приказ от "1" октября 2025 г. №52/0

Примерное десятидневное меню (с 01.10.2025 по 31.12.2025) для детей с 2 до 3 лет

День 1-й ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технологической карты	№ рецептуры
	Завтрак							
1	Мак.изделия отварные с сыром	110	5,4	4,5	25,51	171,25		№ 7.43-2/3/4
2	батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№7.261
3	Чай с молоком, с сахаром	150	2,37	2,54	10,67	81,53		№ 7.12/10/4
	Итого:	294	10,1	11,24	52,201	353,2		
	2-й завтрак							
1	Сок фруктовый	125	0,7025	0,125	12,625	57,5		№ 7.031-9
	Итого:	125	0,7025	0,125	12,625	57,5		
	Обед							
1	Салат из отвар.свеклы с черно и рас. М	30	0,42	2,3	3,17	34,86		№7.20/1/3
2	Суп с клецками с мясом куры	150	4,37	2,4	8,53	78,75		№7.192-1
3	Плов с мясом говядины	180	13,52	15,44	27,66	324,32		№ 7.4/8/2
5	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,53	57,75		№ 7.051
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3		№ 7.002-1
7	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42		№ 4,5/10
	Итого:	615	22,89	20,73	90,21	645,4		
	Полдник							
1	Шанежка с картофелем	90	1,49	3,3	10,5	81,33		№ 7.148
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№ 7.10/10
	Итого:	290	1,49	3,3	19,58	119,23		
	Всего за день:	1374	35,1825	35,395	174,616	1312,23		

День 2-й ВТОРНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ технологич. карты
	Завтрак							
1	Каша молочная манная	150	3,81	4,995	19,155	147,9		№ 7.066/1
2	батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№7.261
3	Чай с молоком, с сахаром	200	3,16	3,38	14,22	108,7		№ 7.12/10/4
	Итого:	383	9,3	12,575	49,396	357,02		
	2-й завтрак							
1	Напиток из шиповника	100	0,24	0	10,91	45		№ 7.15/10/3
	Итого:	100	0,24	0	12,625	45		
	Обед							
1	Борщ с мясом со сметаной	150	5,4	5,5	9,35	113,09		№ 7.н39с-1
2	Огурец(помидор) свежий порционно	40	0,32	0,04	1,52	5,6		№7.014-1
3	Рыба тушеная с овощами	80	7,75	4,19	3,84	105,9		№ 7.4//7/2
4	картофельное пюре	120	2,76	3,38	19,5	127,7		№7.3/3/4
5	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3		№ 7.052
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
7	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42		№ 4,5/10
	Итого:	660	21,85	13,86	91,74	589,41		
	Полдник							
1	Ватрушка со сметаной	60	6	8,58	31,5	249,3		№ 7.6/12/3
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№ 7.10/10
	Итого:	260	6	8,58	40,58	287,2		
	Всего за день:	1403	37,39	35,015	194,341	1278,63		

День 3-й СРЕДА

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
	Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн.	150	4,08	5,775	16,86	149,12		№ 7.127
2	Батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№ 7.261
3	Кофейный напиток на молоке	150	2,94	3,02	14,01	105,7		№ 7.029
	Итого:	300	9,35	12,995	46,891	355,24		
	2-й завтрак							
1	Фрукт (яблоко,банан)	150	1,065	0,27	9,99	50,625		№ 7.131-2
	Итого:	150	1,065	0,27	9,99	50,625		
	Обед							
1	Суп картофельный с рыбой	150	5,43	3,08	11	108,33		№ 4.19/2
2	огурец консервированный	30	0,23	0,03	0,7	3,9		№ 7.367
3	Котлета из говядины	60	9,32	8,2	2,8	134,5		№ 7.н163
4	Пюре из гороха со сливочным маслом	100	7,73	3,6	19,43	149,12		№ 7.362
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
6	Компот	200	0,2	0	18,98	70,44		№ 4,5/10
	Итого:	580	25,55	15,39	69,63	538,69		
	Полдник							
1	Рагу из овощей	120	1,9	3,01	13,04	79,85		№ 7.н180
2	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3		№ 7.052
3	чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№7.10/10
	Итого:	350	4,18	3,28	37,15	187,05		
	Всего за день:	1380	40,145	31,935	163,661	1131,605		

День 4-й ЧЕТВЕРГ

№ п/	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
	Завтрак							
1	запеканка творожная	110	14,3	19,2	10,61	332,32		№ 7.н039/1
2	сгущеное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,54		№7.351
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3		№ 7.052
3	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№ 7.10/10
	Итого:	360	18,05	21,21	46,19	505,06		
	2-й завтрак							
1	Напиток из шиповника	100	0,24	0	10,91	45		№ 7.15/10/3
	Итого:	100	0,24	0	10,91	45		
	Обед							
1	Суп-лапша с мясом куры	150	4	1,77	8,28	68,88		№ 7.47с
2	Салат из бел.капусты и моркови с раст.маслом	30	0,519	1,03	2,76	19,7		№7.055
3	Азу с мясом	180	12,93	12,4	18,26	256,67		№ 7.152/4
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
5	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42		№ 4,5/10
	Итого:	600	20,789	15,68	71,8	513,07		
	Полдник							
1	Каша молочная рисовая	150	3,3	5,3	17,4	139,47		№7.162/1
2	батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№ 7.261
3	Чай с молоком, с сахаром	200	3,16	3,38	14,22	108,7		№ 7.12/10/4
	Итого:	384	8,79	12,88	47,641	348,59		
	Всего за день:	1444	47,869	49,77	176,541	1411,72		

День 5-й ПЯТНИЦА

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
	Завтрак							
1	Каша ячневая молочная со слив. масл.	150	3,7	4,5	17,7	136,5		№ 4.14/4
2	батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№ 7.261
3	Сыр	10	2,39	2,47	0	32,384		№ 7.435/2
4	Кофейный напиток на молоке	200	3,92	4,02	18,68	140,94		№ 7.029
	Итого:	394	12,34	15,19	52,401	410,244		
	2-й завтрак							
1	Фрукт (яблоко,банан)	150	1,065	0,27	9,99	50,625		№ 7.131-2
	Итого:	140	11,2	5,6	113,4	54,6		
	Обед							
1	Суп пюре из разных овощей	150	1,812	2,934	7,734	61,722		№ 7.27/2
2	Кукуруза консервированная	30	0,71	0,13	5,6	29,4		№4.1/1.
3	Суфле из мяса куры	70	14,78	19,01	3,17	271		№7.8/9/1
4	Греча с овощами	100	2,9	3,77	18,15	115,45		№ 7.368
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
6	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42		№ 4,5/10
	Итого:	590	23,542	26,324	77,154	645,392		
	Полдник							
1	***Салат из отв.овощей, сол.огурцом***	60	0,85	5,38	6,58	83,9		№7.29/1
2	Хлеб пшенчный	30	2,28	0,27	15,03	69,3		№7.052
3	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4		№ 7.308
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№ 7.10/10
	Итого:	320	6,25	7,21	53,73	328,5		
	Всего за день:	1444	53,332	54,324	296,685	1438,736		

День 6-й ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
	Завтрак							
1	Каша гречневая молочная	150	4,64	4,71	24,12	157,71		№ 4.2/4
2	батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№ 7.261
3	Сыр	10	2,39	2,47	0	32,384		№ 7.435/2
4	Чай с молоком	200	3,16	3,38	14,22	108,7		№ 7.12/10/4
	Итого:	394	12,52	14,76	54,361	399,214		
	2-й завтрак							
1	Напиток из шиповника	100	0,24	0	10,91	45		№ 7.15/10/3
	Итого:	100	0,24	0	10,91	45		
	Обед							
1	Рассольник "Ленинградский"с курой и сметаной	150	5,055	2,58	10,47	90,33		№7.037с/4
2	Салат из отв.картофеля с зеленым луком	30	5,3	2,3	4,33	43,53		№7.34/1/3
3	Бигус с мясом	160	2,256	3,27	9,25	72,76		№7.061/6
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
6	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42		№ 4,5/10
	Итого:	580	15,951	8,63	66,55	374,44		
	Полдник							
1	Запеканка из творога с яблоками	120	13,62	23,85	23,84	361,84		№ 7.16/5/2
2	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,54		№ 7.351
3	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,53	57,14		№ 7.051
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№ 7.10/10
	Итого:	365	16,99	25,82	56,92	522,42		
	Всего за день:	1439	45,701	49,21	188,741	1341,074		

День 7-Й ВТОРНИК

№ п/п	Прием пищи, наимснование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
	Завтрак							
1	Каша молочная Дружба(рис,пшено)	150	3,9	5,4	19,9	156		№ 7.091/1
2	батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№ 7.261
3	Кофейный напиток на молоке	150	3,92	4,02	18,68	140,94		№
	Итого:	334	10,15	13,62	54,601	397,36		
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	125	0,7025	0,125	12,625	57,5		№ 7.031-9
	Итого:	100	0,24	0	10,91	42		
	Обед							
1	Свекольник с мясом со сметаной	150	5,4975	5,61	10,275	118,8		№ 7.102
2	Салат из бел капусты с кукурузой и р.м	30	0,519	1,03	2,76	19,7		№7.4/1/5
3	Горбуша с овощами запеченая в омлете	130	17,5	11,1	4,4	204,8		№ 7.016/1
4	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,53	57,14		№ 7.051
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
6	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42		№ 4,5/10
	Итого:	575	28,7565	18,45	72,465	568,26		
	Полдник							
1	Манник	68	7,55	9,37	44,09	312,11		№ 7.103/4
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№ 7.10/10
	Итого:	268	7,55	9,37	53,17	350,01		
	Всего за день:	1277	46,6965	41,44	191,146	1357,63		

День 8-й СРЕДА

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
	Завтрак							
1	Каша пшенная молочная с маслом сли.	150	4,815	5,925	20,25	170,82	55	№7.н119с-1
2	батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№ 7.261
3	чай с молоком	150	2,37	2,54	10,67	81,53		№ 7.12/10/4
	Итого:	334	9,515	12,665	46,941	352,77		
	2-й завтрак							
1	Фрукт (яблоко,банан)	150	1,065	0,27	9,99	50,625		№ 7.131-2
	Итого:	150	1,065	0,27	9,99	50,625		
	Обед							
1	Суп картофельный с рыбой	150	5,43	3,075	10,97	108,33		№4.19/2
2	Огурец(помидор) свежий порционно	40	0,32	0,04	1,52	5,6		№7.014-1
3	Печень по-строгановски	100	14,8	9,72	3,38	177		№ 7.089
4	Макаронные изделия отварные	130	5,01	4,12	34,8	209,27		№ 7.н151-1
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
6	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42		№ 4,5/10
	Итого:	660	28,9	17,435	93,17	668,02		
	Полдник							
1	Катофель и овощи тушеные в соусе	100	1,49	3,3	10,5	81,33		№ 7.н227/1
2	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,54	80,85		№7.052-1
3	Сыр	10	2,39	2,47	0	32,384		№7.435/2
4	чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№7.10/10
	Итого:	355	6,54	6,09	37,12	336,9		
	Всего за день:	1499	13,08	12,18	187,221	1408,315		

День 9-й ЧЕТВЕРГ

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
	Завтрак							
1	Омлет натуральный	120	9,42	12,07	3,03	176,7		№ 7.н038/6
3	батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№ 7.261
4	Кофейный напиток на молоке	200	3,92	4,02	18,68	140,94		№ 7.029
	Итого:	354	15,67	20,29	37,731	418,06		
	2-й завтрак							
1	Фрукт (яблоко,банан)	150	1,065	0,27	9,99	50,625		№ 7.131-2
	Итого:	150	1,065	0,27	9,99	50,625		
	Обед							
1	Суп из овощей на кур.бульоне	200	1,52	1,07	0,97	55,4		№ 7.106
2	Кукуруза консервированная	30	0,71	0,13	5,6	29,4		№4.1/1.
3	Котлета из мяса куры	60	0,36	1,02	1,26	17,45		№ 4.1/11
4	Картофельное пюре	120	2,76	3,38	19,5	127,7		№7.3/3/4
5	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,54	80,85		№ 7.052-1
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
7	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42		№ 4,5/10
	Итого:	685	11,35	6,4	87,37	478,62		
	Полдник							
1	Пирожок с капустой	60	4,11	6,22	18,53	160		№ 7.181-2
3	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№ 7.10/10
	Итого:	260	4,11	6,22	27,61	197,9		
	Всего за день:	1449	32,195	33,18	162,701	1145,205		

День 10-й ПЯТНИЦА

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
	Завтрак							
1	Каша ячневая молочная	150	3,75	4,51	18,2	138,06		№ 4.14/4
2	батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№ 7.261
3	сыр	10	2,39	2,47	0	32,384		№7.435/2
4	чай с молоком, с сахаром	150	2,37	2,54	10,67	81,53		№ 7.12/10/4
	Итого:	344	10,84	13,72	44,891	352,394		
	2-й завтрак							
1	Сок фруктовый	125	0,7025	0,125	12,625	57,5		№ 7.131-9
	Итого:	125	0,7025	0,125	12,625	57,5		
	Обед							
1	Суп-пюре гороховый	200	6,25	1,66	17,5	115,05		№ 7.29/2
2	Морковь тушеная	50	0,7	2,3	5,21	45,2		№ 8.10/3
3	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	10,89	11,46	13,76	213,4		№7.н243
4	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,54	80,85		№ 7.052-1
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
6	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42		№ 4,5/10
	Итого:	705	23,84	16,22	96,51	622,32		
	Полдник							
1	Ватрушка с повидлом	60	3,54	4,56	30,8	192,6		№ 7.150
2	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	127,5		№ 7.023
	Итого:	210	11,04	9,36	43,55	320,1		
	Всего за день:	1384	46,4225	39,425	197,576	1352,314		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371052

Владелец Никулина Наталья Васильевна

Действителен С 21.01.2026 по 21.01.2027