

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МКДОУ

«Каменский детский сад

«Колосок»

Алнасирова Е.Ю.

«01» сентября 2025 г.



## ПРИМЕРНОЕ РЕКОМЕНДОВАННОЕ МЕНЮ

Для детей 1,5 -3 лет, 3-7 лет в МКДОУ «Каменский детский сад «Колосок»

Утверждено:  
 Заведующий МКДОУ «Каменский детский сад "Колосок"»  
 Е.Ю. Алнасилова

«01» сентября 2025 г.

2-х недельное меню МКДОУ "Каменский детский сад "Колосок"

| № р/сч        | Возрастная категория:                                 | 3-7л        |              | 2-3л         |              | 3-7л          |                    | 2-3л          |              | 3-7л         |                | 2-3л           |  |
|---------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--|
|               |   | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Витамин С, мг | Калорийность, ккал |               |              |              |                |                |  |
| <b>1 день</b> |   |             |              |              |              |               |                    |               |              |              |                |                |  |
|               | Завтрак   |             |              |              |              |               |                    |               |              |              |                |                |  |
| ТК 17/4       | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200         | 6,50         | 4,88         | 6,60         | 4,95          | 31,20              | 23,40         | 0,40         | 0,30         | 214,00         | 160,50         |  |
| ТК 12/10      | Чай с молоком   | 200         | 3,00         | 2,25         | 2,90         | 2,18          | 13,40              | 10,05         | 0,52         | 0,39         | 89,00          | 66,75          |  |
| ТК 2          | Батон с повидлом                                      | 30/20       | 2,70         | 2,30         | 5,40         | 4,60          | 16,50              | 14,10         | 0,00         | 0,00         | 126,70         | 108,60         |  |
|               | Итого за прием  | 450         | 12,20        | 9,43         | 14,90        | 11,73         | 61,10              | 47,55         | 0,92         | 0,69         | 429,70         | 335,85         |  |
|               | 10-00   |             |              |              |              |               |                    |               |              |              |                |                |  |
|               | Сок   | 200         | 1,40         | 1,40         | 0            | 0             | 26,13              | 26,13         | 80,00        | 80,00        | 120,00         | 120,00         |  |
|               | Итого за прием  | 200         | 1,40         | 1,40         | 0            | 0             | 26,13              | 26,13         | 80,00        | 80,00        | 120,00         | 120,00         |  |
|               | Обед  |             |              |              |              |               |                    |               |              |              |                |                |  |
| ТК 171        | Суп пюре из печени                                    | 200         | 5,20         | 3,90         | 12,30        | 9,23          | 14,00              | 10,50         | 7,20         | 5,40         | 192,00         | 144,00         |  |
| ТК 14/8       | Биточки из мяса свинины                               | 70          | 9,94         | 8,52         | 9,73         | 8,34          | 4,48               | 3,84          | 0,00         | 0,00         | 144,90         | 124,20         |  |
| ТК 1/12       | Соус красный основной                                 | 30          |              |              |              |               |                    |               |              |              |                |                |  |
| ТК 44/3       | Макароны отварные                                     | 150         | 6,49         | 5,62         | 4,35         | 3,77          | 32,46              | 28,13         | 0,40         | 0,35         | 195,00         | 169,00         |  |
| ТК 6/10       | Компот из сухофруктов                                 | 200         | 1,00         | 0,75         | 0,10         | 0,08          | 14,90              | 11,18         | 0,30         | 0,23         | 69,00          | 51,75          |  |
|               | Хлеб пшеничный  | 60          | 0,92         | 0,77         | 0,32         | 0,27          | 6,38               | 5,32          | 0,00         | 0,00         | 32,76          | 27,30          |  |
|               | Хлеб ржаной   | 20          | 0,57         | 0,57         | 0,10         | 0,10          | 4,45               | 4,45          | 0,00         | 0,00         | 18,90          | 18,90          |  |
|               | Итого за прием  | 730         | 24,12        | 20,13        | 26,90        | 21,79         | 76,67              | 63,42         | 7,90         | 5,98         | 652,56         | 535,15         |  |
|               | Полдник   |             |              |              |              |               |                    |               |              |              |                |                |  |
| ТК 1/4        | Колобки творожные                                     | 100         | 3,80         | 3,04         | 14,40        | 11,52         | 34,40              | 27,52         | 0,12         | 0,10         | 282,53         | 226,02         |  |
|               | Сгущенное молоко                                      | 10          |              |              |              |               |                    |               |              |              |                |                |  |
| ТК 27/10      | Чай с сахаром   | 200         | 0,10         | 0,08         | 0,00         | 0,00          | 4,90               | 3,68          | 0,00         | 0,00         | 19,00          | 14,25          |  |
|               | Итого за прием  | 310         | 3,90         | 3,12         | 14,40        | 11,52         | 39,30              | 31,20         | 0,12         | 0,10         | 301,53         | 240,27         |  |
|               | <b>Итого за день</b>                                  | <b>1690</b> | <b>41,62</b> | <b>34,08</b> | <b>56,20</b> | <b>45,03</b>  | <b>203,20</b>      | <b>168,30</b> | <b>88,94</b> | <b>86,77</b> | <b>1503,79</b> | <b>1231,27</b> |  |
| <b>2 день</b> |   |             |              |              |              |               |                    |               |              |              |                |                |  |
|               | Завтрак   |             |              |              |              |               |                    |               |              |              |                |                |  |
| ТК 15/1       | Каша ячневая молочная с маслом сливочным              | 200         | 7,70         | 5,78         | 9,10         | 6,83          | 31,90              | 23,93         | 0,50         | 0,38         | 246,00         | 184,50         |  |
| ТК 13/10      | Кофейный напиток с молоком                            | 200         | 3            | 2,25         | 2,9          | 2,18          | 13,4               | 10,05         | 0,52         | 0,39         | 89             | 66,75          |  |
| ТК 1/13       | Батон с маслом  | 35/7        | 2,70         | 2,30         | 5,40         | 4,60          | 16,50              | 14,10         | 0,00         | 0,00         | 126,70         | 108,60         |  |
|               | Итого за прием  | 450         | 13,40        | 10,33        | 17,40        | 13,61         | 61,80              | 48,08         | 1,02         | 0,77         | 461,70         | 359,85         |  |
|               | 10-00   |             |              |              |              |               |                    |               |              |              |                |                |  |
|               | Итого за день   | 1690        | 41,62        | 34,08        | 56,20        | 45,03         | 203,20             | 168,30        | 88,94        | 86,77        | 1503,79        | 1231,27        |  |

|         |                              |             |             |              |              |              |              |               |               |              |              |                |              |                |                |                |
|---------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|
|         | Итого за прием               | 100         | 100         | 0,40         | 0,40         | 0,40         | 0,40         | 0,40          | 0,40          | 0,40         | 9,80         | 9,80           | 4,60         | 4,60           | 47,00          | 47,00          |
|         | Обед                         |             |             |              |              |              |              |               |               |              |              |                |              |                |                |                |
| TK 2/2  | Борщ со сметаной             | 200         | 150         | 1,80         | 1,35         | 4,30         | 3,23         | 8,60          | 6,45          | 19,45        | 14,59        | 81,00          | 14,59        | 81,00          | 60,75          | 60,75          |
| TK 11/8 | Плов из кури                 | 200         | 150         | 19,12        | 16,39        | 17,44        | 13,08        | 32,96         | 24,72         | 7,24         | 4,43         | 368,00         | 4,43         | 368,00         | 276,00         | 276,00         |
| TK 6/10 | Компот из сухофруктов        | 200         | 150         | 1,00         | 0,75         | 0,10         | 0,08         | 14,90         | 11,18         | 0,30         | 0,23         | 69,00          | 0,30         | 69,00          | 51,75          | 51,75          |
|         | Хлеб пшеничный               | 40          | 30          | 0,61         | 0,46         | 0,21         | 0,16         | 4,25          | 3,19          | 0,00         | 0,00         | 21,84          | 0,00         | 21,84          | 16,38          | 16,38          |
|         | Хлеб ржаной                  | 20          | 20          | 0,57         | 0,57         | 0,10         | 0,10         | 4,45          | 4,45          | 0,00         | 0,00         | 18,90          | 0,00         | 18,90          | 18,90          | 18,90          |
|         | Итого за прием               | 660         | 500         | 23,10        | 19,52        | 22,15        | 16,65        | 65,16         | 49,99         | 26,99        | 19,25        | 558,74         | 19,25        | 558,74         | 423,78         | 423,78         |
|         | Полдник                      |             |             |              |              |              |              |               |               |              |              |                |              |                |                |                |
| TK 19/5 | Макаронны отварные с овощами | 130         | 150         | 19,11        | 22,05        | 15,73        | 18,15        | 17,81         | 20,55         | 0,30         | 0,35         | 291,20         | 0,35         | 291,20         | 336,00         | 336,00         |
| TK 9/10 | Кисель из сухофруктов        | 200         | 150         | 0,10         | 0,08         | 0,00         | 0,00         | 4,90          | 3,68          | 0,00         | 0,00         | 19,00          | 0,00         | 19,00          | 14,25          | 14,25          |
|         | Итого за прием               | 330         | 300         | 19,21        | 22,13        | 15,73        | 18,15        | 22,71         | 24,23         | 0,30         | 0,35         | 310,20         | 0,35         | 310,20         | 350,25         | 350,25         |
|         | <b>Итого за день</b>         | <b>1540</b> | <b>1241</b> | <b>56,11</b> | <b>52,38</b> | <b>55,68</b> | <b>48,80</b> | <b>159,47</b> | <b>132,10</b> | <b>32,91</b> | <b>24,96</b> | <b>1377,64</b> | <b>24,96</b> | <b>1377,64</b> | <b>1180,88</b> | <b>1180,88</b> |

3 день

|          |  |             |             |              |              |              |              |               |               |              |              |                |              |                |                |                |
|----------|--|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|
|          | Завтрак                                  |             |             |              |              |              |              |               |               |              |              |                |              |                |                |                |
| TK 6/4   | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 200         | 150         | 7,70         | 5,78         | 9,10         | 6,83         | 31,90         | 23,93         | 0,50         | 0,38         | 246,00         | 0,50         | 246,00         | 184,50         | 184,50         |
| TK 14/10 | Какао с молоком                          | 200         | 150         | 8,80         | 6,60         | 9,00         | 6,75         | 31,20         | 23,40         | 1,50         | 1,13         | 234,00         | 1,50         | 234,00         | 175,50         | 175,50         |
| TK 3/13  | Батон с сыром                            | 35/15       | 30/11       | 3,20         | 2,36         | 2,90         | 2,52         | 14,40         | 14,00         | 0,10         | 0,10         | 79,00          | 0,10         | 79,00          | 65,00          | 65,00          |
|          | Итого за прием                           | 445         | 340         | 19,70        | 14,74        | 21,00        | 16,10        | 77,50         | 61,33         | 2,10         | 1,61         | 559,00         | 2,10         | 559,00         | 425,00         | 425,00         |
|          | 10-00                                    |             |             |              |              |              |              |               |               |              |              |                |              |                |                |                |
|          | Сок                                      | 200         | 200         | 1,40         | 1,40         | 0            | 0            | 26,13         | 26,13         | 80,00        | 80,00        | 120,00         | 80,00        | 120,00         | 120,00         | 120,00         |
|          | Итого за прием                           | 200         | 200         | 1,40         | 1,40         | 0            | 0            | 26,13         | 26,13         | 80,00        | 80,00        | 120,00         | 80,00        | 120,00         | 120,00         | 120,00         |
|          | Обед                                     |             |             |              |              |              |              |               |               |              |              |                |              |                |                |                |
| TK 19/2  | Суп картофельный с рыбой                 | 200         | 150         | 8,30         | 6,23         | 6,00         | 4,50         | 14,20         | 10,65         | 1,80         | 1,35         | 149,00         | 1,80         | 149,00         | 111,75         | 111,75         |
| TK 39    | Жаркое по-домашнему                      | 200         | 150         | 21,00        | 15,80        | 21,20        | 15,90        | 18,00         | 13,50         | 15,00        | 11,30        | 348,00         | 11,30        | 348,00         | 261,00         | 261,00         |
| TK 6/10  | Компот из сухофруктов                    | 200         | 150         | 1,00         | 0,75         | 0,10         | 0,08         | 14,90         | 11,18         | 0,30         | 0,23         | 69,00          | 0,30         | 69,00          | 51,75          | 51,75          |
|          | Хлеб пшеничный                           | 60          | 50          | 0,92         | 0,77         | 0,32         | 0,27         | 6,38          | 5,32          | 0,00         | 0,00         | 32,76          | 0,00         | 32,76          | 27,30          | 27,30          |
|          | Хлеб ржаной                              | 20          | 20          | 0,57         | 0,57         | 0,10         | 0,10         | 4,45          | 4,45          | 0,00         | 0,00         | 18,90          | 0,00         | 18,90          | 18,90          | 18,90          |
|          | Итого за прием                           | 680         | 520         | 31,79        | 24,12        | 27,72        | 20,85        | 57,93         | 45,10         | 17,10        | 12,88        | 617,66         | 17,10        | 617,66         | 470,70         | 470,70         |
|          | Полдник                                  |             |             |              |              |              |              |               |               |              |              |                |              |                |                |                |
| TK 25/12 | Шаньга со сметаной                       | 75          | 60          | 6,63         | 5,30         | 8,75         | 7,00         | 35,50         | 28,40         | 0,09         | 0,07         | 247,50         | 0,09         | 247,50         | 198,00         | 198,00         |
| TK 27/10 | Чай с сахаром                            | 200         | 150         | 0,10         | 0,08         | 0,00         | 0,00         | 4,90          | 3,68          | 0,00         | 0,00         | 19,00          | 0,00         | 19,00          | 14,25          | 14,25          |
|          | Итого за прием                           | 275         | 210         | 6,73         | 5,38         | 8,75         | 7,00         | 40,40         | 32,08         | 0,09         | 0,07         | 266,50         | 0,09         | 266,50         | 212,25         | 212,25         |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1600</b> | <b>1270</b> | <b>59,62</b> | <b>45,64</b> | <b>57,47</b> | <b>43,95</b> | <b>201,96</b> | <b>164,64</b> | <b>99,29</b> | <b>94,56</b> | <b>1563,16</b> | <b>99,29</b> | <b>1563,16</b> | <b>1227,95</b> | <b>1227,95</b> |

4 день

|          |                            |     |     |       |       |       |       |       |       |      |      |        |      |        |        |        |
|----------|----------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|
|          | Завтрак                    |     |     |       |       |       |       |       |       |      |      |        |      |        |        |        |
| TK 4/6   | Омлет с сыром (запеченный) | 100 | 100 | 10,90 | 10,90 | 11,80 | 11,80 | 1,55  | 1,55  | 0,15 | 0,15 | 156,00 | 0,15 | 156,00 | 156,00 | 156,00 |
|          | Печенье                    | 40  | 40  | 6,00  | 6,00  | 15,60 | 15,60 | 52,20 | 52,20 | 0,45 | 0,45 | 266,00 | 0,45 | 266,00 | 266,00 | 266,00 |
| TK 12/10 | Чай с молоком              | 200 | 150 | 1,40  | 1,05  | 1,40  | 1,05  | 11,20 | 8,40  | 0,26 | 0,20 | 61,00  | 0,26 | 61,00  | 45,75  | 45,75  |
|          | Итого за прием             | 340 | 290 | 18,30 | 17,95 | 28,80 | 28,45 | 64,95 | 62,15 | 0,86 | 0,80 | 483,00 | 0,86 | 483,00 | 467,75 | 467,75 |
|          | 10-00                      |     |     |       |       |       |       |       |       |      |      |        |      |        |        |        |
|          | Яблоко                     | 200 | 200 | 0,80  | 0,80  | 0,80  | 0,80  | 19,60 | 19,60 | 9,20 | 9,20 | 94,00  | 9,20 | 94,00  | 94,00  | 94,00  |
|          | Итого за прием             | 200 | 200 | 0,80  | 0,80  | 0,80  | 0,80  | 19,60 | 19,60 | 9,20 | 9,20 | 94,00  | 9,20 | 94,00  | 94,00  | 94,00  |



|                |      |      |       |       |       |       |        |        |       |       |         |         |
|----------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|---------|---------|
| Итого за прием | 392  | 315  | 13,13 | 11,34 | 11,77 | 9,98  | 72,02  | 64,64  | 1,09  | 0,89  | 450,60  | 397,28  |
| 10-00          |      |      |       |       |       |       |        |        |       |       |         |         |
| Сок            | 200  | 200  | 1,40  | 1,40  | 0     | 0     | 26,13  | 26,13  | 80,00 | 80,00 | 120,00  | 120,00  |
| Итого за прием | 200  | 200  | 1,40  | 1,40  | 0     | 0     | 26,13  | 26,13  | 80,00 | 80,00 | 120,00  | 120,00  |
| Обед           |      |      |       |       |       |       |        |        |       |       |         |         |
| ТК 5/2         | 200  | 150  | 2,70  | 2,03  | 3,60  | 2,70  | 9,50   | 7,13   | 15,24 | 11,43 | 81,00   | 60,75   |
| ТК 5/9         | 80   | 60   | 12,20 | 9,15  | 10,40 | 7,80  | 8,60   | 6,45   | 0,30  | 0,23  | 178,00  | 133,50  |
| ТК 6/10        | 200  | 150  | 1,00  | 0,75  | 0,10  | 0,08  | 14,90  | 11,18  | 0,30  | 0,23  | 69,00   | 51,75   |
| ТК 114         | 150  | 130  | 3,00  | 2,00  | 3,00  | 2,00  | 32,00  | 25,00  |       |       | 160,00  | 150,00  |
|                | 60   | 50   | 0,92  | 0,77  | 0,32  | 0,27  | 6,38   | 5,32   | 0,00  | 0,00  | 32,76   | 27,30   |
|                | 20   | 20   | 0,57  | 0,57  | 0,10  | 0,10  | 4,45   | 4,45   | 0,00  | 0,00  | 18,90   | 18,90   |
| Итого за прием | 710  | 560  | 20,39 | 15,27 | 17,52 | 12,95 | 75,83  | 59,53  | 15,84 | 11,89 | 539,66  | 442,20  |
| Полдник        |      |      |       |       |       |       |        |        |       |       |         |         |
| ТК 37/12       | 75   | 60   | 5,30  | 5,30  | 7,00  | 7,00  | 28,40  | 28,40  | 0,07  | 0,07  | 198,00  | 198,00  |
| ТК 27/10       | 200  | 150  | 0,10  | 0,08  | 0,00  | 0,00  | 4,90   | 3,68   | 0,00  | 0,00  | 19,00   | 14,25   |
|                | 275  | 210  | 5,40  | 5,38  | 7,00  | 7,00  | 33,30  | 32,08  | 0,07  | 0,07  | 217,00  | 212,25  |
| Итого за день  | 1577 | 1285 | 40,32 | 33,39 | 36,29 | 29,93 | 207,28 | 182,38 | 97,00 | 92,85 | 1327,26 | 1171,73 |

7 день

|                |      |      |       |       |       |       |        |        |       |       |         |         |
|----------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|---------|---------|
| Завтрак        |      |      |       |       |       |       |        |        |       |       |         |         |
| ТК 11/4        | 200  | 150  | 6,50  | 4,88  | 6,60  | 4,95  | 31,20  | 23,40  | 0,40  | 0,30  | 214,00  | 160,50  |
|                | 30   | 30   | 3,75  | 3,75  | 9,75  | 9,75  | 32,63  | 32,63  | 0,28  | 0,28  | 135,00  | 135,00  |
| ТК 14/10       | 200  | 150  | 8,80  | 6,60  | 9,00  | 6,75  | 31,20  | 23,40  | 1,50  | 1,13  | 234,00  | 175,50  |
|                | 445  | 340  | 19,05 | 15,23 | 25,35 | 21,45 | 95,03  | 79,43  | 2,18  | 1,71  | 583,00  | 471,00  |
| 10-00          |      |      |       |       |       |       |        |        |       |       |         |         |
| Яблоко         | 200  | 200  | 0,80  | 0,80  | 0,80  | 0,80  | 19,60  | 19,60  | 9,20  | 9,20  | 94,00   | 94,00   |
| Итого за прием | 200  | 200  | 0,80  | 0,80  | 0,80  | 0,80  | 19,60  | 19,60  | 9,20  | 9,20  | 94,00   | 94,00   |
| Обед           |      |      |       |       |       |       |        |        |       |       |         |         |
| ТК 30/2        | 200  | 150  | 1,80  | 1,00  | 4,30  | 3,00  | 8,60   | 5,00   | 19,45 | 16,00 | 81,00   | 62,00   |
| ТК 11/8        | 80   | 60   | 11,92 | 8,94  | 12,56 | 9,42  | 3,76   | 2,82   | 0,36  | 0,27  | 176,00  | 132,00  |
| ТК №109        | 150  | 130  | 6,40  | 2,67  | 4,35  | 3,19  | 32,46  | 17,68  | 5,48  | 4,75  | 132,75  | 115,05  |
| ТК 6/10        | 200  | 150  | 1,00  | 0,75  | 0,10  | 0,08  | 14,90  | 11,18  | 0,30  | 0,23  | 69,00   | 51,75   |
|                | 60   | 50   | 0,92  | 0,77  | 0,32  | 0,27  | 6,38   | 5,32   | 0,00  | 0,00  | 32,76   | 27,30   |
|                | 20   | 20   | 0,57  | 0,57  | 0,10  | 0,10  | 4,45   | 4,45   | 0,00  | 0,00  | 18,90   | 18,90   |
| Итого за прием | 710  | 560  | 22,61 | 14,70 | 21,73 | 16,06 | 70,55  | 46,45  | 25,59 | 21,25 | 510,41  | 407,00  |
| Полдник        |      |      |       |       |       |       |        |        |       |       |         |         |
| ТК 1/4         | 75   | 60   | 3,80  | 3,04  | 14,40 | 11,52 | 34,40  | 27,52  | 0,12  | 0,10  | 282,53  | 226,02  |
|                | 200  | 150  | 1,70  | 0,08  | 3,46  | 2,00  | 4,90   | 3,68   | 0,00  | 0,00  | 19,00   | 14,25   |
| Итого за прием | 275  | 210  | 5,50  | 3,12  | 17,86 | 13,52 | 39,30  | 31,20  | 0,12  | 0,10  | 301,53  | 240,27  |
| Итого за день  | 1630 | 1310 | 47,96 | 33,84 | 65,74 | 51,83 | 224,48 | 176,68 | 37,09 | 32,26 | 1488,94 | 1212,27 |

8 день

|         |     |     |      |      |      |      |       |       |      |      |        |        |
|---------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|------|------|--------|--------|
| Завтрак |     |     |      |      |      |      |       |       |      |      |        |        |
| ТК 7/4  | 200 | 150 | 6,50 | 4,88 | 6,60 | 4,95 | 31,20 | 23,40 | 0,40 | 0,30 | 208,00 | 156,00 |

|          |                            |             |             |              |              |              |              |               |               |               |              |                |                |
|----------|----------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|
| TK 3/13  | Батон с сыром              | 35/15       | 30/11       | 3,20         | 2,36         | 2,90         | 2,52         | 14,40         | 14,00         | 0,10          | 0,10         | 79,00          | 65,00          |
| TK 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200         | 170         | 3,00         | 2,55         | 2,90         | 2,47         | 13,40         | 11,39         | 0,52          | 0,44         | 89,00          | 75,65          |
|          | Итого за прием             | 450         | 361         | 12,70        | 9,79         | 11,80        | 9,49         | 59,00         | 48,79         | 1,02          | 0,84         | 376,00         | 296,65         |
|          | 10-00                      |             |             |              |              |              |              |               |               |               |              |                |                |
|          | Сок                        | 200         | 200         | 1,40         | 1,40         | 0            | 0            | 26,13         | 26,13         | 80,00         | 80,00        | 120,00         | 120,00         |
|          | Итого за прием             | 200         | 200         | 1,40         | 1,40         | 0            | 0            | 26,13         | 26,13         | 80,00         | 80,00        | 120,00         | 120,00         |
|          | Обед                       |             |             |              |              |              |              |               |               |               |              |                |                |
| TK 32    | Суп гороховый со сметаной  | 200         | 150         | 7,50         | 5,63         | 9,00         | 6,75         | 10,60         | 7,95          | 4,29          | 3,22         | 165,30         | 123,98         |
| TK 9/7   | Котлета рыбная             | 70          | 60          | 12,60        | 10,80        | 7,14         | 6,12         | 4,76          | 4,08          | 10,56         | 7,92         | 153,60         | 115,20         |
| TK 3/3   | Картофельное пюре          | 150         | 130         | 3,08         | 2,67         | 3,68         | 3,19         | 20,40         | 17,68         | 5,48          | 4,75         | 132,75         | 115,05         |
| TK 638   | Компот из изюма            | 200         | 150         | 0,40         | 0,30         | 0,00         | 0,00         | 27,10         | 25,20         | 0,00          | 0,00         | 110,00         | 105,20         |
|          | Хлеб пшеничный             | 60          | 50          | 0,92         | 0,77         | 0,32         | 0,27         | 6,38          | 5,32          | 0,00          | 0,00         | 32,76          | 27,30          |
|          | Хлеб ржаной                | 20          | 20          | 0,57         | 0,57         | 0,10         | 0,10         | 4,45          | 4,45          | 0,00          | 0,00         | 18,90          | 18,90          |
|          | Итого за прием             | 700         | 560         | 25,07        | 20,74        | 20,24        | 16,43        | 73,69         | 64,68         | 20,33         | 15,89        | 613,31         | 505,63         |
|          | Полдник                    |             |             |              |              |              |              |               |               |               |              |                |                |
| TK 24/2  | Суп молочный с лапшой      | 200         | 150         | 5,50         | 4,00         | 6,00         | 4,50         | 29,00         | 26,20         | 0,12          | 0,12         | 180,00         | 165,00         |
|          | Печенье                    | 40          | 40          | 6,00         | 6,00         | 15,60        | 15,60        | 52,20         | 52,20         | 0,45          | 0,45         | 266,00         | 266,00         |
| TK 27/10 | Чай с сахаром              | 200         | 150         | 0,10         | 0,08         | 0,00         | 0,00         | 4,90          | 3,68          | 0,00          | 0,00         | 19,00          | 14,25          |
|          | Итого за прием             | 400         | 300         | 11,60        | 10,08        | 21,60        | 20,10        | 86,10         | 82,08         | 0,57          | 0,57         | 465,00         | 445,25         |
|          | <b>Итого за день</b>       | <b>1750</b> | <b>1421</b> | <b>50,77</b> | <b>42,01</b> | <b>53,64</b> | <b>46,01</b> | <b>244,92</b> | <b>221,68</b> | <b>101,92</b> | <b>97,30</b> | <b>1574,31</b> | <b>1367,53</b> |

9 день

|          |  |             |             |              |              |              |              |               |               |              |              |                |                |
|----------|--|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
|          | Завтрак                                    |             |             |              |              |              |              |               |               |              |              |                |                |
| TK 2/4   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200         | 150         | 6            | 4,5          | 5,3          | 3,98         | 30,7          | 23,03         | 0,4          | 0,3          | 201            | 150,75         |
| TK 2     | Батон с повидлом                           | 30/20       | 30/20       | 2,70         | 2,30         | 5,40         | 4,60         | 16,50         | 14,10         | 0,00         | 0,00         | 126,70         | 108,60         |
| TK 27/10 | Чай с сахаром                              | 200         | 150         | 0,10         | 0,08         | 0,00         | 0,00         | 4,90          | 3,68          | 0,00         | 0,00         | 19,00          | 14,25          |
|          | Итого за прием                             | 450         | 350         | 8,80         | 6,88         | 10,70        | 8,58         | 52,10         | 40,81         | 0,40         | 0,30         | 346,70         | 273,60         |
|          | 10-00                                      |             |             |              |              |              |              |               |               |              |              |                |                |
|          | Яблоко                                     | 200,00      | 200,00      | 0,80         | 0,80         | 0,80         | 0,80         | 19,60         | 19,60         | 9,20         | 9,20         | 94,00          | 94,00          |
|          | Итого за прием                             | 200,00      | 200,00      | 0,80         | 0,80         | 0,80         | 0,80         | 19,60         | 19,60         | 9,20         | 9,20         | 94,00          | 94,00          |
|          | Обед                                       |             |             |              |              |              |              |               |               |              |              |                |                |
| TK 25/1  | Суп с пюре из картофеля                    | 200         | 150         | 2,5          | 1,88         | 4,4          | 3,30         | 14,6          | 10,95         | 3,7          | 2,78         | 82             | 61,50          |
| TK 36/8  | Тефтели из мяса свиные с рисом             | 70          | 60          | 12,90        | 8,00         | 13,1         | 9            | 6,335         | 5,43          | 3            | 2            | 150            | 120            |
| TK 32/3  | Рагу из овощей                             | 150         | 130         | 3,00         | 2,00         | 0,10         | 0,08         | 14,90         | 11,18         | 0,30         | 0,23         | 120,00         | 105,00         |
|          | Хлеб пшеничный                             | 60          | 50          | 0,92         | 0,77         | 0,32         | 0,27         | 6,38          | 5,32          | 0,00         | 0,00         | 32,76          | 27,30          |
|          | Хлеб ржаной                                | 20          | 20          | 0,57         | 0,57         | 0,10         | 0,10         | 4,45          | 4,45          | 0,00         | 0,00         | 18,90          | 18,90          |
|          | Итого за прием                             | 500         | 410         | 19,89        | 13,22        | 18,02        | 12,75        | 46,67         | 37,33         | 7,00         | 5,01         | 403,66         | 332,70         |
|          | Полдник                                    |             |             |              |              |              |              |               |               |              |              |                |                |
| TK 767   | Булочка Ванильная                          | 75          | 60          | 5,50         | 4,00         | 8,10         | 8,10         | 29,00         | 26,20         | 0,12         | 0,12         | 212,00         | 212,00         |
| TK 38/10 | Молоко кипяченое                           | 200         | 150         | 5,80         | 4,35         | 6,40         | 4,80         | 9,40          | 7,05          | 1,40         | 1,05         | 117,00         | 87,75          |
|          | Итого за прием                             | 275         | 210         | 11,30        | 8,35         | 14,50        | 12,90        | 38,40         | 33,25         | 1,52         | 1,17         | 329,00         | 299,75         |
|          | <b>Итого за день</b>                       | <b>1425</b> | <b>1170</b> | <b>40,79</b> | <b>29,25</b> | <b>44,02</b> | <b>35,03</b> | <b>156,77</b> | <b>130,99</b> | <b>18,12</b> | <b>15,68</b> | <b>1173,36</b> | <b>1000,05</b> |

10 день

|          |  |      |      |       |       |       |       |        |        |        |        |         |         |
|----------|--|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|
| ТК 2/4   | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200  | 150  | 6     | 4,5   | 5,3   | 3,98  | 30,7   | 23,03  | 0,4    | 0,3    | 201     | 150,75  |
| ТК 1/13  | Батон с маслом                             | 35/7 | 30/5 | 2,70  | 2,30  | 5,40  | 4,60  | 16,50  | 14,10  | 0,00   | 0,00   | 126,70  | 108,60  |
| ТК 11/10 | Чай с лимоном                              | 200  | 150  | 0,10  | 0,08  | 0,00  | 0,00  | 9,20   | 6,90   | 0,80   | 0,60   | 36,00   | 27,00   |
|          | Итого за прием                             | 442  | 335  | 8,80  | 6,88  | 10,70 | 8,58  | 56,40  | 44,03  | 1,20   | 0,90   | 363,70  | 286,35  |
|          | 10-00                                      |      |      |       |       |       |       |        |        |        |        |         |         |
|          | Сок  | 200  | 200  | 1,40  | 1,40  | 0     | 0     | 26,13  | 26,13  | 80,00  | 80,00  | 120,00  | 120,00  |
|          | Итого за прием                             | 200  | 200  | 1,40  | 1,40  | 0     | 0     | 26,13  | 26,13  | 80,00  | 80,00  | 120,00  | 120,00  |
|          | Обед                                       |      |      |       |       |       |       |        |        |        |        |         |         |
| ТК 131   | Суп с клецками на курином бульоне          | 200  | 150  | 4,3   | 3,23  | 4,4   | 3,30  | 14,6   | 10,95  | 3,7    | 2,78   | 122     | 91,50   |
| ТК 11/4  | Капуста тушеная с мясом                    | 150  | 130  | 8,00  | 6,00  | 2,85  | 2,47  | 13,575 | 11,765 | 31,275 | 27,105 | 150     | 87,75   |
| ТК 6/10  | Компот из сухофруктов                      | 200  | 150  | 1,00  | 0,75  | 0,10  | 0,08  | 14,90  | 11,18  | 0,30   | 0,23   | 69,00   | 51,75   |
|          | Хлеб пшеничный                             | 60   | 50   | 0,92  | 0,77  | 0,32  | 0,27  | 6,38   | 5,32   | 0,00   | 0,00   | 32,76   | 27,30   |
|          | Хлеб ржаной                                | 20   | 20   | 0,57  | 0,57  | 0,10  | 0,10  | 4,45   | 4,45   | 0,00   | 0,00   | 18,90   | 18,90   |
|          | Итого за прием                             | 630  | 500  | 14,79 | 11,32 | 7,77  | 6,22  | 53,91  | 43,67  | 35,28  | 30,11  | 392,66  | 277,20  |
|          | Итого за прием                             | 1260 | 1000 | 29,58 | 22,63 | 15,54 | 12,44 | 107,81 | 87,33  | 70,55  | 60,22  | 785,32  | 554,40  |
|          | Полдник                                    |      |      |       |       |       |       |        |        |        |        |         |         |
| ТК 4/6   | Омлет (запеченный)                         | 100  | 100  | 9,70  | 9,70  | 10,60 | 10,60 | 1,55   | 1,55   | 0,15   | 0,15   | 156,00  | 156,00  |
| ТК 11/10 | Чай с лимоном                              | 200  | 150  | 0,10  | 0,08  | 0,00  | 0,00  | 9,20   | 6,90   | 0,80   | 0,60   | 36,00   | 27,00   |
|          | Итого за прием                             | 300  | 250  | 9,80  | 9,78  | 10,60 | 10,60 | 10,75  | 8,45   | 0,95   | 0,75   | 192,00  | 183,00  |
|          | Итого за день                              | 2202 | 1785 | 49,58 | 40,69 | 36,84 | 31,62 | 201,09 | 165,94 | 152,70 | 141,87 | 1461,02 | 1143,75 |
|          | Итого средн. значение за 10 дней           | 1654 | 1347 | 47,03 | 38,27 | 49,81 | 41,26 | 194,15 | 164,00 | 80,49  | 74,25  | 1383,19 | 1157,05 |

**Источники рецептов, используемые при приготовлении блюд:**

1. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. - Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области, 2018.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, Екатеринбург, 2011 г., ч 1.
3. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, Екатеринбург, 2011 г., ч. 2.
4. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления, Екатеринбург, 2015 г., часть 2.
5. Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. Коля И.Я. - М.: АРКТИ-МИПКРО, 2003.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 150298975570620647249455858086929290246937076189

Владелец Агнасирова Елена Юрьевна

Действителен с 13.11.2025 по 13.11.2026