

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 18» (МАДОУ № 18)**  
Адрес: 624480, Свердловская область, г. Североуральск, ул. Будённого, д.33, телефон: (34380) 3-15-04  
624480 Свердловская область, г. Североуральск, ул. Свердлова, д.8,  
Телефон: (34380) 2-52-92, e-mail: detsad.18@mail.ru; адрес сайта: <https://18svur.tvoyasadik.ru/>

Система менеджмента безопасности пищевой продукции



Утверждаю  
заведующий МАДОУ №18  
О.П. Арбузова  
«15» сентября 2025 года

### 10-дневное меню для детей в возрасте с 1 до 3 лет, с 3 до 7 лет

Корпус I, ул. Будённого, 33; корпус II, ул. Свердлова, 8

(Сезон: зима с 01 декабря по 28 февраля; весна с 01 марта по 31 мая; лето с 01 июня по 30 сентября; осень с 01 октября по 30 ноября)

г. Североуральск

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд						Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ - ПЕРВЫЙ (10 ч-12ч.)				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ	
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ			
ЯСЛИ/САД		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД		
Завтрак 8.00-9.00	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4.5	6	3.95	5.3	23.04	30.73	145.7	195	14/4	
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3.6	4	3.7	4.1	14.8	18	106.9	120	13/10	
	Хлеб пшеничный	20	20	1.5	1.5	0.19	0.19	9.6	9.6	46.11	46.11	13-2	
<b>Итого завтрак</b>		<b>350</b>	<b>420</b>	<b>9.6</b>	<b>11.5</b>	<b>7.84</b>	<b>9.59</b>	<b>47.44</b>	<b>58.33</b>	<b>298.71</b>	<b>361.11</b>		
II завтрак 10.30	Сок фруктовый (индивидуальная)	200		0	0	0	0	22.4		89.6		16/10	
	Витаминизированный напиток "Виттошка"		200						19		80	1	
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22.4</b>	<b>19</b>	<b>89.6</b>	<b>80</b>		
Обед 12.00-13.00	Кукуруза консервированная	40	60	1	1.5	2.39	3.58	5.67	10.2	50	75	37/1	
	Суп из овощей со сметаной	150	200	1.16	1.6	3.93	5.2	6.21	8.3	65.2	87	14/2	
	Запеканка капустная с мясом	130	160	13	16	25.5	31.5	8.1	10	314.8	387.5	39	
	Компот из яблок и изюма	150	180	0.21	0.27	0	0	13.86	16.65	53.25	63.9	2/10	
Хлеб ржаной		30	40	2.1	2.8	0.32	0.43	13.89	18.52	66.84	89.15	13-1	
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>640</b>	<b>17.47</b>	<b>22.2</b>	<b>32.1</b>	<b>40.7</b>	<b>47.7</b>	<b>63.7</b>	<b>550.1</b>	<b>702.6</b>		
Полдник 15.30	Бутерброд со сливочным маслом и повидлом	55	55	2.7	2.7	4.28	4.28	30.06	30.06	170.17	170.17	78	
	Чай	150	200	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26.2	35	10/10	
<b>Итого за полдник</b>		<b>205</b>	<b>255</b>	<b>2.73</b>	<b>2.74</b>	<b>4.29</b>	<b>4.29</b>	<b>36.88</b>	<b>39.15</b>	<b>196.37</b>	<b>205.17</b>		
<b>Итого за весь день 10 ч.</b>		<b>1255</b>	<b>1515</b>	<b>29.80</b>	<b>36.4</b>	<b>44.27</b>	<b>54.59</b>	<b>154.45</b>	<b>180.15</b>	<b>1134.77</b>	<b>1348.83</b>		
Ужин 18.25	Макаронные изделия отварные	150	180	4.3	5.4	3.9	4.9	26.2	32.8	157.4	196.8	43-3	
	Батон витаминный(хлеб с сыром (10/15)	40	55	4.9	6.74	2.9	3.99	14	19.25	104	143	3/13	
	Чай с молоком	180	200	1.26	3	1.28	2.9	10.1	13.4	57	89	12/10	
<b>Итого за ужин</b>		<b>370</b>	<b>435</b>	<b>10.46</b>	<b>15.14</b>	<b>8.08</b>	<b>11.79</b>	<b>50.3</b>	<b>65.45</b>	<b>318.4</b>	<b>428.8</b>		
<b>Итого за весь день 12 ч.</b>		<b>1625</b>	<b>1950</b>	<b>40.26</b>	<b>51.6</b>	<b>52.35</b>	<b>66.38</b>	<b>204.75</b>	<b>245.6</b>	<b>1453.17</b>	<b>1777.63</b>		



Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд						Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20				
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ - ПЯТЫЙ (10ч.)				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ		
ПРИЕМ ПИЩИ		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ			К/КАЛОРИЙ	
ЯСЛИ/САД				ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД		ЯСЛИ	САД
<b>Завтрак</b> 8.00-9.00	Зеленый горошек		30	50	0.92	1.54	1.12	1.87	1.93	3.22	21.6	36	1/1	
	Омлет		100	100	9.8	9.8	13.1	13.1	1.7	1.7	164	164	2/6	
	Хлеб пшеничный с сыром (10/15)		40	55	4.9	6.74	2.9	3.99	14	19.25	104	143	3/13	
	Чай с молоком		180	200	1.26	1.4	1.28	1.42	10.1	11.23	54.9	61	12/10/2	
<b>Итого завтрак</b>			<b>350</b>	<b>405</b>	<b>16.88</b>	<b>19.48</b>	<b>18.4</b>	<b>20.38</b>	<b>27.73</b>	<b>35.4</b>	<b>344.5</b>	<b>404</b>		
<b>II завтрак</b> 10.30		Фрукт (плод свежий) банан		120	120	1.8	1.8	0.6	0.6	25.2	25.2	113.4	113.4	1/II
<b>Итого за II завтрак</b>			<b>120</b>	<b>120</b>	<b>1.8</b>	<b>1.8</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>25.2</b>	<b>25.2</b>	<b>113.4</b>	<b>113.4</b>		
<b>Обед 12.00-13.00</b>		Салат из моркови с изюмом и растительным маслом		30	60	0.39	0.8	1.49	3	5.89	11.8	38	76	11/1
		Суп картофельный со сметаной		150	180	0.99	1.19	1.6	1.92	6.71	8.05	45.75	54.9	12/2
		Капуста тушеная		110	130	2.27	3.03	3.08	2.47	15.11	11.76	99	81.46	8/3
		Биточки из мяса кур припущенные		50	70	8.96	12.55	7.31	10.23	7.41	10.37	131.88	184.63	5/9
		Компот из сухофруктов		150	180	0.37	0.44	0.02	0.02	13.7	16.44	54	64.8	6/10
		Хлеб ржаной		30	40	2.1	2.8	0.32	0.43	13.89	18.52	66.84	89.15	13-1
<b>Итого за обед</b>			<b>520</b>	<b>660</b>	<b>15.08</b>	<b>20.81</b>	<b>13.82</b>	<b>18.07</b>	<b>62.71</b>	<b>76.94</b>	<b>435.47</b>	<b>550.94</b>		
		Бутерброд со сливочным маслом и повидлом ; 35/5/15		55	55	2.7	2.7	4.28	4.28	30.06	30.06	170.17	170.17	78
		Чай		150	200	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26.2	35	10/10
<b>Итого за полдник</b>			<b>205</b>	<b>255</b>	<b>2.73</b>	<b>2.74</b>	<b>4.29</b>	<b>4.29</b>	<b>36.88</b>	<b>39.15</b>	<b>196.37</b>	<b>205.17</b>		
<b>Итого за весь день</b>			<b>1195</b>	<b>1440</b>	<b>36.49</b>	<b>44.83</b>	<b>37.11</b>	<b>43.34</b>	<b>152.52</b>	<b>176.69</b>	<b>1089.74</b>	<b>1273.51</b>		
<b>Ужин 18.25</b>		Каша рисовая молочная с маслом сливочным		180	200	5.44	6.05	5.23	5.8	38.12	42.4	221.31	248	7/4
		Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)		200	200	0	0	0	0	22.4	22.4	89.6	89.6	16/10
		Хлеб пшеничный		20	20	1.47	1.47	0.93	0.93	10.72	10.72	58.54	58.54	13-2
<b>Итого за ужин</b>			<b>400</b>	<b>420</b>	<b>6.91</b>	<b>7.52</b>	<b>6.16</b>	<b>6.73</b>	<b>71.24</b>	<b>75.52</b>	<b>369.45</b>	<b>396.14</b>		
<b>Итого за весь день 12 ч.</b>			<b>1595</b>	<b>1860</b>	<b>43.4</b>	<b>52.35</b>	<b>43.27</b>	<b>50.07</b>	<b>223.76</b>	<b>252.21</b>	<b>1459.19</b>	<b>1669.65</b>		

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд						Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20				
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ - ЧЕТВЕРТЫЙ (10ч.)				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ		
ПРИЕМ ПИЩИ		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ			К/КАЛОРИЙ	
ЯСЛИ/САД				ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	
<b>Завтрак</b> <b>9.00</b>	<b>8.00-</b>	Запеканка из творога		120	130	20.28	21.9	11.52	12.4	15.85	17.1	250.8	271.7	9/5
		Соус молочный сладкий		50	50	1.2	1.2	2.35	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	2/11
		Чай		150	200	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26.2	35	10/10
		Батон (с В-каротином) с маслом (5/7)		35	57	2.28	3.71	4.49	7.32	13.7	22.33	105.58	171.95	1/13
<b>Итого завтрак</b>				<b>355</b>	<b>437</b>	<b>23.79</b>	<b>26.85</b>	<b>18.37</b>	<b>22.08</b>	<b>43.77</b>	<b>55.92</b>	<b>437.43</b>	<b>533.5</b>	
<b>II завтрак</b> <b>10.30</b>		Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)		200		0	0	0	0	22.4		89.6		16/10
		Витаминизированный напиток "Витошка"			200						19		80	
<b>Итого за II завтрак</b>				<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22.4</b>	<b>19</b>	<b>89.6</b>	<b>80</b>	
<b>Обед</b> <b>13.00</b>	<b>12.00-</b>	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом		30	60	0.41	0.8	2.48	4.9	6.1	12.2	47	94	25/1
		Свекольник со сметаной ( на мясном бульоне)		150	180	1.3	1.57	3.28	3.93	8.75	10.51	69.7	83.7	5/2
		Рагу из отварного мяса кур		150	180	14.8	17.78	16.36	19.63	14.4	17.29	265.5	318.6	3,9
		Компот из свежих фруктов		150	180	5.82	6.98	5.82	6.98	13.3	16	51.9	62.4	27
		Хлеб ржаной		30	40	2.1	2.8	0.32	0.43	13.89	18.52	66.84	89.15	13-1
<b>Итого за обед</b>				<b>510</b>	<b>640</b>	<b>24.43</b>	<b>29.93</b>	<b>28.26</b>	<b>35.87</b>	<b>56.44</b>	<b>74.52</b>	<b>500.94</b>	<b>647.85</b>	
<b>Полдник</b> <b>15.30</b>		Сдоба обыкновенная		50	60	4.4	5.3	3.25	3.9	27	32.4	24.9	29.92	8/12
		Чай с молоком		150	180	1	2	1	2	9.4	10.4	49	66	12/10
<b>Итого за полдник</b>				<b>200</b>	<b>240</b>	<b>5.4</b>	<b>7.3</b>	<b>4.25</b>	<b>5.9</b>	<b>36.4</b>	<b>42.8</b>	<b>73.9</b>	<b>95.92</b>	
<b>Итого за весь день</b>				<b>1265</b>	<b>1517</b>	<b>53.62</b>	<b>64.08</b>	<b>50.88</b>	<b>63.85</b>	<b>159.01</b>	<b>192.24</b>	<b>1101.87</b>	<b>1357.27</b>	
<b>Ужин</b> <b>18.25</b>		Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом		120	150	4.8	6.2	5.7	7.2	25	31.1	171.5	214.4	54-7к
		Молоко кипяченое		150	200	4.35	5.8	4.4	5.9	6.7	9	83.2	111	79
		Фрукт (плод свежий) банан		120	120	1.8	1.8	0.6	0.6	25.2	25.2	113.4	113.4	1/П
		Батон витаминный		20	30	1.47	2.21	0.79	1.19	10.49	15.74	53.5	80.25	13-3
<b>Итого за ужин</b>				<b>410</b>	<b>500</b>	<b>12.42</b>	<b>16.01</b>	<b>11.49</b>	<b>14.89</b>	<b>67.39</b>	<b>81.04</b>	<b>421.6</b>	<b>519.05</b>	
<b>Итого за весь день 12 ч.</b>				<b>1675</b>	<b>2017</b>	<b>66.04</b>	<b>80.09</b>	<b>62.37</b>	<b>78.74</b>	<b>226.4</b>	<b>273.28</b>	<b>1523.47</b>	<b>1876.32</b>	

Заведующий <b>О.П.Арбузова</b>			Меню приготавливаемых блюд							Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ ТРЕТИЙ - (10ч.)			ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА							ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ	
ПРИЕМ ПИЩИ ЯСЛИ/САД	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ			
		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД		
<b>Завтрак 8.00-9.00</b>	Каша геркулесовая мол. с маслом сливочным	130	150	4.16	4.8	4.81	5.5	17.68	20.4	131.3	150.3	8/4	
	Батон (с В-каротином) с маслом 5/7	40	57	2.9	3.71	5.7	7.32	17.6	22.33	133.3	171.95	2/13	
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.71	3	2.59	2.9	12.02	13.4	80.1	89	13/10	
<b>Итого завтрак</b>		<b>350</b>	<b>407</b>	<b>9.77</b>	<b>11.51</b>	<b>13.1</b>	<b>15.72</b>	<b>47.3</b>	<b>56.13</b>	<b>344.7</b>	<b>411.25</b>		
<b>II завтрак 10.30</b>	Фрукт (плод свежий) банан	120	120	1.8	1.8	0.6	0.6	25.2	25.2	113.4	113.4	1/II	
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>120</b>	<b>120</b>	<b>1.8</b>	<b>1.8</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>25.2</b>	<b>25.2</b>	<b>113.4</b>	<b>113.4</b>		
<b>Обед 12.00-13.00</b>	Зеленый горошек	30	50	0.92	1.54	1.12	1.87	1.93	3.22	21.6	36	1/1	
	Суп овощной с фрикадельками из куриного мяса со сметаной	150	180	3.83	4.6	9.24	11.09	10.31	12.37	141	169.2	15/2	
	Биточки (котлеты с) рыбные	70	80	9.6	10.97	1.4	1.6	5.9	6.39	73.5	84	9/7	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	30	0.39	0.59	1.16	1.75	1.32	1.98	17.3	25.95	1/11	
	Гречка вязкая	110	130	3.36	3.97	2.97	3.51	14.68	17.36	100.1	118.3	3/4	
	Компот из сухофруктов (сад)	150	180	0.37	0.44	0.02	0.02	13.7	16.44	54	64.8	6/10	
	Хлеб ржаной	30	40	2.1	2.8	0.32	0.43	13.89	18.52	66.84	89.15	13-1	
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>690</b>	<b>20.57</b>	<b>24.91</b>	<b>16.23</b>	<b>20.27</b>	<b>61.73</b>	<b>76.28</b>	<b>474.34</b>	<b>587.4</b>		
<b>Полдник 15.30</b>	Булочка творожная	60	60	7.4	7.4	7.9	7.9	28	28	214	214	2/12	
	Чай	150	200	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26.2	35	10/10	
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>260</b>	<b>7.43</b>	<b>7.44</b>	<b>7.91</b>	<b>7.91</b>	<b>34.82</b>	<b>37.09</b>	<b>240.2</b>	<b>249</b>		
<b>Итого за весь день</b>		<b>1240</b>	<b>1477</b>	<b>39.57</b>	<b>45.66</b>	<b>37.84</b>	<b>44.5</b>	<b>169.05</b>	<b>194.7</b>	<b>1172.64</b>	<b>1361.05</b>		
<b>Ужин 18. 25</b>	Рагу из овощей	180	200	2.8	3.1	4.43	4.9	16.19	17.98	115.77	128.4	54-9	
	Батон (с В-каротином) с сыром (10/15)	40	55	4.9	6.74	2.9	3.99	14	19.25	104	143	3/13	
	Чай с лимоном и сахаром	180	200	0.12	0.3	0	0	5.88	6.7	24.48	27.9	54-3	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>455</b>	<b>7.82</b>	<b>10.14</b>	<b>7.33</b>	<b>8.89</b>	<b>36.07</b>	<b>43.93</b>	<b>244.25</b>	<b>299.3</b>		
<b>Итого за весь день 12 ч.</b>		<b>1640</b>	<b>1932</b>	<b>47.39</b>	<b>55.8</b>	<b>45.17</b>	<b>53.39</b>	<b>205.12</b>	<b>238.63</b>	<b>1416.89</b>	<b>1660.35</b>		

Заведующий <b>О.П.Арбузова</b>				Меню приготавливаемых блюд						Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20			
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ -ШЕСТОЙ (10ч.)</b>				<b>ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА</b>						<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ</b>		<b>№ РЕЦЕПТУРЫ</b>	
<b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА</b>	<b>ВЕС БЛЮДА</b>		<b>БЕЛКИ</b>		<b>ЖИРЫ</b>		<b>УГЛЕВОДЫ</b>		<b>К/КАЛОРИЙ</b>			
<b>ЯСЛИ/САД</b>		<b>ЯСЛИ</b>	<b>САД</b>	<b>ЯСЛИ</b>	<b>САД</b>	<b>ЯСЛИ</b>	<b>САД</b>	<b>ЯСЛИ</b>	<b>САД</b>	<b>ЯСЛИ</b>	<b>САД</b>		
<b>Завтрак 8.00-9.00</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	180	4.9	5.88	4.47	5.37	23.43	28.11	169.5	203.4	<b>11/4</b>	
	Батон (с В-каротином)	20	30	1.47	2.21	0.79	1.19	10.49	15.74	53.5	80.25	<b>13-3</b>	
	Какао с молоком	180	200	3.48	3.9	3.13	3.5	20.61	22.9	121.5	135	<b>14/10</b>	
<b>Итого завтрак</b>		<b>350</b>	<b>410</b>	<b>9.85</b>	<b>11.99</b>	<b>8.39</b>	<b>10.06</b>	<b>54.53</b>	<b>66.75</b>	<b>344.5</b>	<b>418.65</b>		
<b>II завтрак 10.30</b>	Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)	200		0	0	0	0	22.4		89.6		<b>16/10</b>	
	Витаминизированный напиток "Витошка"		200						19		80	1	
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22.4</b>	<b>19</b>	<b>89.6</b>	<b>80</b>		
<b>Обед 12.00-13.00</b>	Салат из моркови	30	60	0.35	0.7	2	4	3.3	6.6	32	64	<b>12/1-1</b>	
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	180	1.35	1.62	3.27	3.93	7.57	9.09	66	79.2	<b>31/2</b>	
	Макаронные изделия отварные	110	130	3.89	4.59	2.79	3.29	23.76	28.08	137.87	162.93	<b>43/3</b>	
	Печень по-строгановски	50	80	6.29	10.06	6.58	10.53	1.26	2.01	90	144	<b>43/3</b>	
	Напиток лимонный	150	180	0.17	0.2	0	0	12.51	15.1	118	140	<b>6</b>	
	Хлеб ржаной	30	37	2.58	2.6	0.24	0.3	16.11	19.9	79	97.3	<b>13-1</b>	
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>667</b>	<b>14.63</b>	<b>19.77</b>	<b>14.88</b>	<b>22.05</b>	<b>64.51</b>	<b>80.78</b>	<b>522.87</b>	<b>687.43</b>		
<b>Полдник 15.30</b>	Булочка школьная	60	60	5.2	5.2	1.8	1.8	34	34	172.6	172.2	<b>54-9</b>	
	Чай	150	200	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26.2	35	<b>10/10</b>	
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>260</b>	<b>5.23</b>	<b>5.24</b>	<b>1.81</b>	<b>1.81</b>	<b>40.82</b>	<b>43.09</b>	<b>198.8</b>	<b>207.2</b>		
<b>Итого за весь день</b>		<b>1280</b>	<b>1537</b>	<b>29.71</b>	<b>37</b>	<b>25.08</b>	<b>33.92</b>	<b>182.26</b>	<b>209.62</b>	<b>1155.77</b>	<b>1393.28</b>		
<b>Ужин 18. 25</b>	Картофель отварной в молоке	120	150	3.6	4.5	4.5	5.6	21.3	26.6	139	173.7	<b>54-10</b>	
	Кисель	180	200	0	0	0	0	26.04	28.93	104.57	116.2	<b>13/10</b>	
	Хлеб пшеничный	50	50	3.7	3.7	0.47	0.47	24	24	115	115	<b>13/3</b>	
	Огурец порционно	30	60	0.3	0.6	0.04	0.07	0.94	1.87	4.17	8.34	<b>37/1</b>	
<b>Итого за ужин</b>		<b>380</b>	<b>460</b>	<b>7.6</b>	<b>8.8</b>	<b>5.01</b>	<b>6.14</b>	<b>72.28</b>	<b>81.4</b>	<b>362.74</b>	<b>413.24</b>		
<b>Итого за весь день 12 ч.</b>		<b>1660</b>	<b>1997</b>	<b>37.31</b>	<b>45.8</b>	<b>30.09</b>	<b>40.06</b>	<b>254.54</b>	<b>291.02</b>	<b>1518.51</b>	<b>1806.52</b>		

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд						Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ -СЕДЬМОЙ (10ч.)				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ	
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ			
ЯСЛИ/САД		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД		
Завтрак 8.00-9.00	Пудинг из творога с морковью	120	150	14.45	18.06	11.1	13.87	18.76	23.45	234	292.5	18/5	
	Соус молочный сладкий	50	50	1.24	1.24	2.35	2.35	7.42	7.42	54.85	54.85	2/11	
	Батон (с В-каротином) с сыром (10/15)	40	55	4.9	6.74	2.9	3.99	14	19.25	104	143	13/13	
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.71	3	2.59	2.9	12.02	13.4	80.1	89	13/10/2	
<b>Итого завтрак</b>		<b>390</b>	<b>455</b>	<b>23.3</b>	<b>29.04</b>	<b>18.94</b>	<b>23.11</b>	<b>52.2</b>	<b>63.52</b>	<b>472.95</b>	<b>579.35</b>		
II завтрак 10.30	Фрукт (плод свежий) яблоко	120	120	0.48	0.48	0.48	11.76	11.76	11.76	53.28	53.28	1/II	
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>120</b>	<b>120</b>	<b>0.48</b>	<b>0.48</b>	<b>0.48</b>	<b>11.76</b>	<b>11.76</b>	<b>11.76</b>	<b>53.28</b>	<b>53.28</b>		
Обед 12.00-13.00	Кукуруза консервированная	40	60	1	1.5	2.39	3.58	5.67	10.2	50	75	37/1	
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	1.19	1.43	1.92	2.3	4.93	5.92	42	50.4	6,2	
	Тефтели рыбные	60	80	7.7	10.3	4.9	6.5	7.5	10	104.2	138.9	11/7	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	30	0.39	0.59	1.16	1.75	1.32	1.98	17.3	25.95	1/11	
	Картофельное пюре	110	130	2.27	2.67	3.08	3.6	15.11	17.8	99	117	3/3	
	Компот из яблок и изюма	150	180	0	0.27	0	0	13.86	16.65	53.25	63.9	2/10	
	Хлеб ржаной	30	40	2.1	2.8	0.32	0.43	13.89	18.52	66.84	89.15	13-1	
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>700</b>	<b>14.65</b>	<b>19.56</b>	<b>13.77</b>	<b>18.16</b>	<b>62.28</b>	<b>81.07</b>	<b>432.59</b>	<b>560.3</b>		
Полдник 15.30	Булочка Российская	35	40	2.46	2.81	2.8	3.2	19.44	22.21	112.8	129.6	2	
	Чай с молоком	180	200	1.26	1.4	1.28	1.42	10.1	11.23	54.9	61	12/10/2	
<b>Итого за полдник</b>		<b>215</b>	<b>240</b>	<b>3.72</b>	<b>4.21</b>	<b>4.08</b>	<b>4.62</b>	<b>29.54</b>	<b>33.44</b>	<b>167.7</b>	<b>190.6</b>		
<b>Итого за весь день</b>		<b>1285</b>	<b>1515</b>	<b>42.15</b>	<b>53.29</b>	<b>37.27</b>	<b>57.65</b>	<b>155.78</b>	<b>189.79</b>	<b>1126.52</b>	<b>1383.53</b>		
Ужин 18. 25	Макаорны отварные со овощами	150	150	4.7	4.7	6.1	6.1	26.5	26.5	180.8	180.8	54-2	
	Бутерброд со сливочным маслом и повидлом ; 35/5/15	55	55	2.7	2.7	4.28	4.28	30.06	30.06	170.17	170.17	78	
	Чай	150	200	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26.2	35	10/10	
<b>Итого за ужин</b>		<b>355</b>	<b>405</b>	<b>7.43</b>	<b>7.44</b>	<b>10.39</b>	<b>10.39</b>	<b>63.38</b>	<b>65.65</b>	<b>377.17</b>	<b>385.97</b>		
<b>Итого за весь день 12 ч.</b>		<b>1640</b>	<b>1920</b>	<b>49.58</b>	<b>60.73</b>	<b>47.66</b>	<b>68.04</b>	<b>219.16</b>	<b>255.44</b>	<b>1503.69</b>	<b>1769.5</b>		

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд						Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ -ВОСЬМОЙ (10ч.)				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№	
ПРИЕМ ПИЩИ		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ		РЕЦЕПТУРЫ
ЯСЛИ/САД			ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	
Завтрак	8.00-9.00	Суп молочный с лапшой	180	200	2.24	2.58	2.38	2.75	7.7	8.97	61.79	71.3	21/2
		Кофейный напиток с молоком	180	200	3.6	4	3.7	4.1	14.8	18	106.9	120	13/10
		Батон (с В-каротином) с маслом 5/7	35	57	2.28	3.71	4.49	7.32	13.7	22.33	105.58	171.95	2/13
Итого завтрак			<b>395</b>	<b>457</b>	<b>8.12</b>	<b>10.29</b>	<b>10.57</b>	<b>14.17</b>	<b>36.2</b>	<b>49.3</b>	<b>274.27</b>	<b>363.25</b>	
II завтрак													
	10.30	Фрукт (плод свежий) банан	120	120	1.8	1.8	0.6	0.6	25.2	25.2	113.4	113.4	1/II
Итого за II завтрак			<b>120</b>	<b>120</b>	<b>1.8</b>	<b>1.8</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>25.2</b>	<b>25.2</b>	<b>113.4</b>	<b>113.4</b>	
Обед	12.00-13.00	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	30	60	0.49	0.55	1.98	2.7	3.22	5.19	32.5	51.94	3/1
		Борщ со сметаной	150	180	1.3	1.55	3.25	3.9	7.71	9.25	60.75	72.9	2/2
		Плов из мяса кур	120	180	11.34	17.2	9.57	15.71	20.7	29.65	211.5	317.25	59
		Компот из свежих яблок	150	180	5.82	6.98	5.82	6.98	13.3	16	51.9	62.4	27/1
		Хлеб ржаной	30	40	2.1	2.8	0.32	0.43	13.89	18.52	65.2	87	13-1
Итого за обед			<b>480</b>	<b>640</b>	<b>21.05</b>	<b>29.08</b>	<b>20.94</b>	<b>29.72</b>	<b>58.82</b>	<b>78.61</b>	<b>421.85</b>	<b>591.49</b>	
Полдник													
	15.30	Пирожок печеный из дрож. теста с повидлом	60	70	3.6	4.2	2.9	3.4	36.3	42.4	183	214	17/12
		Чай	150	200	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26.2	35	10/10
Итого за полдник			<b>210</b>	<b>270</b>	<b>3.63</b>	<b>4.24</b>	<b>2.91</b>	<b>3.41</b>	<b>43.12</b>	<b>51.49</b>	<b>209.2</b>	<b>249</b>	
Итого за весь день			<b>1205</b>	<b>1487</b>	<b>34.6</b>	<b>45.41</b>	<b>35.02</b>	<b>47.9</b>	<b>163.34</b>	<b>204.6</b>	<b>1018.72</b>	<b>1317.14</b>	
Ужин	18. 25	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4.5	6	3.95	5.3	23.04	30.73	145.7	195	14/4
		Напиток лимонный	150	180	0.17	0.2	0	0	12.51	15.1	118	140	6
		Фрукт (плод свежий) яблоко	120	120	0.48	0.48	0.48	11.76	11.76	11.76	53.28	53.28	1/II
Итого за ужин			<b>420</b>	<b>500</b>	<b>5.15</b>	<b>6.68</b>	<b>4.43</b>	<b>17.06</b>	<b>47.31</b>	<b>57.59</b>	<b>316.98</b>	<b>388.28</b>	
Итого за весь день 12 ч.			<b>1625</b>	<b>1987</b>	<b>39.75</b>	<b>52.09</b>	<b>39.45</b>	<b>64.96</b>	<b>210.65</b>	<b>262.19</b>	<b>1335.7</b>	<b>1705.42</b>	

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд						Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ -ДЕВЯТЫЙ (10ч.)				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ	
ПРИЕМ ПИЩИ		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ			ККАЛОРИЙ
ЯСЛИ/САД				ЯС.ЛИ	САД	ЯС.ЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯС.ЛИ	САД
Завтрак 8.00-9.00	Запеканка из творога		120	130	20.28	21.9	11.52	12.4	15.85	17.1	250.8	271.7	9/5
	Соус молочный сладкий		50	50	1.24	1.24	2.35	2.35	7.42	7.2	54.85	54.85	2/11
	Какао с молоком		180	200	2.4	3	3.2	3.21	12.4	14.4	88	98.5	14/10
	Хлеб пшеничный		20	20	1.47	1.47	0.93	0.93	10.72	10.72	58.54	58.54	13-2
Итого завтрак			370	400	25.39	27.61	18	18.89	46.39	49.42	452.19	483.59	
II завтрак 10.30	Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)		200		0	0	0	0	22.4		89.6		16/10
	Витаминизированный напиток "Витошка"			200						19		80	1
Итого за II завтрак			200	200	0	0	0	0	22.4	19	89.6	80	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом		30	60	0.3	0.59	1.35	1.8	1.2	2.36	20.99	32.73	20/1
	Щи из свежей капусты с крупой и сметаной		150	180	1.2	1.4	3.2	3.8	5.7	6.9	56.4	67.4	7/2
	суфле из печени		50	70	10.04	14.05	3.44	4.82	1.37	1.92	76.89	107.63	35/8
	Капуста тушеная		110	130	2.33	1.9	1.9	2.47	9.04	11.76	62.66	81.46	8/3
	Компот из сухофруктов		150	180	0.37	0.44	0.02	0.02	13.7	16.4	54	64.8	6/10
	Гренки (сухарики из хлеба пшеничного)		10	20	0.9	1.7	0.08	0.016	5.4	10.7	25.9	49.7	13-2
12.00-13.00	Хлеб ржаной		30	40	2.1	2.8	0.32	0.43	13.89	18.52	66.84	89.15	13-1
Итого за обед			530	680	17.24	22.88	10.31	13.356	50.3	68.56	363.68	492.87	
	Яйцо вареное		40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	56.6	56.6	54-6 о
	Бутерброд со сливочным маслом и повидлом 25/5/10; 35/5/15		40	55	2.03	2.7	3.21	4.28	22.55	30.06	127.63	170.17	78
	Чай с молоком		150	180	1.05	1.26	1.06	1.26	8.42	10.08	45.75	54.9	12/10/1
Итого за полдник			230	275	7.88	8.76	8.27	9.54	31.27	40.44	229.98	281.67	
Итого за весь день			1330	1555	50.51	59.25	36.58	41.786	150.36	177.42	1135.45	1338.13	
Ужин 18. 25	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом		180	200	7.4	8.2	13.4	14.9	24.4	38.1	252.25	259	
	Чай с лимоном и сахаром		180	200	0.12	0.3	0	0	5.88	6.7	24.48	27.9	54-3гн
	Батон витаминный(хлеб с сыром (10/15)		40	55	4.9	6.74	2.9	3.99	14	19.25	104	143	3/13
Итого за ужин			400	455	12.42	15.24	2.9	18.89	44.28	64.05	380.73	429.9	
Итого за весь день 12 ч.			1730	2010	62.93	74.49	39.48	60.676	194.64	241.47	1516.18	1768.03	

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд						Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ - ДЕСЯТЫЙ (10ч.)				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ	
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ			
ЯСЛИ/САД		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД		
<b>Завтрак 8.00-9.00</b>	Каша мол ассорти (рис + пшено) с маслом слив.	150	180	3.74	4.49	4.4	5.29	19.23	23.07	131.25	157.5	16/4	
	Батон (с В-каротином)	40	40	3.32	3.32	0.56	0.56	20.9	20.9	99.12	99.12	13-П	
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2.4	2.71	2.32	2.59	10.72	12.02	71.2	80.1	13/10	
<b>Итого завтрак</b>		<b>350</b>	<b>400</b>	<b>9.46</b>	<b>10.52</b>	<b>7.28</b>	<b>8.44</b>	<b>50.85</b>	<b>55.99</b>	<b>301.57</b>	<b>336.72</b>		
<b>II завтрак 10.30</b>	Фрукт (плод свежий) яблоко	120	120	0.48	0.48	0.48	11.76	11.76	11.76	53.28	53.28	1/П	
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>120</b>	<b>120</b>	<b>0.48</b>	<b>0.48</b>	<b>0.48</b>	<b>11.76</b>	<b>11.76</b>	<b>11.76</b>	<b>53.28</b>	<b>53.28</b>		
<b>Обед 12.00-13.00</b>	Салат из моркови	30	60	0.35	0.7	2	4	3.3	6.6	32	64	11/1	
	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3.19	3.83	3	3.6	11.89	14.26	91.4	121.9	17/2	
	Суфле из рыбы	60	80	10.3	13.7	4.4	5.9	2.5	3.3	55.2	77.3	14/7	
	Каша перловая рассыпчатая	120	150	5	6.2	3.78	4.7	21.6	27	140.2	175.3	10/4	
	Кисель	180	200	0	0	0	0	26.04	28.93	104.57	116.2	13/10	
<b>Итого за обед</b>	Хлеб ржаной	30	40	2.1	2.80	0.32	0.43	13.89	18.52	66.84	89.15	13-1	
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>710</b>	<b>20.94</b>	<b>27.23</b>	<b>13.5</b>	<b>18.63</b>	<b>79.22</b>	<b>98.61</b>	<b>490.21</b>	<b>643.85</b>		
<b>Полдник 15.30</b>	Ватрушка со сметаной	60	70	5.21	6.07	7.72	9	28.34	33.06	205.85	240.15	6/12	
	Чай с молоком	150	200	1.05	1.4	1.06	1.4	8.42	11.2	45.75	61	12/10	
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>270</b>	<b>6.26</b>	<b>7.47</b>	<b>8.78</b>	<b>10.4</b>	<b>36.76</b>	<b>44.26</b>	<b>251.6</b>	<b>301.15</b>		
<b>Итого за весь день</b>		<b>1250</b>	<b>1500</b>	<b>37.14</b>	<b>45.7</b>	<b>30.04</b>	<b>49.23</b>	<b>178.59</b>	<b>210.62</b>	<b>1096.66</b>	<b>1335</b>		
<b>Ужин 18. 25</b>	Вареники ленивые	150	180	23.6	28.3	17.1	20.5	25.1	30.1	348.7	418.1	25	
	Батон (с В-каротином) с маслом (5/7)	45	57	2.9	3.71	5.7	7.32	17.6	22.33	133.3	171.95	1/13	
	Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)	200	200	0	0	0	0	22.4	22.4	89.6	89.6	16/10	
<b>Итого за ужин</b>		<b>395</b>	<b>437</b>	<b>26.5</b>	<b>32.01</b>	<b>22.8</b>	<b>27.82</b>	<b>65.1</b>	<b>74.83</b>	<b>571.6</b>	<b>679.65</b>		
<b>Итого за весь день 12 ч.</b>		<b>1645</b>	<b>1937</b>	<b>63.64</b>	<b>77.71</b>	<b>52.84</b>	<b>77.05</b>	<b>243.69</b>	<b>285.45</b>	<b>1668.26</b>	<b>2014.65</b>		