 158    |
| Мясо говядина                        |    |                     |     | 60  | 100 | 43  | 70  |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Лук-репка                            |    |                     |     | 8   | 6   | 10  | 8   |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Хлеб пшеничный                       |    |                     |     | 10  | 10  | 13  | 13  |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Масло растительное                   |    |                     |     | 1.5 | 1.5 | 2   | 2   |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Каша гречневая с<br>маслом сливочным | 84 | 150                 | 180 |     |     |     |     | 3.03  | 4.44  | 21.1   | 187   | 3.48 | 5.61 | 23.6  | 258    |
| Гречка                               |    |                     |     | 30  | 40  | 30  | 40  |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Масло сливочное                      |    |                     |     | 5   | 5   | 5   | 5   |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Хлеб ржаной                          |    | 40                  | 60  |     |     |     |     | 0.6   | 0.3   | 13.92  | 68.78 | 1.2  | 0.6  | 27.8  | 137.56 |
| Компот из<br>сухофруктов             | 26 | 180                 | 200 |     |     |     |     | 0.42  |       | 20.9   | 85.3  | 0.56 |      | 27.9  | 113.79 |
| Сухофрукты                           |    |                     |     | 10  | 10  | 10  | 10  |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Сахар                                |    |                     |     | 12  | 12  | 15  | 15  |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Итого в обед                         |    |                     |     |     |     |     |     | 17.8  | 18.6  | 79.9   | 610   | 20.7 | 26.8 | 112   | 697.1  |
|                                      |    | Уплотненный полдник |     |     |     |     |     |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Рыба по-польски                      | 83 | 60                  | 80  |     |     |     |     | 6.4   | 6.4   | 6.7    | 117.1 | 10.6 | 8.6  | 5.9   | 137    |
| Рыба минтай                          |    |                     |     | 80  | 60  | 100 | 80  |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Масло сливочное                      |    |                     |     | 3   | 4   | 3   | 4   |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Лук-репка                            |    |                     |     | 10  | 10  | 8   | 8   |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Молоко                               |    |                     |     | 30  | 30  | 30  | 30  |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Яйцо                                 |    |                     |     | 5   | 5   | 4   | 4   |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Хлеб пшеничный                       |    |                     |     | 10  | 10  | 10  | 10  |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Сыр                                  |    |                     |     | 5   | 10  | 4   | 9   |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Пюре картофельное                    | 33 | 150                 | 180 |     |     |     |     | 3.44  | 3.1   | 20     | 130   | 4.3  | 4.04 | 30.3  | 198.7  |
| Картофель                            |    |                     |     | 150 | 200 | 105 | 140 |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Молоко                               |    |                     |     | 40  | 40  | 40  | 40  |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Масло сливочное                      |    |                     |     | 5   | 5   | 5   | 5   |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Чай с молоком                        | 93 | 180                 | 200 |     |     |     |     | 4.28  | 4.8   | 12.2   | 143.7 | 5.7  | 6.4  | 29.2  | 162    |
| Молоко                               |    |                     |     | 150 | 150 | 150 | 150 |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Чай                                  |    |                     |     | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Сахар                                |    |                     |     | 12  | 12  | 12  | 12  |       |       |        |       |      |      |       |        |
| Хлеб пшеничный                       |    | 35                  | 40  |     |     |     |     | 1.8   | 0.65  | 11.5   | 56    | 3.3  | 1.3  | 23    | 112    |
| Итого в полдник                      |    |                     |     |     |     |     |     | 16    | 15    | 50     | 446.8 | 24   | 20.4 | 91    | 610    |
| Всего за день                        |    |                     |     |     |     |     |     | 46.28 | 51.28 | 170.96 | 1513  | 61.1 | 63.4 | 287.7 | 1977   |

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

| Наименование блюда<br>Приём пищи    | №<br>рецеп-<br>туры | Масса порций |            | Брутто |       | Нетто |       | От 1 года до 3-х лет |      |       |        | С 3 лет до 7 лет |      |       |        |
|-------------------------------------|---------------------|--------------|------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|------|-------|--------|------------------|------|-------|--------|
|                                     |                     | 1-3          | 3-7        | 1 - 3  | 3 - 7 | 1 - 3 | 3 - 7 | Б                    | Ж    | У     | Кал    | Б                | Ж    | У     | Кал    |
|                                     |                     | Завтрак      |            |        |       |       |       |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Пудинг творожно-манный со сгущенкой | 19                  | 130<br>/20   | 150<br>/20 |        |       |       |       | 18.6                 | 11.8 | 19.4  | 256.3  | 20.4             | 14.2 | 23    | 305    |
| Творог 9% жирность                  |                     |              |            | 85     | 100   | 85    | 100   |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Масло сливочное                     |                     |              |            | 2.5    | 3     | 2.5   | 3     |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Яйцо                                |                     |              |            | 10     | 11.7  | 9     | 10.5  |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Сахар                               |                     |              |            | 5      | 10    | 5     | 10    |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Манка                               |                     |              |            | 8.5    | 10    | 8.5   | 10    |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Молоко                              |                     |              |            | 40     | 50    | 40    | 50    |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Молоко сгущенное                    |                     |              |            | 20     | 20    | 20    | 20    |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Кофейный напиток на молоке          | 23                  | 180          | 200        |        |       |       |       | 3.92                 | 4.90 | 20.63 | 145.30 | 5.2              | 6.5  | 27.1  | 193.4  |
| Кофе злаковый                       |                     |              |            | 1      | 2     | 1     | 2     |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Молоко                              |                     |              |            | 150    | 200   | 150   | 200   |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Сахар                               |                     |              |            | 12     | 15    | 12    | 15    |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Хлеб пшеничный с маслом             |                     | 35<br>/4     | 40<br>/5   |        |       |       |       | 2.2                  | 5.2  | 14.6  | 117.4  | 3.59             | 8.33 | 23.24 | 187.90 |
| Итого в завтрак                     |                     |              |            |        |       |       |       | 24.7                 | 21.1 | 54.7  | 515    | 29.19            | 29   | 73.3  | 685.2  |
| Второй завтрак - банан              | 368                 | 70           | 100        |        |       |       |       | 1.05                 | 0.35 | 14.7  | 66.3   | 1.5              | 0.5  | 21    | 95     |
|                                     |                     | Обед         |            |        |       |       |       |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Салат с квашенной капустой с луком  | 14                  | 45           | 60         |        |       |       |       | 0.64                 | 4    | 1.4   | 44.2   | 0.96             | 5    | 2.1   | 66.3   |
| Капуста квашенная                   |                     |              |            | 46     | 68    | 32    | 50    |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Лук-репка                           |                     |              |            | 5      | 7     | 4     | 6     |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Масло растительное                  |                     |              |            | 5      | 5     | 5     | 5     |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Свекольник на к/б со сметаной       | 8                   | 200          | 250        |        |       |       |       | 1.5                  | 4.2  | 9.1   | 68.2   | 2                | 5.07 | 9.04  | 83.3   |
| Свекла                              |                     |              |            | 30     | 40    | 23    | 29    |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Картофель                           |                     |              |            | 50     | 70    | 35    | 49    |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Лук-репка                           |                     |              |            | 7.5    | 10    | 6     | 8     |                      |      |       |        |                  |      |       |        |
| Морковь                             |                     |              |            | 7.5    | 10    | 6     | 8     |                      |      |       |        |                  |      |       |        |

|                       |     |                     |           |      |     |      |     |       |       |       |       |      |      |       |        |
|-----------------------|-----|---------------------|-----------|------|-----|------|-----|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|--------|
| Масло сливочное       |     |                     |           | 2    | 2   | 3    | 3   |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Сметана               |     |                     |           | 5    | 5   | 5    | 5   |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Плов с мясом          | 64  | 150                 | 170       |      |     |      |     | 7.4   | 10.38 | 19.66 | 239.2 | 9    | 13.3 | 19.46 | 342    |
| Мясо говядина         |     |                     |           | 60   | 100 | 43   | 70  |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Рис                   |     |                     |           | 35   | 35  | 45   | 45  |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Лук-репка             |     |                     |           | 10   | 10  | 8    | 8   |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Морковь               |     |                     |           | 7.5  | 10  | 6    | 8   |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Масло растительное    |     |                     |           | 1.5  | 2   | 1.5  | 2   |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Масло сливочное       |     |                     |           | 3    | 3   | 3    | 3   |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Хлеб ржаной           |     | 50                  | 70        |      |     |      |     | 0.46  | 1.9   | 8.5   | 31.2  | 3.12 | 0.72 | 26.7  | 128    |
| Компот из сухофруктов | 26  | 180                 | 200       |      |     |      |     | 0.42  |       | 20.9  | 85.3  | 0.56 |      | 27.9  | 113.79 |
| Сухофрукты            |     |                     |           | 10   | 10  | 10   | 10  |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Сахар                 |     |                     |           | 12   | 12  | 15   | 15  |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Итого в обед          |     |                     |           |      |     |      |     | 11.9  | 19    | 70    | 521.9 | 15.6 | 24   | 85.2  | 733.4  |
|                       |     | Уплотненный полдник |           |      |     |      |     |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Ватрушка с джемом     | 48  | 70/<br>20           | 80/<br>20 |      |     |      |     | 6     | 6.7   | 31.2  | 206.2 | 7.6  | 9    | 41.7  | 274    |
| Мука                  |     |                     |           | 40   | 40  | 53   | 53  |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Масло сливочное       |     |                     |           | 2    | 3   | 2    | 3   |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Масло растительное    |     |                     |           | 3    | 4   | 3    | 4   |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Молоко                |     |                     |           | 20   | 20  | 25   | 25  |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Сахар                 |     |                     |           | 5    | 5   | 5    | 5   |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Дрожжи                |     |                     |           | 1    | 1   | 1    | 1   |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Яйцо                  |     |                     |           | 1/10 | 1/8 | 1/10 | 1/8 |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Джем                  |     |                     |           | 20   | 20  | 20   | 20  |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Ряженка               |     | 150                 | 200       |      |     |      |     | 5.4   | 3.7   | 6.9   | 82.5  | 7.2  | 5    | 13.8  | 165    |
| Фрукты (яблоко)       | 368 | 100                 | 100       |      |     |      |     |       |       |       |       |      |      |       |        |
| Итого в полдник       |     |                     |           |      |     |      |     | 11.8  | 10.4  | 50.2  | 338   | 15.2 | 14   | 66.8  | 214    |
| Всего за день         |     |                     |           |      |     |      |     | 51.45 | 50.85 | 188.2 | 1441  | 62   | 67.5 | 246.3 | 2001   |

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

| Наименование блюда<br>Приём пищи               | №<br>рецеп-<br>туры | Масса порций |         | Брутто |       | Нетто |       | От 1 года до 3-х лет |      |      |       | С 3 лет до 7 лет |      |       |        |
|------------------------------------------------|---------------------|--------------|---------|--------|-------|-------|-------|----------------------|------|------|-------|------------------|------|-------|--------|
|                                                |                     | 1 - 3        | 3 - 7   | 1 - 3  | 3 - 7 | 1 - 3 | 3 - 7 | Б                    | Ж    | У    | Кал   | Б                | Ж    | У     | Кал    |
|                                                |                     | Завтрак      |         |        |       |       |       |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Каша пшениная молочная жидкая                  | 85                  | 200          | 250     |        |       |       |       | 5.1                  | 6.6  | 15.9 | 102.2 | 6.8              | 8.7  | 21.2  | 136.3  |
| Молоко                                         |                     |              |         | 150    | 200   | 150   | 200   |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Масло сливочное                                |                     |              |         | 3      | 3     | 5     | 5     |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Пшено                                          |                     |              |         | 15     | 15    | 15    | 15    |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Сахар                                          |                     |              |         | 5      | 5     | 5     | 5     |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Какао на молоке                                | 34                  | 180          | 200     |        |       |       |       | 4                    | 4.4  | 12.5 | 125.3 | 5                | 6.4  | 16.6  | 167    |
| Какао-порошок                                  |                     |              |         | 1      | 1     | 1     | 1     |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Молоко                                         |                     |              |         | 150    | 150   | 150   | 150   |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Сахар                                          |                     |              |         | 12     | 12    | 15    | 15    |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Хлеб пшеничн. с маслом и сыром                 |                     | 35/3/7       | 40/4/12 |        |       |       |       | 2.9                  | 6.1  | 14.6 | 128.5 | 4.74             | 9.83 | 23.24 | 206.4  |
| Хлеб пшеничный                                 |                     |              |         | 25     | 30    | 25    | 30    |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Сыр                                            |                     |              |         | 7      | 6     | 12    | 11    |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Масло сливочное                                |                     |              |         | 3      | 3     | 4     | 4     |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Итого в завтрак                                |                     |              |         |        |       |       |       | 12.4                 | 17.1 | 43   | 356.4 | 16.5             | 24   | 60.9  | 509    |
| Второй завтрак - сок                           |                     | 70           | 100     |        |       |       |       | 0.71                 |      | 12.9 | 54    | 0.3              |      | 18.5  | 77     |
|                                                |                     | Обед         |         |        |       |       |       |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Салат со свежих овощей до 01.03. текущего года | 20                  | 45           | 60      |        |       |       |       | 0.52                 | 3.2  | 3.4  | 43.2  | 0.79             | 4.8  | 5.1   | 64.6   |
| Капуста белокочанная                           |                     |              |         | 42     | 64    | 33    | 50    |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Масло растительное                             |                     |              |         | 4      | 4     | 5     | 5     |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Сахар                                          |                     |              |         | 2      | 2     | 2.5   | 2.5   |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Морковь                                        |                     |              |         | 5.2    | 8     | 4     | 6     |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Лимонная кислота                               |                     |              |         | 0.03   | 0.03  | 0.04  | 0.04  |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Суп карт.с кл.на к/б с смет.                   | 5                   | 200          | 250     |        |       |       |       | 2.3                  | 2.7  | 10.2 | 76.4  | 3.13             | 3.63 | 13.60 | 101.95 |
| Мука                                           |                     |              |         | 7      | 8     | 7     | 8     |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Картофель                                      |                     |              |         | 40     | 30    | 53    | 40    |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Лук-репка                                      |                     |              |         | 10     | 8     | 10    | 8     |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Морковь                                        |                     |              |         | 10     | 10    | 8     | 8     |                      |      |      |       |                  |      |       |        |
| Яйцо                                           |                     |              |         | 3      | 3     | 2     | 2     |                      |      |      |       |                  |      |       |        |

|                               |    |                     |     |     |     |      |      |       |       |       |       |      |       |       |        |
|-------------------------------|----|---------------------|-----|-----|-----|------|------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|--------|
| Масло сливочное               |    |                     |     | 2   | 2   | 3    | 3    |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Сметана                       |    |                     |     | 5   | 5   | 5    | 5    |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Масса теста                   |    |                     |     | 20  | 20  | 22.5 | 22.5 |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Суфле мясн.зап.из отв.мяса    | 56 | 60                  | 80  |     |     |      |      | 9.7   | 7.5   | 0.9   | 80.3  | 12.9 | 10.08 | 1.2   | 107.8  |
| Мясо говядина                 |    |                     |     | 60  | 100 | 48   | 77   |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Лук-репка                     |    |                     |     | 8   | 6   | 10   | 8    |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Молоко                        |    |                     |     | 20  | 20  | 20   | 20   |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Яйцо                          |    |                     |     | 1/4 | 1/4 | 1/4  | 1/4  |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Масло растительное для смазки |    |                     |     | 1   | 1   | 1    | 1    |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Масло сливочное               |    |                     |     | 3   | 3   | 4    | 4    |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Вермишель отв. с масл.слив    | 95 | 150                 | 180 |     |     |      |      | 4.4   | 4.2   | 28.2  | 168.3 | 5.5  | 5.2   | 35.3  | 211    |
| Вермишель                     |    |                     |     | 40  | 50  | 40   | 50   |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Масло сливочное               |    |                     |     | 3   | 3   | 4    | 4    |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Хлеб ржаной                   |    | 50                  | 60  |     |     |      |      | 2.1   | 0.46  | 19    | 85    | 3.12 | 0.72  | 26.7  | 128    |
| Компот из сухофруктов         | 26 | 180                 | 200 |     |     |      |      | 0.42  |       | 20.9  | 85.3  | 0.56 |       | 27.9  | 113.79 |
| Сухофрукты                    |    |                     |     | 10  | 10  | 10   | 10   |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Сахар                         |    |                     |     | 12  | 12  | 15   | 15   |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Итого в обед                  |    |                     |     |     |     |      |      | 19.44 | 18.06 | 82.6  | 538.6 | 23.6 | 24.4  | 91.1  | 727.14 |
|                               |    | Уплотненный полдник |     |     |     |      |      |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Овощи тушенные с маслом       | 58 | 180                 | 200 |     |     |      |      | 5.4   | 5.1   | 20.3  | 108.2 | 8.5  | 13.4  | 27.9  | 180    |
| Картофель                     |    |                     |     | 60  | 90  | 56   | 63   |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Масло сливочное               |    |                     |     | 3   | 3   | 5    | 5    |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Лук-репка                     |    |                     |     | 10  | 10  | 8    | 8    |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Капуста белокочанная          |    |                     |     | 70  | 100 | 50   | 72   |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Масло растительное            |    |                     |     | 2   | 3   | 2    | 3    |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Морковь                       |    |                     |     | 20  | 20  | 16   | 16   |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Томатная паста                |    |                     |     | 2   | 3   | 2    | 3    |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Чай на молоке                 | 86 | 180                 | 200 |     |     |      |      | 4.28  | 4.8   | 12.2  | 143.7 | 5.7  | 6.4   | 29.2  | 162    |
| Молоко                        |    |                     |     | 150 | 150 | 150  | 150  |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Чай                           |    |                     |     | 0.2 | 0.2 | 0.2  | 0.2  |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Сахар                         |    |                     |     | 12  | 12  | 12   | 12   |       |       |       |       |      |       |       |        |
| Хлеб пшеничный                |    | 35                  | 40  |     |     |      |      | 1.8   | 0.65  | 11.5  | 56    | 3.3  | 1.3   | 23    | 112    |
| Печенье                       |    | 20                  | 30  |     |     |      |      | 2     | 1     | 15.3  | 91.6  | 3    | 1.5   | 23    | 137.4  |
| Итого в полдник               |    |                     |     |     |     |      |      | 13.5  | 12    | 59    | 395.5 | 20.5 | 22.6  | 103   | 591.4  |
| Всего за день                 |    |                     |     |     |     |      |      | 45.8  | 47.1  | 202.5 | 1639  | 61.3 | 61    | 273.5 | 1905   |

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

| Наименование блюда<br>Приём пищи                           | №<br>рецеп-<br>туры | Выход   |       | Брутто |       | Нетто |       | От 1 года до 3-х лет |      |       |        | С 3 лет до 7 лет |       |       |        |
|------------------------------------------------------------|---------------------|---------|-------|--------|-------|-------|-------|----------------------|------|-------|--------|------------------|-------|-------|--------|
|                                                            |                     | 1-3     | 3 - 7 | 1 - 3  | 3 - 7 | 1 - 3 | 3 - 7 | Б                    | Ж    | У     | Кал    | Б                | Ж     | У     | Кал    |
|                                                            |                     | Завтрак |       |        |       |       |       |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Каша ячневая молочная                                      |                     | 200     | 250   |        |       |       |       | 6.48                 | 8.7  | 26.8  | 204.5  | 8.64             | 11.64 | 35.8  | 272.7  |
| Молоко                                                     |                     |         |       | 150    | 200   | 150   | 200   |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Масло сливочное                                            |                     |         |       | 3      | 3     | 5     | 5     |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Крупа ячневая                                              |                     |         |       | 20     | 30    | 20    | 30    |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Сахар                                                      |                     |         |       | 3      | 3     | 5     | 5     |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Кофе с молоком                                             | 23                  | 180     | 200   |        |       |       |       | 3.92                 | 4.90 | 20.63 | 145.3  | 5.2              | 6.5   | 27.1  | 193.4  |
| Кофе                                                       |                     |         |       | 1      | 2     | 1     | 2     |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Молоко                                                     |                     |         |       | 150    | 150   | 150   | 150   |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Сахар                                                      |                     |         |       | 12     | 12    | 15    | 15    |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Хлеб пшеничный с маслом                                    |                     | 30/4    | 40/5  |        |       |       |       | 2.2                  | 5.2  | 14.6  | 117.4  | 3.50             | 8.33  | 23.24 | 187.90 |
| Хлеб пшеничный                                             |                     |         |       | 25     | 30    | 25    | 30    |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Масло сливочное                                            |                     |         |       | 4      | 4     | 5     | 5     |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Итого в завтрак                                            |                     |         |       |        |       |       |       | 12.6                 | 18.8 | 62    | 467.2  | 17.13            | 25.5  | 86.14 | 654    |
| Второй завтрак - груша                                     | 368                 | 70      | 100   |        |       |       |       | 0.28                 | 0.20 | 2.26  | 32.2   | 0.4              | 0.3   | 10.38 | 46     |
|                                                            |                     | Обед    |       |        |       |       |       |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Салат со свежей капустой с яблоками до 01.03.текущего года | 45                  | 40      | 60    |        |       |       |       | 0.54                 | 2.66 | 4.2   | 42     | 0.88             | 3.99  | 6.34  | 63.46  |
| Капуста белокочанная                                       |                     |         |       | 42     | 64    | 33    | 50    |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Масло растительное                                         |                     |         |       | 4      | 4     | 5     | 5     |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Сахар                                                      |                     |         |       | 2      | 2     | 2.5   | 2.5   |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Морковь                                                    |                     |         |       | 5.2    | 8     | 4     | 6     |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Яблоки свежие                                              |                     |         |       | 0.03   | 0.03  | 0.04  | 0.04  |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Суп гороховый на к/б с гренками                            | 96                  | 200     | 250   |        |       |       |       | 5.7                  | 2.4  | 22.2  | 135.73 | 7.68             | 3.2   | 20.6  | 186.4  |
| Горох сухой                                                |                     |         |       | 22.5   | 30    | 22.5  | 30    |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Картофель                                                  |                     |         |       | 35     | 50    | 26    | 35    |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Лук-репка                                                  |                     |         |       | 7.5    | 10    | 6     | 8     |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Морковь                                                    |                     |         |       | 15     | 20    | 12    | 16    |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Хлеб пшеничный                                             |                     |         |       | 22     | 30    | 11    | 15    |                      |      |       |        |                  |       |       |        |
| Масло сливочное                                            |                     |         |       | 2      | 3     | 2     | 3     |                      |      |       |        |                  |       |       |        |

|                                                              |    |                     |        |     |     |     |     |       |       |        |       |      |       |        |        |
|--------------------------------------------------------------|----|---------------------|--------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|--------|-------|------|-------|--------|--------|
| Запеканка картофельная с отварным мясом со сметаной подливой | 32 | 130 /30             | 170/30 |     |     |     |     | 13    | 7.6   | 23.6   | 210.5 | 17   | 10    | 30.9   | 275.9  |
| Мясо говядина                                                |    |                     |        | 60  | 100 | 42  | 77  |       |       |        |       |      |       |        |        |
| Лук-репка                                                    |    |                     |        | 9   | 7   | 11  | 9   |       |       |        |       |      |       |        |        |
| Молоко                                                       |    |                     |        | 25  | 30  | 25  | 30  |       |       |        |       |      |       |        |        |
| Яйцо                                                         |    |                     |        | 7   | 9   | 6   | 8   |       |       |        |       |      |       |        |        |
| Картофель                                                    |    |                     |        | 141 | 185 | 100 | 131 |       |       |        |       |      |       |        |        |
| Масло сливочное                                              |    |                     |        | 2   | 2   | 3   | 3   |       |       |        |       |      |       |        |        |
| Подлив                                                       | 57 | 30                  | 30     |     |     |     |     | 0.76  | 7.5   | 3.7    | 86.4  | 0.76 | 7.5   | 3.7    | 86.4   |
| Сметана                                                      |    |                     |        | 10  | 10  | 10  | 10  |       |       |        |       |      |       |        |        |
| Мука                                                         |    |                     |        | 5   | 5   | 5   | 5   |       |       |        |       |      |       |        |        |
| Масло растительное                                           |    |                     |        | 5   | 5   | 5   | 5   |       |       |        |       |      |       |        |        |
| Хлеб ржаной                                                  |    | 50                  | 70     |     |     |     |     | 0.6   | 0.3   | 13.92  | 68.78 | 1.2  | 0.6   | 27.8   | 137.56 |
| Компот из сухофруктов                                        | 26 | 180                 | 200    |     |     |     |     | 0.42  |       | 20.9   | 85.3  | 0.56 |       | 27.9   | 113.79 |
| Сухофрукты                                                   |    |                     |        | 10  | 10  | 10  | 10  |       |       |        |       |      |       |        |        |
| Сахар                                                        |    |                     |        | 12  | 12  | 15  | 15  |       |       |        |       |      |       |        |        |
| Итого в обед                                                 |    |                     |        |     |     |     |     | 21.3  | 20.46 | 88.52  | 628.7 | 28   | 25.29 | 125.9  | 857.05 |
|                                                              |    | Уплотненный полдник |        |     |     |     |     |       |       |        |       |      |       |        |        |
| Ленивые вареники с маслом с сахаром                          | 22 | 150                 | 180    |     |     |     |     | 19.5  | 10.3  | 33.2   | 310   | 21.4 | 11.5  | 34     | 335    |
| Творог                                                       |    |                     |        | 100 | 100 | 100 | 100 |       |       |        |       |      |       |        |        |
| Масло сливочное                                              |    |                     |        | 4   | 5   | 4   | 5   |       |       |        |       |      |       |        |        |
| Яйцо                                                         |    |                     |        | 1/4 | 1/4 | 1/4 | 1/4 |       |       |        |       |      |       |        |        |
| Сахар                                                        |    |                     |        | 5   | 5   | 10  | 10  |       |       |        |       |      |       |        |        |
| Мука                                                         |    |                     |        | 20  | 20  | 20  | 20  |       |       |        |       |      |       |        |        |
| Ряженка                                                      | 91 | 180                 | 200    |     |     |     |     | 5.4   | 3.7   | 6.9    | 82.5  | 7.2  | 5     | 13.8   | 165    |
| Хлеб пшеничный                                               |    | 30                  | 40     |     |     |     |     | 1.8   | 0.65  | 11.5   | 56    | 3.3  | 1.3   | 23     | 112    |
| Итого в полдник                                              |    |                     |        |     |     |     |     | 26.7  | 14.7  | 51.6   | 348   | 31.9 | 17.8  | 66.2   | 557    |
| Всего за день                                                |    |                     |        |     |     |     |     | 60.58 | 54.28 | 204.26 | 1575  | 64.6 | 68.3  | 280.38 | 2114   |

**День. Пятница. Неделя первая.**  
**Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет.**

| Наименование блюда<br>Приём пищи                    | №<br>рецеп-<br>туры | Выход   |       | Брутто |       | Нетто |       | От 1 года до 3-х лет |      |       |       | С 3 лет до 7 лет |      |       |        |
|-----------------------------------------------------|---------------------|---------|-------|--------|-------|-------|-------|----------------------|------|-------|-------|------------------|------|-------|--------|
|                                                     |                     | 1 - 3   | 3 - 7 | 1 - 3  | 3 - 7 | 1 - 3 | 3 - 7 | Б                    | Ж    | У     | Кал   | Б                | Ж    | У     | Кал    |
|                                                     |                     | Завтрак |       |        |       |       |       |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Каша геркулесовая<br>молочная                       | 29                  | 200     | 250   |        |       |       |       | 3.75                 | 4.8  | 20.4  | 130   | 7.7              | 7.7  | 27.3  | 170    |
| Молоко                                              |                     |         |       | 150    | 200   | 150   | 200   |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Масло сливочное                                     |                     |         |       | 3      | 5     | 3     | 5     |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Крупа геркулес                                      |                     |         |       | 15     | 20    | 15    | 20    |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Сахар                                               |                     |         |       | 3      | 5     | 3     | 5     |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Кофе с молоком                                      | 23                  | 180     | 200   |        |       |       |       | 3.92                 | 4.90 | 20.63 | 145.3 | 5.2              | 6.5  | 27.1  | 193.4  |
| Кофе                                                |                     |         |       | 1      | 2     | 1     | 2     |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Молоко                                              |                     |         |       | 150    | 150   | 150   | 150   |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Сахар                                               |                     |         |       | 12     | 12    | 15    | 15    |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Хлеб пшеничный с маслом                             |                     | 30/3    | 40/5  |        |       |       |       | 2.2                  | 5.2  | 14.6  | 117.4 | 3.59             | 8.33 | 23.24 | 188.90 |
| Итого в завтрак                                     |                     |         |       |        |       |       |       | 12                   | 14   | 55.6  | 392   | 16.5             | 22.5 | 77.6  | 552.3  |
| Второй завтрак - сок                                |                     | 70      | 100   |        |       |       |       | 0.71                 |      | 12.9  | 54    | 0.3              |      | 18.5  | 77     |
|                                                     |                     | Обед    |       |        |       |       |       |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Салат со свеклы с изюмом<br>до 01.03. текущего года |                     | 45      | 60    |        |       |       |       | 0.56                 | 2.9  | 6.5   | 64.5  | 0.60             | 5.03 | 9.78  | 96.9   |
| Свекла                                              |                     |         |       | 40     | 62    | 38    | 62    |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Масло растительное                                  |                     |         |       | 3      | 3     | 5     | 5     |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Сахар                                               |                     |         |       | 2      | 2.5   | 2     | 2.5   |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Изюм                                                |                     |         |       | 6.3    | 6     | 6.3   | 6     |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Рассольник на к/б с<br>сметаной                     | 86                  | 200     | 250   |        |       |       |       | 1.43                 | 3.93 | 14.74 | 89.4  | 1.99             | 6.34 | 15.35 | 118.2  |
| Огурцы соленые                                      |                     |         |       | 10     | 10    | 10    | 10    |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Картофель                                           |                     |         |       | 50     | 70    | 35    | 49    |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Лук-репка                                           |                     |         |       | 5      | 5     | 4     | 4     |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Морковь                                             |                     |         |       | 5      | 5     | 4     | 4     |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Перловка                                            |                     |         |       | 5      | 10    | 5     | 10    |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Масло сливочное                                     |                     |         |       | 2      | 2     | 3     | 3     |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Сметана                                             |                     |         |       | 5      | 5     | 5     | 5     |                      |      |       |       |                  |      |       |        |
| Мясо отварное с овощами                             | 35                  | 150     | 170   |        |       |       |       | 21                   | 13   | 27    | 318   | 24.3             | 15   | 31.46 | 361    |
| Мясо говядина                                       |                     |         |       | 60     | 100   | 48    | 77    |                      |      |       |       |                  |      |       |        |

|                          |    |                     |     |     |     |     |     |       |       |      |       |       |      |       |        |
|--------------------------|----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|--------|
| Лук-репка                |    |                     |     | 10  | 8   | 12  | 10  |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Картофель                |    |                     |     | 150 | 105 | 170 | 120 |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Морковь                  |    |                     |     | 30  | 24  | 30  | 24  |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Масло растительное       |    |                     |     | 3   | 3   | 4   | 4   |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Масло сливочное          |    |                     |     | 3   | 3   | 4   | 4   |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Зеленый горошек          |    |                     |     | 15  | 17  | 15  | 17  |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Томатная паста           |    |                     |     | 3   | 3   | 3   | 3   |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Хлеб ржаной              |    | 50                  | 60  |     |     |     |     | 3     | 0.32  | 19.8 | 94.4  | 4.6   | 0.46 | 29.7  | 141.6  |
| Компот из сухофруктов    | 26 | 180                 | 200 |     |     |     |     | 0.42  |       | 20.9 | 85.3  | 0.56  |      | 27.9  | 113.79 |
| Сухофрукты               |    |                     |     | 10  | 10  | 10  | 10  |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Сахар                    |    |                     |     | 12  | 12  | 15  | 15  |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Итого в обед             |    |                     |     |     |     |     |     | 26.29 | 20.15 | 88.9 | 365.4 | 32    | 20.4 | 104.1 | 831    |
|                          |    | Уплотненный полдник |     |     |     |     |     |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Котлета рыбная           | 60 | 60                  | 80  |     |     |     |     | 6.3   | 1.3   | 8.7  | 67.7  | 7     | 2    | 6.8   | 86     |
| Минтай без головы        |    |                     |     | 80  | 105 | 60  | 78  |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Хлеб пшеничный           |    |                     |     | 10  | 10  | 10  | 10  |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Лук-репка                |    |                     |     | 10  | 8   | 10  | 8   |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Молоко                   |    |                     |     | 10  | 10  | 10  | 10  |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Масло растительное       |    |                     |     | 1.5 | 2   | 1.5 | 2   |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Яйцо                     |    |                     |     | 5   | 5   | 4   | 4   |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Капуста тушеная с маслом | 42 | 140                 | 160 |     |     |     |     | 3.27  | 5.1   | 10.9 | 138.5 | 4.36  | 7.6  | 13.71 | 173.19 |
| Капуста белокочанная     |    |                     |     | 200 | 250 | 150 | 200 |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Лук-репка                |    |                     |     | 10  | 8   | 12  | 10  |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Масло сливочное          |    |                     |     | 2   | 2   | 3   | 3   |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Масло растительное       |    |                     |     | 3   | 3   | 5   | 5   |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Морковь                  |    |                     |     | 10  | 12  | 8   | 10  |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Томатная паста           |    |                     |     | 3   | 3   | 3   | 3   |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Хлеб пшеничный           |    | 35                  | 40  |     |     |     |     | 1.8   | 0.65  | 11.5 | 56    | 3.3   | 1.3  | 23    | 112    |
| Чай на молоке            | 93 | 180                 | 200 |     |     |     |     | 4.28  | 4.8   | 12.2 | 143.7 | 5.7   | 6.4  | 29.2  | 162    |
| Молоко                   |    |                     |     | 150 | 150 | 150 | 150 |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Чай                      |    |                     |     | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Сахар                    |    |                     |     | 12  | 12  | 12  | 12  |       |       |      |       |       |      |       |        |
| Итого в полдник          |    |                     |     |     |     |     |     | 15.6  | 11.8  | 43.3 | 425.5 | 20.36 | 28.3 | 72.7  | 533    |
| Всего за день            |    |                     |     |     |     |     |     | 54.35 | 46    | 232  | 1320  | 68.5  | 68   | 265.7 | 1966   |

