

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ  
«Детский сад №248»  
*Пачковских* М.С.Пачковских  
31.08.2026 год  
Приказ № 132 от 31.08.2026



Основное организованное меню МБДОУ «Детский сад № 248»

(для детей с сахарным диабетом)

1 день

9/9

Прием пищи, наименование блюда

Масса  
порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углевод  
ы, г

Энергети-  
ческая  
ценность,  
ккал

С, мг

№  
рецеп-  
туры

Сборник  
рецептур

Завтрак

|                            |     |       |       |       |        |       |     |      |
|----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-----|------|
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ    | 180 | 8,33  | 10,22 | 37,70 | 275,78 | 0,00  | 317 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 35  | 4,30  | 8,27  | 13,09 | 144,54 | 0,03  |     | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА   | 190 | 0,09  | 0,00  | 0,22  | 1,71   | 0,49  | 430 | 2008 |
| ЯБЛОКО                     | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 10,00 |     | 2008 |
| Итого за прием пищи:       | 505 | 13,12 | 18,89 | 60,81 | 469,03 | 10,52 |     |      |

Обед

|                                       |     |       |       |       |        |       |     |      |
|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-----|------|
| ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ                 | 180 | 6,00  | 8,91  | 10,91 | 148,87 | 13,31 | 84  | 2008 |
| ПЕРЛОВКА ПО-КУПЕЧЕСКИ                 | 200 | 21,55 | 21,23 | 24,16 | 373,87 | 1,16  | 265 | 2008 |
| ОВОЩИ ПОРЦИОННО                       | 50  | 0,68  | 0,10  | 3,98  | 19,89  | 2,00  |     |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 25  | 1,88  | 0,63  | 12,25 | 62,03  | 0,00  |     | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 26  | 2,29  | 0,52  | 14,74 | 72,75  | 0,00  |     |      |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА | 180 | 0,50  | 0,20  | 14,62 | 71,68  | 60,00 | 381 | 2012 |
| Итого за прием пищи:                  | 661 | 32,90 | 31,59 | 80,66 | 749,09 | 76,47 |     |      |

Полдник

|                      |     |      |      |       |       |      |     |      |
|----------------------|-----|------|------|-------|-------|------|-----|------|
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА       | 190 | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       | 20  | 1,71 | 0,39 | 11,00 | 54,28 | 0,00 |     |      |
| Итого за прием пищи: | 210 | 1,71 | 0,39 | 11,00 | 54,28 | 0,00 |     |      |

Ужин

|                            |     |       |       |        |          |        |     |      |
|----------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|--------|-----|------|
| РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) | 180 | 4,25  | 6,42  | 27,66  | 186,90   | 20,14  | 349 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ              | 20  | 2,55  | 2,30  | 0,15   | 31,46    | 0,00   | 213 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 26  | 2,48  | 0,56  | 15,99  | 78,90    | 0,00   |     |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                | 25  | 1,88  | 0,63  | 12,25  | 62,03    | 0,00   |     | 2008 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА             | 200 | 0,06  | 0,00  | 0,13   | 0,72     | 0,01   | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи:       | 451 | 11,22 | 9,91  | 56,18  | 360,01   | 20,15  |     |      |
| Всего за день:             |     | 58,95 | 60,78 | 208,65 | 1 632,41 | 107,14 |     |      |

## 2 день

| 2 день                                        |              |                  |         |              |                               |       |              |                  |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|-------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |       |              |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |              |                               |       |              |                  |
| КАША ПОЛТАВСКАЯ БЕЗ САХАРА                    | 180          | 7,65             | 8,24    | 25,93        | 209,45                        | 0,83  | 184          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                            | 30           | 2,23             | 5,45    | 14,23        | 114,83                        | 0,00  |              | 2012             |
| КАКАО НА МОЛОКЕ БЕЗ САХАРА                    | 200          | 3,16             | 2,65    | 4,81         | 56,59                         | 0,52  | 397          | 2012             |
| ЯБЛОКО                                        | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80         | 47,00                         | 10,00 |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 510          | 13,44            | 16,74   | 54,77        | 427,87                        | 11,35 |              |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |              |                               |       |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ ЦЫПЛЕНКА | 180          | 1,86             | 6,28    | 7,08         | 92,28                         | 3,51  | 101          | 2008             |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ                                 | 70           | 17,39            | 18,11   | 2,83         | 180,00                        | 0,77  | 310          | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 130          | 3,59             | 6,44    | 19,92        | 152,55                        | 9,13  | 335          | 2008             |
| ОВОЩИ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)                     | 50           | 0,70             | 0,06    | 3,69         | 18,67                         | 1,10  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 25           | 1,88             | 0,63    | 12,25        | 62,03                         | 0,00  |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 26           | 2,29             | 0,52    | 14,74        | 72,75                         | 0,00  |              |                  |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА                   | 180          | 0,11             | 0,11    | 2,66         | 12,77                         | 1,12  | 438          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 661          | 27,82            | 32,15   | 63,17        | 591,05                        | 15,63 |              |                  |
| Полдник                                       |              |                  |         |              |                               |       |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                              | 200          | 5,63             | 4,85    | 9,31         | 104,76                        | 1,04  | 400          | 2012             |
| Итого за прием пищи:                          | 200          | 5,63             | 4,85    | 9,31         | 104,76                        | 1,04  |              |                  |
| Ужин                                          |              |                  |         |              |                               |       |              |                  |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)                      | 80           | 17,55            | 11,85   | 5,56         | 203,43                        | 0,00  | 240          | 2008             |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                       | 130          | 2,01             | 0,78    | 11,79        | 62,02                         | 5,52  | 320          | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 26           | 2,29             | 0,52    | 14,74        | 72,75                         | 0,00  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 25           | 1,88             | 0,63    | 12,25        | 62,03                         | 0,00  |              | 2008             |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                | 200          | 0,12             | 0,00    | 0,24         | 1,45                          | 0,02  | 430          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 461          | 23,85            | 13,78   | 44,58        | 401,68                        | 5,54  |              |                  |
| Всего за день:                                |              | 70,74            | 67,52   | 171,83       | 1 525,36                      | 33,56 |              |                  |

### 3 день

| 3 день                                 |              |                  |         |              |                               |        |              |                  |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | С, мг  | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |        |              |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |              |                               |        |              |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" БЕЗ САХАРА     | 170          | 6,49             | 8,14    | 23,22        | 192,56                        | 0,47   | 189          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ             | 35           | 4,64             | 8,42    | 14,79        | 154,03                        | 0,07   |              | 2012             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ БЕЗ САХАРА  | 200          | 3,68             | 2,91    | 7,15         | 70,31                         | 0,62   | 395          | 2012             |
| ЯБЛОКО                                 | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80         | 47,00                         | 10,00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 505          | 15,21            | 19,87   | 54,96        | 463,90                        | 11,16  |              |                  |
| Обед                                   |              |                  |         |              |                               |        |              |                  |
| СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ | 180          | 5,81             | 7,78    | 10,52        | 136,29                        | 11,56  | 103          | 2008             |
| КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ               | 200          | 21,48            | 21,03   | 9,98         | 269,20                        | 31,92  | 336          | 2012             |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                          | 20           | 2,45             | 2,22    | 0,14         | 30,30                         | 0,00   | 213          | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 25           | 1,88             | 0,63    | 12,25        | 62,03                         | 0,00   |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 26           | 2,29             | 0,52    | 14,74        | 72,75                         | 0,00   |              |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА  | 180          | 0,60             | 0,24    | 16,02        | 79,95                         | 72,00  | 378          | 2012             |
| Итого за прием пищи:                   | 631          | 34,51            | 32,42   | 63,65        | 650,52                        | 115,48 |              |                  |
| Полдник                                |              |                  |         |              |                               |        |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                       | 200          | 5,63             | 4,85    | 9,31         | 104,76                        | 1,04   | 400          | 2012             |
| Итого за прием пищи:                   | 200          | 5,63             | 4,85    | 9,31         | 104,76                        | 1,04   |              |                  |
| Ужин                                   |              |                  |         |              |                               |        |              |                  |
| КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ             | 200          | 4,11             | 10,44   | 30,78        | 234,54                        | 15,55  | 132          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 27           | 2,38             | 0,54    | 15,31        | 75,55                         | 0,00   |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 25           | 1,88             | 0,63    | 12,25        | 62,03                         | 0,00   |              | 2008             |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА                         | 200          | 0,12             | 0,00    | 7,02         | 28,54                         | 0,02   | 430          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 452          | 8,49             | 11,61   | 65,36        | 400,66                        | 15,57  |              |                  |
| Всего за день:                         |              | 63,84            | 68,75   | 193,28       | 1 619,84                      | 143,25 |              |                  |

# 4 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углевод  
ы, г

Энергети-  
ческая  
ценность,  
ккал

С, мг

№  
рецеп-  
туры

Сборник  
рецептур

## Завтрак

|                                       |     |       |       |       |        |       |     |      |
|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-----|------|
| КАША КУКУРУЗНАЯ БЕЗ САХАРА            | 170 | 7,29  | 8,44  | 30,00 | 227,76 | 0,88  | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                    | 30  | 2,23  | 5,45  | 14,23 | 114,83 | 0,00  |     | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ БЕЗ САХАРА | 200 | 4,80  | 3,88  | 9,01  | 91,26  | 0,83  | 395 | 2012 |
| ЯБЛОКО                                | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 10,00 |     | 2008 |
| Итого за прием пищи:                  | 500 | 14,72 | 18,17 | 63,04 | 480,85 | 11,71 |     |      |

## Обед

|                                      |     |       |       |       |        |       |     |      |
|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-----|------|
| СУП "СВЕКОЛЬНИК" СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ | 180 | 5,78  | 8,76  | 12,81 | 153,58 | 6,33  | 77  | 2012 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА            | 80  | 13,16 | 3,85  | 3,97  | 103,85 | 2,70  | 259 | 2008 |
| ГАРНИР ПЕРЛОВЫЙ                      | 130 | 3,45  | 3,85  | 24,76 | 147,62 | 0,00  | 181 | 2008 |
| ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)             | 50  | 0,81  | 0,06  | 4,69  | 22,41  | 2,20  |     |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 25  | 1,88  | 0,63  | 12,25 | 62,03  | 0,00  |     | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 27  | 2,38  | 0,54  | 15,31 | 75,55  | 0,00  |     |      |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА          | 180 | 0,11  | 0,11  | 2,66  | 12,77  | 1,12  | 438 | 2008 |
| Итого за прием пищи:                 | 672 | 27,57 | 17,80 | 76,45 | 577,81 | 12,35 |     |      |

## Полдник

|                          |     |      |      |       |        |      |     |      |
|--------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|-----|------|
| ЧАЙ НА МОЛОКЕ БЕЗ САХАРА | 190 | 2,59 | 2,18 | 4,32  | 47,86  | 0,48 | 394 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ           | 20  | 1,76 | 0,40 | 11,34 | 55,96  | 0,00 |     |      |
| Итого за прием пищи:     | 210 | 4,35 | 2,58 | 15,66 | 103,82 | 0,48 |     |      |

## Ужин

|                               |     |       |       |        |          |       |     |      |
|-------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|-------|-----|------|
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 23,09 | 18,22 | 12,91  | 313,32   | 5,16  | 250 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 26  | 2,29  | 0,52  | 14,74  | 72,75    | 0,00  |     |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 25  | 1,88  | 0,63  | 12,25  | 62,03    | 0,00  |     | 2008 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА                | 200 | 0,06  | 0,00  | 0,13   | 0,72     | 0,01  | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи:          | 451 | 27,32 | 19,37 | 40,03  | 448,82   | 5,17  |     |      |
| Всего за день:                |     | 73,96 | 57,92 | 195,18 | 1 611,30 | 29,71 |     |      |

# 5 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углевод  
ы, г

Энергети-  
ческая  
ценность,  
ккал

С, мг

№  
рецеп-  
туры

Сборник  
рецептур

## Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" БЕЗ САХАРА

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ

КАКАО НА МОЛОКЕ БЕЗ САХАРА

ЯБЛОКО

Итого за прием пищи:

## Обед

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ

КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ

ОГУРЕЦ (СОЛЕННЫЙ/СВЕЖИЙ)

ХЛЕБ РЖАНОЙ

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С" БЕЗ САХАРА

Итого за прием пищи:

## Полдник

ЧАЙ БЕЗ САХАРА

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

Итого за прием пищи:

## Ужин

СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

ХЛЕБ РЖАНОЙ

ЧАЙ БЕЗ САХАРА

Итого за прием пищи:

Всего за день:

# 6 день

| Прием пищи, наименование блюда         |     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------|-----|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|-------|-------------|------------------|
|                                        |     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |       |             |                  |
| Завтрак                                |     |              |                  |         |              |                               |       |             |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ             | 180 | 7,61         | 6,00             | 34,38   | 221,51       | 0,00                          | 323   | 2008        |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ             | 35  | 4,55         | 8,40             | 14,23   | 151,23       | 0,07                          |       | 2012        |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА               | 190 | 0,09         | 0,00             | 0,22    | 1,71         | 0,49                          | 393   | 2012        |                  |
| ЯБЛОКО                                 | 100 | 0,40         | 0,40             | 9,80    | 47,00        | 10,00                         |       | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 505 | 12,65        | 14,80            | 58,63   | 421,45       | 10,56                         |       |             |                  |
| Обед                                   |     |              |                  |         |              |                               |       |             |                  |
| СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ | 180 | 5,67         | 9,28             | 10,16   | 147,67       | 9,98                          | 103   | 2008        |                  |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                        | 80  | 20,65        | 17,72            | 8,57    | 173,94       | 0,00                          | 272   | 2008        |                  |
| ГОРОШНИЦА                              | 130 | 11,62        | 3,69             | 24,29   | 176,94       | 0,00                          |       |             |                  |
| ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)               | 50  | 0,73         | 0,05             | 4,27    | 20,37        | 2,00                          |       |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 25  | 1,88         | 0,63             | 12,25   | 62,03        | 0,00                          |       | 2008        |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 26  | 2,29         | 0,52             | 14,74   | 72,75        | 0,00                          |       |             |                  |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА | 180 | 0,49         | 0,20             | 7,03    | 41,32        | 60,00                         | 398   | 2012        |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 671 | 43,33        | 32,09            | 81,31   | 695,02       | 71,98                         |       |             |                  |
| Полдник                                |     |              |                  |         |              |                               |       |             |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                       | 200 | 5,63         | 4,85             | 9,31    | 104,76       | 1,04                          | 400   | 2012        |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 200 | 5,63         | 4,85             | 9,31    | 104,76       | 1,04                          |       |             |                  |
| Ужин                                   |     |              |                  |         |              |                               |       |             |                  |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                     | 200 | 38,04        | 14,77            | 10,03   | 402,65       | 0,40                          | 219   | 2008        |                  |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА               | 30  | 1,15         | 1,49             | 3,45    | 31,96        | 0,16                          | 351   | 2012        |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 27  | 2,38         | 0,54             | 15,31   | 75,55        | 0,00                          |       |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 25  | 1,88         | 0,63             | 12,25   | 62,03        | 0,00                          |       | 2008        |                  |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА                         | 200 | 0,06         | 0,00             | 0,13    | 0,72         | 0,01                          | 430   | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 482 | 43,51        | 17,43            | 41,17   | 572,91       | 0,57                          |       |             |                  |
| Всего за день:                         |     | 105,12       | 69,17            | 190,42  | 1 794,14     | 84,15                         |       |             |                  |

# 7 день

| Прием пищи, наименование блюда             |     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|-----|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|-------|--------------|------------------|
|                                            |     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |       |              |                  |
| Завтрак                                    |     |              |                  |         |              |                               |       |              |                  |
| КАША ПОЛТАВСКАЯ БЕЗ САХАРА                 | 180 | 7,70         | 7,65             | 25,07   | 201,04       | 0,88                          | 184   | 2008         |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                        | 30  | 2,23         | 5,45             | 14,23   | 114,83       | 0,00                          |       | 2012         |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ БЕЗ САХАРА      | 190 | 3,68         | 2,91             | 7,15    | 70,31        | 0,62                          | 395   | 2012         |                  |
| ЯБЛОКО                                     | 100 | 0,40         | 0,40             | 9,80    | 47,00        | 10,00                         |       | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 500 | 14,01        | 16,41            | 56,25   | 433,18       | 11,50                         |       |              |                  |
| Обед                                       |     |              |                  |         |              |                               |       |              |                  |
| СУП С КЛЕЦКАМИ                             | 180 | 3,78         | 4,98             | 13,71   | 115,09       | 3,72                          | 85    | 2012         |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                        | 200 | 12,41        | 14,53            | 25,85   | 206,00       | 13,47                         | 276   | 2012         |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ           | 50  | 0,95         | 4,45             | 3,85    | 59,50        | 3,50                          |       | 2008         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 25  | 1,88         | 0,63             | 12,25   | 62,03        | 0,00                          |       | 2008         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 26  | 2,29         | 0,52             | 14,74   | 72,75        | 0,00                          |       |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С" БЕЗ САХАРА | 180 | 0,00         | 0,00             | 0,00    | 0,00         | 0,00                          | 402   | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 661 | 21,31        | 25,11            | 70,40   | 515,37       | 20,69                         |       |              |                  |
| Полдник                                    |     |              |                  |         |              |                               |       |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                           | 200 | 5,63         | 4,85             | 9,31    | 104,76       | 1,04                          | 400   | 2012         |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 200 | 5,63         | 4,85             | 9,31    | 104,76       | 1,04                          |       |              |                  |
| Ужин                                       |     |              |                  |         |              |                               |       |              |                  |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)                     | 80  | 23,40        | 18,50            | 3,20    | 173,00       | 0,32                          | 250   | 2008         |                  |
| ОВОЩИ РУБЛЕННЫЕ ТУШЕНЫЕ                    | 130 | 2,27         | 5,96             | 7,37    | 93,65        | 19,00                         | 338   | 2008         |                  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                              | 20  | 2,47         | 2,24             | 0,14    | 30,61        | 0,00                          | 213   | 2012         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 25  | 2,13         | 0,49             | 13,75   | 67,85        | 0,00                          |       |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 25  | 1,88         | 0,63             | 12,25   | 62,03        | 0,00                          |       | 2008         |                  |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА                             | 180 | 0,12         | 0,00             | 0,24    | 1,45         | 0,02                          | 430   | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 460 | 32,27        | 27,82            | 36,95   | 428,59       | 19,34                         |       |              |                  |
| Всего за день:                             |     | 73,22        | 74,19            | 172,91  | 1 481,90     | 52,57                         |       |              |                  |

# 8 день

| 8 день                                |              |                  |         |              |                               |        |              |                  |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | С, мг  | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |        |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |              |                               |        |              |                  |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                    | 200          | 38,04            | 14,77   | 10,03        | 402,65                        | 0,40   | 219          | 2008             |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА              | 30           | 1,15             | 1,49    | 3,45         | 31,96                         | 0,16   | 351          | 2012             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                   | 30           | 2,32             | 5,47    | 14,79        | 117,63                        | 0,00   | 1            | 2012             |
| КАКАО НА МОЛОКЕ БЕЗ САХАРА            | 200          | 5,98             | 5,07    | 9,46         | 108,97                        | 1,04   | 397          | 2012             |
| ЯБЛОКО                                | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80         | 47,00                         | 10,00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                  | 560          | 47,89            | 27,20   | 47,53        | 708,21                        | 11,60  |              |                  |
| Обед                                  |              |                  |         |              |                               |        |              |                  |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ              | 180          | 5,72             | 10,83   | 11,30        | 165,64                        | 3,66   | 94           | 2008             |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ РУБЛЕННЫЕ             | 70           | 13,87            | 13,90   | 8,13         | 213,20                        | 0,92   | 316          | 2008             |
| СВЕКЛА ТУШЕННАЯ                       | 130          | 1,80             | 4,63    | 11,43        | 94,46                         | 4,94   | 339          | 2012             |
| ОВОЩИ ПОРЦИОНО(ЛУК)                   | 30           | 0,68             | 1,07    | 3,98         | 28,61                         | 2,00   |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 25           | 1,88             | 0,63    | 12,25        | 62,03                         | 0,00   |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 26           | 2,13             | 0,49    | 13,75        | 67,85                         | 0,00   |              |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА | 180          | 0,60             | 0,24    | 16,02        | 79,95                         | 72,00  | 411          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                  | 641          | 26,68            | 31,79   | 76,86        | 711,74                        | 83,52  |              |                  |
| Полдник                               |              |                  |         |              |                               |        |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                      | 200          | 5,63             | 4,85    | 9,31         | 104,76                        | 1,04   | 400          | 2012             |
| Итого за прием пищи:                  | 200          | 5,63             | 4,85    | 9,31         | 104,76                        | 1,04   |              |                  |
| Ужин                                  |              |                  |         |              |                               |        |              |                  |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ         | 200          | 8,41             | 12,45   | 31,66        | 223,00                        | 16,06  | 151          | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 26           | 2,05             | 0,47    | 13,20        | 65,14                         | 0,00   |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 25           | 1,88             | 0,63    | 12,25        | 62,03                         | 0,00   |              | 2008             |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА                        | 200          | 0,12             | 0,00    | 0,24         | 1,45                          | 0,02   | 430          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                  | 451          | 12,46            | 13,55   | 57,35        | 351,62                        | 16,08  |              |                  |
| Всего за день:                        |              | 92,66            | 77,39   | 191,05       | 1 876,33                      | 112,24 |              |                  |

# 9 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|-------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |       |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |              |                               |       |              |                  |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ БЕЗ САХАРА               | 180          | 8,42             | 8,47    | 25,18        | 211,65                        | 0,94  | 413          | 2012             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                 | 35           | 4,04             | 8,21    | 11,39        | 136,15                        | 0,03  |              | 2012             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ БЕЗ САХАРА      | 190          | 3,51             | 2,76    | 6,87         | 67,16                         | 0,59  | 395          | 2012             |
| ЯБЛОКО                                     | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80         | 47,00                         | 10,00 |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                       | 505          | 16,37            | 19,84   | 53,24        | 461,96                        | 11,56 |              |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |              |                               |       |              |                  |
| БОРЩ С МЯСОМ                               | 180          | 5,95             | 7,15    | 12,14        | 137,28                        | 9,55  | 75           | 2008             |
| КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ (ПАРОВЫЕ)                | 70           | 13,30            | 13,35   | 6,07         | 197,82                        | 0,72  | 284          | 2008             |
| ГАРНИР ПЕРЛОВЫЙ                            | 130          | 3,43             | 4,77    | 24,67        | 155,33                        | 0,00  | 317          | 2012             |
| ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)                   | 50           | 0,73             | 0,05    | 4,27         | 20,37                         | 2,00  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 25           | 1,88             | 0,63    | 12,25        | 62,03                         | 0,00  |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 26           | 2,22             | 0,50    | 14,30        | 70,57                         | 0,00  |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С" БЕЗ САХАРА | 180          | 0,00             | 0,00    | 0,00         | 0,00                          | 0,00  | 402          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                       | 661          | 27,51            | 26,45   | 73,70        | 643,40                        | 12,27 |              |                  |
| Полдник                                    |              |                  |         |              |                               |       |              |                  |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА                             | 190          | 0,00             | 0,00    | 0,00         | 0,00                          | 0,00  | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20           | 1,76             | 0,40    | 11,34        | 55,96                         | 0,00  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 210          | 1,76             | 0,40    | 11,34        | 55,96                         | 0,00  |              |                  |
| Ужин                                       |              |                  |         |              |                               |       |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)                   | 70           | 17,33            | 13,14   | 6,36         | 169,11                        | 0,40  | 240          | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                          | 130          | 3,58             | 5,08    | 19,90        | 140,22                        | 9,13  | 335          | 2008             |
| ОВОЩИ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)                  | 50           | 0,63             | 0,05    | 3,35         | 16,98                         | 1,00  |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 26           | 2,22             | 0,50    | 14,30        | 70,57                         | 0,00  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 25           | 1,88             | 0,63    | 12,25        | 62,03                         | 0,00  |              | 2008             |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА                             | 180          | 0,12             | 0,00    | 0,24         | 1,45                          | 0,02  | 430          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                       | 481          | 25,76            | 19,40   | 56,40        | 460,36                        | 10,55 |              |                  |
| Всего за день:                             |              | 71,40            | 66,09   | 194,68       | 1 621,68                      | 34,38 |              |                  |

# 10 день

| Прием пищи, наименование блюда             |     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|-----|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|-------|--------------|------------------|
|                                            |     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |       |              |                  |
| Завтрак                                    |     |              |                  |         |              |                               |       |              |                  |
| КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ БЕЗ САХАРА       | 170 | 6,97         | 6,80             | 27,22   | 200,45       | 0,88                          |       |              |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                        | 30  | 2,23         | 5,45             | 14,23   | 114,83       | 0,00                          | 1     | 2012         |                  |
| КАКАО НА МОЛОКЕ                            | 200 | 5,98         | 5,07             | 16,24   | 136,06       | 1,04                          | 433   | 2008         |                  |
| ЯБЛОКО                                     | 100 | 0,40         | 0,40             | 9,80    | 47,00        | 10,00                         |       | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 500 | 15,58        | 17,72            | 67,49   | 498,34       | 11,92                         |       |              |                  |
| Обед                                       |     |              |                  |         |              |                               |       |              |                  |
| СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ                      | 180 | 6,04         | 11,70            | 10,12   | 170,04       | 3,58                          | 99    | 2008         |                  |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ                   | 80  | 12,52        | 9,75             | 3,43    | 166,57       | 10,50                         | 259   | 2008         |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                            | 50  | 0,92         | 4,32             | 3,73    | 57,72        | 1,40                          | 53    | 2012         |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                          | 130 | 2,73         | 4,44             | 18,52   | 125,31       | 8,98                          | 335   | 2008         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 25  | 1,88         | 0,63             | 12,25   | 62,03        | 0,00                          |       | 2008         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 26  | 2,29         | 0,52             | 14,74   | 72,75        | 0,00                          |       |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С" БЕЗ САХАРА | 180 | 0,00         | 0,00             | 0,00    | 0,00         | 0,00                          | 402   | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 671 | 26,38        | 31,36            | 62,79   | 654,42       | 24,46                         |       |              |                  |
| Полдник                                    |     |              |                  |         |              |                               |       |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                           | 200 | 5,63         | 4,85             | 9,31    | 104,76       | 1,04                          | 400   | 2012         |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 200 | 5,63         | 4,85             | 9,31    | 104,76       | 1,04                          |       |              |                  |
| Ужин                                       |     |              |                  |         |              |                               |       |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ БЕЗ САХАРА             | 200 | 6,51         | 8,85             | 16,27   | 173,78       | 4,80                          | 409   | 2012         |                  |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА                   | 30  | 1,15         | 1,49             | 3,45    | 31,96        | 0,16                          | 351   | 2012         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 26  | 2,29         | 0,52             | 14,74   | 72,75        | 0,00                          |       |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 25  | 1,88         | 0,63             | 12,25   | 62,03        | 0,00                          |       | 2008         |                  |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА                             | 200 | 0,12         | 0,00             | 0,24    | 1,45         | 0,02                          | 430   | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 481 | 11,95        | 11,49            | 46,95   | 341,97       | 4,98                          |       |              |                  |
| Всего за день:                             |     | 59,54        | 65,42            | 186,54  | 1 599,49     | 42,40                         |       |              |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | С, мг  |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|--------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     |        |
| Итого за весь период                                                        | 743,17           | 674,36  | 1 883,65       | 16 400,59                           | 704,73 |
| Среднее значение за период                                                  | 74,32            | 67,44   | 188,37         | 1 640,06                            | 70,47  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 18.1             | 37.0    | 44.9           |                                     |        |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|---------------|---------|------|---------|------|
| СД            | 510     | 660  | 204     | 463  |