

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий БДОУ г. Омска  
«Детский сад № 214  
комбинированного вида»  
приказ от 03.03.2025 № 22-ОД

Перницкая  
Ольга  
Дмитриевна

Подписано цифровой подписью:  
Перницкая Ольга Дмитриевна  
Дата: 2025.03.03 09:56:16 +06'00'

***Основное десятидневное меню согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет  
(12-ти часовое пребывание)  
БДОУ г. Омска «Детский сад № 214 комбинированного вида»***

| День                       |                            | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------|----------------------------|-------|----------|---------|-------------|----------|---------------|
| Прием пищи                 |                            |       |          |         |             |          |               |
| Блюдо                      | № рецептуры (код сборника) |       |          |         |             |          |               |
| Состав блюда               |                            |       |          |         |             |          |               |
| День 1 (Понедельник) из 10 |                            | 1 875 | 57,5     | 61,9    | 270,0       | 1 874,6  | 27,6          |
| ЗАВТРАК                    |                            | 420   | 15,6     | 16,3    | 78,9        | 519,3    | 2,1           |
| Каша «Дружба»              | 155 (21)                   | 180   | 8,8      | 8,4     | 44,4        | 288,7    | 0,5           |
| Хлеб с маслом              | 1/13 (1)                   | 40    | 3,2      | 4,8     | 19,4        | 128,0    | ---           |
| Чай с молоком              | 394 (3)                    | 200   | 3,5      | 3,1     | 15,1        | 102,7    | 1,6           |
| ЗАВТРАК 2                  |                            | 110   | 1,7      | 0,1     | 23,1        | 97,9     | 11,0          |
| Бананы                     | 90 (21)                    | 110   | 1,7      | 0,1     | 23,1        | 97,9     | 11,0          |

|                                                                         |              |              |             |             |              |                |             |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
| <b>ОБЕД</b>                                                             |              | <b>645</b>   | <b>24,6</b> | <b>27,0</b> | <b>81,3</b>  | <b>661,3</b>   | <b>5,9</b>  |
| Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом | 30/1 (1)     | <b>50</b>    | 0,7         | 7,5         | 5,3          | 88,5           | 2,1         |
| Суп с клецками (на бульоне)                                             | 118(2)       | <b>200</b>   | 6,7         | 4,3         | 8,1          | 94,2           | 0,6         |
| Плов из говядины                                                        | 90 (5)       | <b>180</b>   | 14,6        | 14,7        | 30,8         | 315,9          | 0,7         |
| Компот из свежей вишни                                                  | 342 (2)      | <b>180</b>   | 0,3         | 0,1         | 25,4         | 104,9          | 2,4         |
| Хлеб урожайный                                                          | 2 (1)        | <b>35</b>    | 2,3         | 0,4         | 11,7         | 57,8           | ---         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                          |              | <b>250</b>   | <b>9,2</b>  | <b>8,5</b>  | <b>42,3</b>  | <b>305,5</b>   | <b>1,4</b>  |
| Печенье сахарное                                                        | продукт (13) | <b>50</b>    | 3,2         | 8,4         | 34,3         | 225,5          | ---         |
| Молоко                                                                  | 4 (1)        | <b>200</b>   | 6,0         | 0,1         | 8,0          | 80,0           | 1,4         |
| <b>УЖИН</b>                                                             |              | <b>450</b>   | <b>6,5</b>  | <b>10,1</b> | <b>44,4</b>  | <b>290,6</b>   | <b>7,2</b>  |
| Овощи в молочном соусе                                                  | 93 (21)      | <b>200</b>   | 2,7         | 9,7         | 10,6         | 140,1          | 7,2         |
| Хлеб пшеничный                                                          | 1 (1)        | <b>50</b>    | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 116,5          | ---         |
| Чай                                                                     | 10/10 (1)    | <b>200</b>   | ---         | ---         | 9,2          | 34,0           | ---         |
| <b>День 2 (Вторник) из 10</b>                                           |              | <b>1 980</b> | <b>63,2</b> | <b>57,3</b> | <b>257,8</b> | <b>1 793,7</b> | <b>88,2</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                          |              | <b>425</b>   | <b>14,6</b> | <b>11,3</b> | <b>59,4</b>  | <b>395,7</b>   | <b>1,8</b>  |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным                                | 11/4 (1)     | <b>180</b>   | 5,9         | 5,4         | 29,3         | 185,4          | 0,4         |
| Хлеб с сыром                                                            | 3/13 (1)     | <b>45</b>    | 5,5         | 3,3         | 15,8         | 117,0          | 0,1         |
| Кофейный напиток с молоком                                              | 395 (3)      | <b>200</b>   | 3,1         | 2,7         | 14,2         | 93,3           | 1,3         |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                                                        |              | <b>200</b>   | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>20,2</b>  | <b>94,0</b>    | <b>4,0</b>  |
| Сок яблочный                                                            | 3 (1)        | <b>200</b>   | 1,0         | 0,2         | 20,2         | 94,0           | 4,0         |
| <b>ОБЕД</b>                                                             |              | <b>645</b>   | <b>22,2</b> | <b>21,3</b> | <b>72,3</b>  | <b>559,2</b>   | <b>77,7</b> |
| Салат из свеклы с чесноком                                              | 40 (21)      | <b>50</b>    | 0,7         | 4,5         | 2,8          | 54,9           | 1,1         |
| Суп с рыбными консервами (на воде)                                      | 87 (3)       | <b>200</b>   | 6,9         | 6,7         | 11,5         | 133,8          | 7,3         |
| Запеканка картофельная с печенью                                        | 291 (3)      | <b>160</b>   | 11,9        | 8,8         | 27,2         | 236,0          | 23,8        |
| Соус томатный                                                           | 354 (21)     | <b>20</b>    | 0,1         | 0,8         | 1,0          | 12,0           | 0,3         |
| Компот из сухофруктов                                                   | 6/10 (1)     | <b>180</b>   | 0,4         | ---         | 18,0         | 64,8           | 45,2        |
| Хлеб урожайный                                                          | 2 (1)        | <b>35</b>    | 2,3         | 0,4         | 11,7         | 57,8           | ---         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                          |              | <b>260</b>   | <b>9,1</b>  | <b>10,7</b> | <b>39,8</b>  | <b>292,0</b>   | <b>1,4</b>  |
| «Крендель сахарный»                                                     | 520 (21)     | <b>60</b>    | 3,5         | 6,4         | 31,6         | 197,5          | ---         |

|                                     |              |              |             |             |              |                |              |
|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------|--------------|
| Кефир                               | 406 (21)     | 200          | 5,6         | 4,4         | 8,2          | 94,5           | 1,4          |
| <b>УЖИН</b>                         |              | <b>450</b>   | <b>16,3</b> | <b>13,8</b> | <b>66,2</b>  | <b>452,7</b>   | <b>3,3</b>   |
| Макароны отварные с сыром           | 206 (3)      | 200          | 12,4        | 13,3        | 30,3         | 290,7          | 0,2          |
| Хлеб пшеничный                      | 1 (1)        | 50           | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 116,5          | ---          |
| Чай с лимоном                       | 393 (3)      | 200          | 0,1         | 0,0         | 11,3         | 45,6           | 3,1          |
| <b>День 3 (Среда) из 10</b>         |              | <b>1 865</b> | <b>69,0</b> | <b>71,1</b> | <b>228,2</b> | <b>1 840,1</b> | <b>178,2</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |              | <b>400</b>   | <b>20,7</b> | <b>30,6</b> | <b>37,5</b>  | <b>508,5</b>   | <b>1,8</b>   |
| Омлет натуральный                   | 215 (3)      | 160          | 14,1        | 27,2        | 2,7          | 312,6          | 0,2          |
| Хлеб пшеничный                      | 1 (1)        | 40           | 3,0         | 0,3         | 19,7         | 93,2           | ---          |
| Чай с молоком                       | 394 (3)      | 200          | 3,5         | 3,1         | 15,1         | 102,7          | 1,6          |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                    |              | <b>110</b>   | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>8,9</b>   | <b>47,3</b>    | <b>66,0</b>  |
| Апельсин                            | продукт (13) | 110          | 1,0         | 0,2         | 8,9          | 47,3           | 66,0         |
| <b>ОБЕД</b>                         |              | <b>655</b>   | <b>18,0</b> | <b>19,3</b> | <b>71,1</b>  | <b>518,2</b>   | <b>106,8</b> |
| Горошек зеленый с яйцом             | 2/1(1)       | 50           | 3,6         | 2,9         | 5,1          | 52,5           | 9,0          |
| Суп из овощей со сметаной (на воде) | 14/2 (1)     | 200          | 1,6         | 5,2         | 9,8          | 88,0           | 6,8          |
| Тефтели мясные (из говядины)        | 286 (3)      | 60           | 4,4         | 4,9         | 5,9          | 85,5           | 0,4          |
| Соус сметанный                      | 340 (21)     | 20           | 0,3         | 1,4         | 0,6          | 16,0           | ---          |
| Каша гречневая рассыпчатая          | 123 (5)      | 110          | 5,2         | 4,3         | 21,0         | 145,2          | 0,6          |
| Напиток из плодов шиповника         | 398 (3)      | 180          | 0,6         | 0,3         | 17,1         | 73,2           | 90,0         |
| Хлеб урожайный                      | 2 (1)        | 35           | 2,3         | 0,4         | 11,7         | 57,8           | ---          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                      |              | <b>250</b>   | <b>9,2</b>  | <b>1,2</b>  | <b>45,8</b>  | <b>253,0</b>   | <b>1,4</b>   |
| Пряники сырцовые                    | продукт (13) | 50           | 3,2         | 1,1         | 37,8         | 173,0          | ---          |
| Молоко                              | 4 (1)        | 200          | 6,0         | 0,1         | 8,0          | 80,0           | 1,4          |
| <b>УЖИН</b>                         |              | <b>450</b>   | <b>20,1</b> | <b>19,8</b> | <b>65,0</b>  | <b>513,1</b>   | <b>2,2</b>   |
| Запеканка морковная с творогом      | 154 (3)      | 160          | 15,3        | 18,0        | 25,2         | 323,0          | 2,1          |
| Соус молочный сладкий               | 338 (21)     | 40           | 1,0         | 1,3         | 5,9          | 39,6           | 0,1          |
| Хлеб пшеничный                      | 1 (1)        | 50           | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 116,5          | ---          |
| Чай                                 | 10/10 (1)    | 200          | ---         | ---         | 9,2          | 34,0           | ---          |
| <b>День 4 (Четверг) из 10</b>       |              | <b>1 985</b> | <b>44,6</b> | <b>63,4</b> | <b>298,5</b> | <b>1 956,9</b> | <b>47,0</b>  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |              | <b>420</b>   | <b>11,2</b> | <b>10,4</b> | <b>84,8</b>  | <b>469,5</b>   | <b>1,2</b>   |

|                                           |              |       |      |      |       |         |       |
|-------------------------------------------|--------------|-------|------|------|-------|---------|-------|
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным  | 7/4 (1)      | 180   | 5,4  | 5,2  | 39,4  | 223,2   | 0,5   |
| Хлеб с маслом                             | 1/13 (1)     | 40    | 3,2  | 4,8  | 19,4  | 128,0   | ---   |
| Какао с молоком                           | 387 (21)     | 200   | 2,6  | 0,5  | 26,0  | 118,3   | 0,7   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                          |              | 200   | 0,6  | ---  | 33,0  | 136,0   | 12,0  |
| Сок персиковый                            | продукт (13) | 200   | 0,6  | ---  | 33,0  | 136,0   | 12,0  |
| <b>ОБЕД</b>                               |              | 665   | 19,3 | 22,5 | 76,4  | 573,7   | 14,6  |
| Салат из квашеной капусты с луком         | 33 (21)      | 50    | 0,8  | 4,5  | 1,6   | 55,8    | 7,3   |
| Борщ с фасолью и сметаной (на воде)       | 3/2 (1)      | 200   | 2,8  | 4,4  | 13,4  | 94,0    | 5,2   |
| Биточки рубленые из филе птицы (паровые)  | 306 (3)      | 60    | 8,9  | 9,3  | 6,0   | 143,0   | 0,3   |
| Соус томатный                             | 354 (21)     | 20    | 0,1  | 0,8  | 1,0   | 12,0    | 0,3   |
| Макаронные изделия отварные               | 43/3 (1)     | 120   | 4,2  | 3,0  | 27,2  | 150,0   | ---   |
| Компот из свежих плодов (яблоки)          | 206 (5)      | 180   | 0,2  | 0,1  | 15,5  | 61,2    | 1,4   |
| Хлеб урожайный                            | 2 (1)        | 35    | 2,3  | 0,4  | 11,7  | 57,8    | ---   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |              | 250   | 5,2  | 18,2 | 37,3  | 367,7   | 1,6   |
| Вафли                                     | продукт (13) | 50    | 1,7  | 15,1 | 22,3  | 265,0   | ---   |
| Чай с молоком                             | 394 (3)      | 200   | 3,5  | 3,1  | 15,1  | 102,7   | 1,6   |
| <b>УЖИН</b>                               |              | 450   | 8,2  | 12,3 | 67,0  | 410,1   | 17,7  |
| Картофель, тушеный в соусе сметанном      | 133 (3)      | 200   | 4,3  | 11,9 | 31,1  | 248,0   | 14,6  |
| Хлеб пшеничный                            | 1 (1)        | 50    | 3,8  | 0,4  | 24,6  | 116,5   | ---   |
| Чай с лимоном                             | 393 (3)      | 200   | 0,1  | 0,0  | 11,3  | 45,6    | 3,1   |
| <b>День 5 (Пятница) из 10</b>             |              | 1 885 | 77,2 | 55,2 | 254,7 | 1 810,1 | 117,3 |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |              | 410   | 31,0 | 21,8 | 81,5  | 645,5   | 2,1   |
| Запеканка из творога с молоком сгущенным  | 223 (2)      | 170   | 24,8 | 18,8 | 47,6  | 459,0   | 0,8   |
| Хлеб пшеничный                            | 1 (1)        | 40    | 3,0  | 0,3  | 19,7  | 93,2    | ---   |
| Кофейный напиток с молоком жирность 2,5%  | 395 (3)      | 200   | 3,1  | 2,7  | 14,2  | 93,3    | 1,3   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                          |              | 110   | 0,4  | 0,4  | 10,8  | 51,7    | 11,0  |
| Яблоки                                    | продукт (13) | 110   | 0,4  | 0,4  | 10,8  | 51,7    | 11,0  |
| <b>ОБЕД</b>                               |              | 655   | 27,2 | 23,8 | 68,2  | 581,3   | 61,0  |
| Маринад овощной (с томатом, лук репка)    | 366 (21)     | 40    | 0,8  | 4,0  | 3,6   | 53,1    | 1,0   |
| Рассольник ленинградский (крупа перловая) | 76 (3)       | 200   | 1,7  | 4,1  | 13,3  | 96,6    | 6,0   |

|                                             |              |              |             |             |              |                |              |
|---------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------|--------------|
| Рыба, запеченная с яйцом (минтай)           | 55 (5)       | 80           | 19,5        | 12,0        | 3,8          | 201,1          | 0,2          |
| Картофельное пюре                           | 3/3 (1)      | 120          | 2,5         | 3,4         | 17,9         | 108,0          | 8,6          |
| Компот из сухофруктов                       | 6/10 (1)     | 180          | 0,4         | ---         | 18,0         | 64,8           | 45,2         |
| Хлеб урожайный                              | 2 (1)        | 35           | 2,3         | 0,4         | 11,7         | 57,8           | ---          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                              |              | <b>260</b>   | <b>10,2</b> | <b>4,9</b>  | <b>37,2</b>  | <b>257,0</b>   | <b>1,4</b>   |
| Булочка «Российская»                        | 430 (2)      | 60           | 4,2         | 4,8         | 29,2         | 177,0          | 0,0          |
| Молоко                                      | 4 (1)        | 200          | 6,0         | 0,1         | 8,0          | 80,0           | 1,4          |
| <b>УЖИН</b>                                 |              | <b>450</b>   | <b>8,4</b>  | <b>4,2</b>  | <b>57,0</b>  | <b>274,5</b>   | <b>41,8</b>  |
| Бигус                                       | 8/3 (1)      | 200          | 4,6         | 3,8         | 23,2         | 124,0          | 41,8         |
| Хлеб пшеничный                              | 1 (1)        | 50           | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 116,5          | ---          |
| Чай                                         | 10/10 (1)    | 200          | ---         | ---         | 9,2          | 34,0           | ---          |
| <b>День 6 (Понедельник) из 10</b>           |              | <b>1 985</b> | <b>52,5</b> | <b>46,3</b> | <b>262,7</b> | <b>1 683,8</b> | <b>101,3</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>                              |              | <b>420</b>   | <b>12,1</b> | <b>12,5</b> | <b>64,7</b>  | <b>407,0</b>   | <b>1,9</b>   |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным    | 14/4 (1)     | 180          | 5,4         | 4,7         | 30,2         | 176,4          | 0,4          |
| Хлеб с маслом                               | 1/13 (1)     | 40           | 3,2         | 4,8         | 19,4         | 128,0          | ---          |
| Чай с молоком                               | 394 (3)      | 200          | 3,5         | 3,1         | 15,1         | 102,7          | 1,6          |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                            |              | <b>200</b>   | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>20,2</b>  | <b>94,0</b>    | <b>4,0</b>   |
| Сок яблочный                                | 3 (1)        | 200          | 1,0         | 0,2         | 20,2         | 94,0           | 4,0          |
| <b>ОБЕД</b>                                 |              | <b>665</b>   | <b>19,7</b> | <b>15,7</b> | <b>77,4</b>  | <b>528,2</b>   | <b>81,5</b>  |
| Винегрет овощной (лук репка)                | 45 (3)       | 50           | 0,7         | 3,1         | 3,8          | 45,8           | 6,6          |
| Суп картофельный с крупой рисовой (на воде) | 80 (3)       | 200          | 2,0         | 2,2         | 13,6         | 82,6           | 6,6          |
| Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном  | 261 (2)      | 80           | 10,1        | 7,0         | 3,0          | 127,2          | 23,1         |
| Макаронные изделия отварные                 | 43/3 (1)     | 120          | 4,2         | 3,0         | 27,2         | 150,0          | ---          |
| Компот из сухофруктов                       | 6/10 (1)     | 180          | 0,4         | ---         | 18,0         | 64,8           | 45,2         |
| Хлеб урожайный                              | 2 (1)        | 35           | 2,3         | 0,4         | 11,7         | 57,8           | ---          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                              |              | <b>250</b>   | <b>9,2</b>  | <b>8,5</b>  | <b>42,3</b>  | <b>305,5</b>   | <b>1,4</b>   |
| Печенье сахарное                            | продукт (13) | 50           | 3,2         | 8,4         | 34,3         | 225,5          | ---          |
| Молоко                                      | 4 (1)        | 200          | 6,0         | 0,1         | 8,0          | 80,0           | 1,4          |
| <b>УЖИН</b>                                 |              | <b>450</b>   | <b>10,5</b> | <b>9,3</b>  | <b>58,1</b>  | <b>349,2</b>   | <b>12,5</b>  |
| Сельдь с луком репчатым                     | 76 (2)       | 40           | 3,4         | 4,4         | 0,4          | 54,7           | 1,0          |

|                                           |           |              |             |             |              |                |              |
|-------------------------------------------|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------|--------------|
| Картофельное пюре                         | 3/3 (1)   | 160          | 3,4         | 4,5         | 23,8         | 144,0          | 11,5         |
| Хлеб пшеничный                            | 1 (1)     | 50           | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 116,5          | ---          |
| Чай                                       | 10/10 (1) | 200          | ---         | ---         | 9,2          | 34,0           | ---          |
| <b>День 7 (Вторник) из 10</b>             |           | <b>1 890</b> | <b>71,3</b> | <b>67,3</b> | <b>249,1</b> | <b>1 886,0</b> | <b>44,3</b>  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |           | <b>425</b>   | <b>13,5</b> | <b>10,4</b> | <b>55,8</b>  | <b>370,5</b>   | <b>1,8</b>   |
| Каша манная молочная с маслом сливочным   | 5/4 (1)   | 180          | 4,9         | 4,5         | 25,7         | 160,2          | 0,4          |
| Хлеб с сыром                              | 3/13 (1)  | 45           | 5,5         | 3,3         | 15,8         | 117,0          | 0,1          |
| Кофейный напиток с молоком жирность 2,5%  | 395 (3)   | 200          | 3,1         | 2,7         | 14,2         | 93,3           | 1,3          |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                          |           | <b>110</b>   | <b>1,7</b>  | <b>0,1</b>  | <b>23,1</b>  | <b>97,9</b>    | <b>11,0</b>  |
| Бананы                                    | 90 (21)   | 110          | 1,7         | 0,1         | 23,1         | 97,9           | 11,0         |
| <b>ОБЕД</b>                               |           | <b>645</b>   | <b>21,1</b> | <b>25,5</b> | <b>60,1</b>  | <b>559,7</b>   | <b>25,1</b>  |
| Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 21 (2)    | 50           | 0,4         | 2,5         | 1,3          | 29,6           | 2,1          |
| Щи из свежей капусты (на бульоне)         | 87 (2)    | 200          | 1,4         | 3,9         | 4,7          | 64,0           | 13,7         |
| Жаркое по-домашнему из говядины           | 259 (2)   | 180          | 16,7        | 18,6        | 17,1         | 303,4          | 7,0          |
| Компот из свежей вишни                    | 342 (2)   | 180          | 0,3         | 0,1         | 25,4         | 104,9          | 2,4          |
| Хлеб урожайный                            | 2 (1)     | 35           | 2,3         | 0,4         | 11,7         | 57,8           | ---          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |           | <b>260</b>   | <b>9,1</b>  | <b>10,7</b> | <b>39,8</b>  | <b>292,0</b>   | <b>1,4</b>   |
| «Крендель сахарный»                       | 520 (21)  | 60           | 3,5         | 6,4         | 31,6         | 197,5          | ---          |
| Кефир                                     | 406 (21)  | 200          | 5,6         | 4,4         | 8,2          | 94,5           | 1,4          |
| <b>УЖИН</b>                               |           | <b>450</b>   | <b>26,0</b> | <b>20,5</b> | <b>70,4</b>  | <b>565,9</b>   | <b>5,0</b>   |
| Запеканка из творога с яблоками           | 16/5 (1)  | 160          | 21,3        | 18,2        | 29,1         | 363,2          | 1,8          |
| Соус молочный (сладкий)                   | 351 (3)   | 40           | 0,8         | 1,8         | 5,3          | 40,6           | 0,1          |
| Хлеб пшеничный                            | 1 (1)     | 50           | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 116,5          | ---          |
| Чай с лимоном                             | 393 (3)   | 200          | 0,1         | 0,0         | 11,3         | 45,6           | 3,1          |
| <b>День 8 (Среда) из 10</b>               |           | <b>1 955</b> | <b>55,8</b> | <b>55,6</b> | <b>239,9</b> | <b>1 705,1</b> | <b>120,1</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |           | <b>400</b>   | <b>20,7</b> | <b>30,6</b> | <b>37,5</b>  | <b>508,5</b>   | <b>1,8</b>   |
| Омлет натуральный                         | 215 (3)   | 160          | 14,1        | 27,2        | 2,7          | 312,6          | 0,2          |
| Хлеб пшеничный                            | 1 (1)     | 40           | 3,0         | 0,3         | 19,7         | 93,2           | ---          |
| Чай с молоком                             | 394 (3)   | 200          | 3,5         | 3,1         | 15,1         | 102,7          | 1,6          |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                          |           | <b>200</b>   | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>20,2</b>  | <b>94,0</b>    | <b>4,0</b>   |

|                                          |              |              |             |             |              |                |             |
|------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
| Сок мультифрукт                          | 3 (1)        | 200          | 1,0         | 0,2         | 20,2         | 94,0           | 4,0         |
| <b>ОБЕД</b>                              |              | <b>655</b>   | <b>17,9</b> | <b>18,3</b> | <b>81,2</b>  | <b>569,1</b>   | <b>98,7</b> |
| Икра из кабачков. Консервы               | продукт (13) | 50           | 1,0         | 4,5         | 3,9          | 59,5           | 3,5         |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 112 (2)      | 200          | 2,1         | 2,2         | 12,6         | 87,2           | 4,9         |
| Котлеты или биточки рыбные (минтай)      | 56 (5)       | 60           | 9,0         | 6,8         | 7,8          | 128,8          | 0,1         |
| Соус сметанный с томатом                 | 331 (2)      | 20           | 0,4         | 1,0         | 1,4          | 16,0           | 0,3         |
| Рис припущенный                          | 316 (3)      | 110          | 2,7         | 3,2         | 26,9         | 146,6          | ---         |
| Напиток из плодов шиповника              | 398 (3)      | 180          | 0,6         | 0,3         | 17,1         | 73,2           | 90,0        |
| Хлеб урожайный                           | 2 (1)        | 35           | 2,3         | 0,4         | 11,7         | 57,8           | ---         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                           |              | <b>250</b>   | <b>9,2</b>  | <b>1,2</b>  | <b>45,8</b>  | <b>253,0</b>   | <b>1,4</b>  |
| Пряники сырцовые                         | продукт (13) | 50           | 3,2         | 1,1         | 37,8         | 173,0          | ---         |
| Молоко                                   | 4 (1)        | 200          | 6,0         | 0,1         | 8,0          | 80,0           | 1,4         |
| <b>УЖИН</b>                              |              | <b>450</b>   | <b>7,0</b>  | <b>5,4</b>  | <b>55,2</b>  | <b>280,5</b>   | <b>14,2</b> |
| Рагу из овощей                           | 18/3 (1)     | 200          | 3,2         | 5,0         | 21,4         | 130,0          | 14,2        |
| Хлеб пшеничный                           | 1 (1)        | 50           | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 116,5          | ---         |
| Чай                                      | 10/10 (1)    | 200          | ---         | ---         | 9,2          | 34,0           | ---         |
| <b>День 9 (Четверг) из 10</b>            |              | <b>1 895</b> | <b>49,5</b> | <b>58,9</b> | <b>256,0</b> | <b>1 770,2</b> | <b>94,9</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              | <b>420</b>   | <b>11,4</b> | <b>10,5</b> | <b>70,2</b>  | <b>415,4</b>   | <b>0,9</b>  |
| Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая       | 162 (21)     | 180          | 5,6         | 5,3         | 24,9         | 169,1          | 0,3         |
| Хлеб с маслом                            | 1/13 (1)     | 40           | 3,2         | 4,8         | 19,4         | 128,0          | ---         |
| Какао с молоком                          | 387 (21)     | 200          | 2,6         | 0,5         | 26,0         | 118,3          | 0,7         |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                         |              | <b>110</b>   | <b>0,4</b>  | <b>0,4</b>  | <b>10,8</b>  | <b>51,7</b>    | <b>11,0</b> |
| Яблоки                                   | продукт (13) | 110          | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 51,7           | 11,0        |
| <b>ОБЕД</b>                              |              | <b>665</b>   | <b>19,3</b> | <b>19,8</b> | <b>61,0</b>  | <b>488,0</b>   | <b>76,3</b> |
| Салат картофельный с луком репчатым      | 35 (2)       | 50           | 0,8         | 2,6         | 6,9          | 53,5           | 5,9         |
| Суп гороховый (на бульоне)               | 68 (21)      | 200          | 4,0         | 4,3         | 10,8         | 97,2           | 4,7         |
| Курица тушеная в соусе сметанном         | 301 (3)      | 80           | 9,4         | 8,6         | 2,3          | 124,7          | 0,0         |
| Капуста белокочанная тушеная (гарнир)    | 336 (3)      | 120          | 2,5         | 3,9         | 11,3         | 90,1           | 20,6        |
| Компот из сухофруктов                    | 6/10 (1)     | 180          | 0,4         | ---         | 18,0         | 64,8           | 45,2        |
| Хлеб урожайный                           | 2 (1)        | 35           | 2,3         | 0,4         | 11,7         | 57,8           | ---         |

|                                               |              |              |             |             |              |                |             |
|-----------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
| <b>ПОЛДНИК</b>                                |              | <b>250</b>   | <b>5,2</b>  | <b>18,2</b> | <b>37,3</b>  | <b>367,7</b>   | <b>1,6</b>  |
| Вафли                                         | продукт (13) | <b>50</b>    | <b>1,7</b>  | <b>15,1</b> | <b>22,3</b>  | <b>265,0</b>   | <b>---</b>  |
| Чай с молоком                                 | 394 (3)      | <b>200</b>   | <b>3,5</b>  | <b>3,1</b>  | <b>15,1</b>  | <b>102,7</b>   | <b>1,6</b>  |
| <b>УЖИН</b>                                   |              | <b>450</b>   | <b>13,1</b> | <b>10,0</b> | <b>76,7</b>  | <b>447,4</b>   | <b>5,1</b>  |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 171 (2)      | <b>160</b>   | <b>8,9</b>  | <b>9,6</b>  | <b>39,9</b>  | <b>280,0</b>   | <b>---</b>  |
| Огурцы соленые                                | 309 (21)     | <b>40</b>    | <b>0,3</b>  | <b>0,0</b>  | <b>0,9</b>   | <b>5,3</b>     | <b>2,0</b>  |
| Хлеб пшеничный                                | 1 (1)        | <b>50</b>    | <b>3,8</b>  | <b>0,4</b>  | <b>24,6</b>  | <b>116,5</b>   | <b>---</b>  |
| Чай с лимоном                                 | 393 (3)      | <b>200</b>   | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b>  | <b>11,3</b>  | <b>45,6</b>    | <b>3,1</b>  |
| <b>День 10 (Пятница) из 10</b>                |              | <b>1 975</b> | <b>72,6</b> | <b>47,3</b> | <b>240,2</b> | <b>1 688,5</b> | <b>36,4</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |              | <b>420</b>   | <b>10,1</b> | <b>6,9</b>  | <b>48,2</b>  | <b>295,4</b>   | <b>1,8</b>  |
| Суп молочный с макаронными изделиями          | 44 (5)       | <b>180</b>   | <b>4,0</b>  | <b>4,0</b>  | <b>14,3</b>  | <b>108,9</b>   | <b>0,5</b>  |
| Хлеб пшеничный                                | 1 (1)        | <b>40</b>    | <b>3,0</b>  | <b>0,3</b>  | <b>19,7</b>  | <b>93,2</b>    | <b>---</b>  |
| Кофейный напиток с молоком жирность 2,5%      | 395 (3)      | <b>200</b>   | <b>3,1</b>  | <b>2,7</b>  | <b>14,2</b>  | <b>93,3</b>    | <b>1,3</b>  |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                              |              | <b>200</b>   | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>20,2</b>  | <b>94,0</b>    | <b>4,0</b>  |
| Сок абрикосовый                               | 3 (1)        | <b>200</b>   | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>20,2</b>  | <b>94,0</b>    | <b>4,0</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                                   |              | <b>645</b>   | <b>19,4</b> | <b>18,3</b> | <b>68,8</b>  | <b>501,1</b>   | <b>28,9</b> |
| Салат овощной с кукурузой                     | 27/1 (1)     | <b>50</b>    | <b>0,9</b>  | <b>3,5</b>  | <b>6,7</b>   | <b>59,5</b>    | <b>1,7</b>  |
| Свекольник со сметаной                        | 5/2 (1)      | <b>200</b>   | <b>1,8</b>  | <b>4,4</b>  | <b>13,8</b>  | <b>92,0</b>    | <b>5,4</b>  |
| Голубцы ленивые                               | 298 (3)      | <b>160</b>   | <b>14,1</b> | <b>9,1</b>  | <b>20,0</b>  | <b>218,7</b>   | <b>20,0</b> |
| Соус томатный                                 | 354 (21)     | <b>20</b>    | <b>0,1</b>  | <b>0,8</b>  | <b>1,0</b>   | <b>12,0</b>    | <b>0,3</b>  |
| Компот из свежих плодов (яблоки)              | 206 (5)      | <b>180</b>   | <b>0,2</b>  | <b>0,1</b>  | <b>15,5</b>  | <b>61,2</b>    | <b>1,4</b>  |
| Хлеб урожайный                                | 2 (1)        | <b>35</b>    | <b>2,3</b>  | <b>0,4</b>  | <b>11,7</b>  | <b>57,8</b>    | <b>---</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                |              | <b>260</b>   | <b>10,2</b> | <b>4,8</b>  | <b>41,9</b>  | <b>273,4</b>   | <b>1,4</b>  |
| Булочка ванильная                             | 428 (21)     | <b>60</b>    | <b>4,2</b>  | <b>4,7</b>  | <b>33,9</b>  | <b>193,4</b>   | <b>---</b>  |
| Молоко                                        | 4 (1)        | <b>200</b>   | <b>6,0</b>  | <b>0,1</b>  | <b>8,0</b>   | <b>80,0</b>    | <b>1,4</b>  |
| <b>УЖИН</b>                                   |              | <b>450</b>   | <b>31,8</b> | <b>17,1</b> | <b>61,2</b>  | <b>524,5</b>   | <b>0,4</b>  |
| Запеканка из творога (крупа манная)           | 9/5 (1)      | <b>160</b>   | <b>27,0</b> | <b>15,4</b> | <b>21,4</b>  | <b>334,4</b>   | <b>0,3</b>  |
| Соус молочный сладкий                         | 338 (21)     | <b>40</b>    | <b>1,0</b>  | <b>1,3</b>  | <b>5,9</b>   | <b>39,6</b>    | <b>0,1</b>  |
| Хлеб пшеничный                                | 1 (1)        | <b>50</b>    | <b>3,8</b>  | <b>0,4</b>  | <b>24,6</b>  | <b>116,5</b>   | <b>---</b>  |
| Чай                                           | 10/10 (1)    | <b>200</b>   | <b>---</b>  | <b>---</b>  | <b>9,2</b>   | <b>34,0</b>    | <b>---</b>  |



### **Фактический пищевой и химический состав в среднем за цикл**

| Белки<br>в среднем за цикл | Жиры<br>в среднем за цикл | Углеводы<br>в среднем за цикл | Ккал<br>в среднем за цикл | Витамин С<br>в среднем за цикл |
|----------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 61,3                       | 58,4                      | 255,7                         | 1 800,1                   | 85,55                          |

### **Соотношение белков, жиров, углеводов (1:1:4) и обеспечение от калорийности рациона**

| Белки | Жиры | Углеводы | Белки<br>от ккал, в % | Жиры<br>от ккал, в % | Углеводы<br>от ккал, в % |
|-------|------|----------|-----------------------|----------------------|--------------------------|
| 1,0   | 1,0  | 4,2      | 14                    | 30                   | 57                       |

### **Нормы в соответствии с типом пребывания и категорией довольствующихся**

| Суточная норма<br>белков, г | Суточная норма<br>жиров, г | Суточная норма<br>углеводов, г | Суточная норма ЭЦ,<br>ккал | Суточная норма<br>витамина С, мг |
|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| 54                          | 60                         | 261                            | 1 800                      | 50                               |

### Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в среднем за весь цикл)

| Прием пищи | Выход в среднем |
|------------|-----------------|
| ЗАВТРАК    | 416             |
| ЗАВТРАК 2  | 155             |
| ОБЕД       | 654             |
| ПОЛДНИК    | 254             |
| УЖИН       | 450             |

### Используемые сборники рецептур

*Код сборника, Сборники рецептур*

- 1 – **(1)** Сборник ДО, Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 г.
- 2 – **(2)** Сборник ОУ, М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - Москва 2011 г.
- 3 – **(3)** Сборник ДО, М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - Москва 2011 г.
- 4 – **(5)** Сборник ОУ, 2004 г.
- 5 – **(13)** Товары промышленного производства.
- 6 – **(21)** Сборник ДО и ОУ, Пермь, 2011 г.