

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 546 «СЕМИЦВЕТИК»  
(МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 546 «СЕМИЦВЕТИК»)  
Юридический адрес: 620085, г. Екатеринбург, ул. Палисадная, 86  
Фактический адрес: 620085, г. Екатеринбург, ул. Палисадная, 86  
ОГРН 1036605192040  
ИНН / КПП 6674113097 / 667901001**

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МБДОУ – детский сад  
№ 546 «Семицветик»

Лепихина Е.А.

Приказ № 3-12  
от «10» 04 2025 года



**СПЕЦИАЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ДЕТЕЙ  
МБДОУ – ДЕТСКОГО САДА № 546 «СЕМИЦВЕТИК»  
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРЕБЫВАНИЯ: 10,5 ЧАСОВ**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

**МЕНЮ безмолочное для детей 3-7 лет**

| № ТК   | Наименование блюда                                                    | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|--------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
|        | 1 день                                                                |             |             |             |                  |               |
|        | Завтрак                                                               |             |             |             |                  |               |
| 16/4   | Каша пшеничная безмолочная с маслом растит                            | 200         | 4,3         | 4,7         | 29,1             | 174,6         |
|        | Джем                                                                  | 20          | 0,1         | 0,0         | 14,5             | 55,6          |
| 27/10  | Чай без сахара                                                        | 200         | 0,1         | 0,0         | 0,1              | 0,6           |
| -      | Батон                                                                 | 40          | 3,1         | 1,2         | 21,3             | 107,8         |
|        | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                            | <b>460</b>  | <b>7,6</b>  | <b>5,9</b>  | <b>65,0</b>      | <b>338,6</b>  |
|        | 10:00                                                                 |             |             |             |                  |               |
| -      | Сок                                                                   | 150         | 0,8         | 0,2         | 15,5             | 64,9          |
|        | <b>Итого за '10:00 '</b>                                              | <b>150</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,2</b>  | <b>15,5</b>      | <b>64,9</b>   |
|        | Обед                                                                  |             |             |             |                  |               |
| 42/1   | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 60          | 1,9         | 4,4         | 7,5              | 74,5          |
| 22/2   | Суп-лапша на курином бульоне1                                         | 200         | 8,1         | 9,3         | 12,6             | 165,3         |
| 1/9    | Мясо кур отварное (порц., без кости)                                  | 70          | 15,9        | 13,3        | 0,2              | 184,2         |
| 11/3   | Капуста тушеная                                                       | 150         | 3,5         | 2,9         | 17,4             | 101,1         |
| -      | Хлеб пшеничный                                                        | 20          | 1,3         | 0,1         | 9,4              | 44,8          |
| -      | Хлеб ржаной                                                           | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
| 20/10- | Кисель из сухофруктов (вариант 3)                                     | 200         | 1,0         | 0,1         | 29,2             | 112,2         |
|        | <b>Итого за 'Обед '</b>                                               | <b>720</b>  | <b>32,9</b> | <b>30,2</b> | <b>84,7</b>      | <b>720,8</b>  |
|        | Уплотненный полдник                                                   |             |             |             |                  |               |
| 6-1/5  | Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)                     | 150         | 4,3         | 5,2         | 41,9             | 229,0         |
|        | Масло подсолнечное                                                    | 5           | 0,0         | 4,4         | 0,0              | 39,6          |
| -      | Хлеб ржаной                                                           | 25          | 1,7         | 0,3         | 10,4             | 48,3          |
|        | Кондитерские изделия (зефир)                                          | 30          | 0,2         | 0,0         | 22,1             | 85,8          |
| -      | Фрукты                                                                | 100         | 0,4         | 0,4         | 11,9             | 48,7          |
| 27/10  | Чай без сахара                                                        | 200         | 0,1         | 0,0         | 0,1              | 0,6           |
|        | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>                                | <b>560</b>  | <b>6,7</b>  | <b>10,4</b> | <b>86,0</b>      | <b>452,0</b>  |
|        | <b>Итого за день</b>                                                  | <b>1890</b> | <b>48,0</b> | <b>46,7</b> | <b>251,5</b>     | <b>1576,0</b> |
|        |                                                                       |             |             |             |                  |               |
|        | 2 день                                                                |             |             |             |                  |               |
|        | Завтрак                                                               |             |             |             |                  |               |
| 8/4    | Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями                | 200         | 4,5         | 6,4         | 26,8             | 178,4         |
| 1/6    | Яйцо отварное                                                         | 40          | 5,1         | 4,6         | 0,3              | 62,8          |
| 27/10  | Чай (вариант3)                                                        | 200         | 0,1         | 0,0         | 6,9              | 26,7          |
| -      | Хлеб пшеничный                                                        | 40          | 2,6         | 0,3         | 18,8             | 89,6          |
|        | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                            | <b>480</b>  | <b>12,3</b> | <b>11,3</b> | <b>52,7</b>      | <b>357,4</b>  |
|        | 10:00                                                                 |             |             |             |                  |               |
| -      | Фрукты                                                                | 120         | 0,5         | 0,5         | 13,9             | 58,4          |
|        | <b>Итого за '10:00 '</b>                                              | <b>120</b>  | <b>0,5</b>  | <b>0,5</b>  | <b>13,9</b>      | <b>58,4</b>   |
|        | Обед                                                                  |             |             |             |                  |               |
| 21/1   | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом               | 60          | 0,5         | 3,6         | 2,4              | 43,3          |
| 2/2    | Борщ (безмолочное меню)                                               | 200         | 1,4         | 3,7         | 8,7              | 70,0          |
| 1/8    | Мясо говядины отварное                                                | 15          | 4,0         | 2,9         | 0,1              | 42,6          |

| № ТК   | Наименование блюда                               | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|--------|--------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| 1/7    | Рыба отварная                                    | 80          | 17,4        | 4,6         | 0,0              | 111,3         |
| 32/3   | Рагу из овощей                                   | 150         | 2,5         | 4,0         | 17,4             | 110,4         |
| 37/10  | Напиток из шиповника                             | 200         | 0,2         | 0,1         | 14,6             | 55,7          |
| -      | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2,0         | 0,2         | 14,1             | 67,2          |
| -      | Хлеб ржаной                                      | 25          | 1,7         | 0,3         | 10,4             | 48,3          |
|        | <b>Итого за 'Обед '</b>                          | <b>760</b>  | <b>29,7</b> | <b>19,4</b> | <b>67,7</b>      | <b>548,8</b>  |
|        | Уплотненный полдник                              |             |             |             |                  |               |
| 9/8-1  | Печень (безмолочное меню)                        | 70          | 16,4        | 12,5        | 0,0              | 176,0         |
| 4/3    | Картофельное пюре (без молока)                   | 130         | 2,2         | 3,5         | 18,5             | 113,7         |
|        | Кондитерские изделия (вафли)                     | 20          | 1,0         | 4,9         | 9,3              | 86,6          |
| -      | Сок                                              | 200         | 1,0         | 0,2         | 20,6             | 86,5          |
| -      | Хлеб ржаной                                      | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
| -      | Хлеб пшеничный                                   | 20          | 1,3         | 0,1         | 9,4              | 44,8          |
|        | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>           | <b>460</b>  | <b>23</b>   | <b>21</b>   | <b>66,1</b>      | <b>546</b>    |
|        | <b>Итого за день</b>                             | <b>1820</b> | <b>65,5</b> | <b>52,7</b> | <b>200,5</b>     | <b>1511,0</b> |
|        |                                                  |             |             |             |                  |               |
|        | 3 день                                           |             |             |             |                  |               |
|        | Завтрак                                          |             |             |             |                  |               |
| 2/4    | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным | 200         | 4,9         | 6,2         | 29,8             | 187,3         |
| -      | Масло сливочное                                  | 10          | 0,1         | 7,3         | 0,1              | 66,1          |
| 18/10  | Напиток из цикория                               | 200         | 0,0         | 0,0         | 10,1             | 38,5          |
| -      | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2,0         | 0,2         | 14,1             | 67,2          |
|        | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                       | <b>440</b>  | <b>7,0</b>  | <b>13,6</b> | <b>54,1</b>      | <b>359,1</b>  |
|        | 10:00                                            |             |             |             |                  |               |
| -      | Сок                                              | 150         | 0,8         | 0,2         | 15,5             | 64,9          |
|        | <b>Итого за '10:00 '</b>                         | <b>150</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,2</b>  | <b>15,5</b>      | <b>64,9</b>   |
|        | Обед                                             |             |             |             |                  |               |
| 32/1   | Салат из отварной свеклы с растительным маслом   | 60          | 0,8         | 3,6         | 5,4              | 53,9          |
| 13/2   | Суп картофельный вегетарианский со сметаной      | 200         | 1,2         | 2,3         | 9,9              | 63,6          |
| 48/8   | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)       | 200         | 12,1        | 10,4        | 12,2             | 188,4         |
|        | Масло подсолнечное                               | 5           | 0,0         | 4,4         | 0,0              | 39,6          |
| 3/10   | Компот из яблок                                  | 200         | 0,4         | 0,4         | 19,9             | 80,0          |
| -      | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2,0         | 0,2         | 14,1             | 67,2          |
| -      | Хлеб ржаной                                      | 30          | 2,0         | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
|        | <b>Итого за 'Обед '</b>                          | <b>725</b>  | <b>18,4</b> | <b>21,6</b> | <b>74,0</b>      | <b>550,7</b>  |
|        | Уплотненный полдник                              |             |             |             |                  |               |
| 28/3   | Икра из кабачков                                 | 60          | 0,9         | 3,7         | 6,7              | 64,7          |
| 1/7    | Рыба отварная                                    | 75          | 16,3        | 4,3         | 0,0              | 104,4         |
| 43/3   | Каша рисовая рассыпчатая                         | 150         | 3,6         | 3,2         | 38,3             | 196,7         |
|        | Масло подсолнечное                               | 5           | 0,0         | 4,4         | 0,0              | 39,6          |
| -      | Хлеб ржаной                                      | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
| -      | Хлеб пшеничный                                   | 20          | 1,3         | 0,1         | 9,4              | 44,8          |
| 27/10- | Чай (вариант 2)                                  | 200         | 0,1         | 0,0         | 5,0              | 19,2          |
| -      | Фрукты                                           | 120         | 0,5         | 0,5         | 13,9             | 58,4          |
|        | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>           | <b>650</b>  | <b>24,1</b> | <b>16,5</b> | <b>81,6</b>      | <b>566,4</b>  |
|        | <b>Итого за день</b>                             | <b>1965</b> | <b>50,3</b> | <b>51,9</b> | <b>225,2</b>     | <b>1541,1</b> |
|        |                                                  |             |             |             |                  |               |

| № ТК   | Наименование блюда                                              | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|--------|-----------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
|        | 4 день                                                          |             |             |             |                  |               |
|        | Завтрак                                                         |             |             |             |                  |               |
| 46/3   | Макаронные изделия отварные                                     | 180         | 6,4         | 3,6         | 40,9             | 220,7         |
| 1/6    | Яйцо отварное                                                   | 40          | 5,1         | 4,6         | 0,3              | 62,8          |
| 27/10- | Чай (вариант 2)                                                 | 200         | 0,1         | 0,0         | 5,0              | 19,2          |
| -      | Хлеб пшеничный                                                  | 35          | 2,3         | 0,2         | 16,4             | 78,4          |
|        | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                      | <b>455</b>  | <b>13,8</b> | <b>8,4</b>  | <b>62,6</b>      | <b>381,1</b>  |
|        | 10:00                                                           |             |             |             |                  |               |
| -      | Фрукты                                                          | 120         | 0,5         | 0,5         | 13,9             | 58,4          |
|        | <b>Итого за '10:00 '</b>                                        | <b>120</b>  | <b>0,5</b>  | <b>0,5</b>  | <b>13,9</b>      | <b>58,4</b>   |
|        | Обед                                                            |             |             |             |                  |               |
| 16/1   | Салат из моркови с растительным маслом                          | 60          | 0,7         | 3,6         | 6,8              | 59,0          |
| 6/2    | Щи из свежей капусты безмолочное меню                           | 200         | 1,4         | 1,9         | 7,3              | 49,1          |
| 12/8   | Гуляш из мяса говядины                                          | 80          | 11,9        | 12,6        | 4,3              | 176,9         |
| 1/3    | Картофель отварной                                              | 150         | 2,9         | 3,3         | 23,9             | 135,5         |
| 6/10   | Компот из сухофруктов                                           | 200         | 1,0         | 0,1         | 23,2             | 87,6          |
| -      | Хлеб ржаной                                                     | 25          | 1,7         | 0,3         | 10,4             | 48,3          |
| -      | Хлеб пшеничный                                                  | 35          | 2,3         | 0,2         | 16,4             | 78,4          |
|        | <b>Итого за 'Обед '</b>                                         | <b>750</b>  | <b>21,9</b> | <b>21,9</b> | <b>92,3</b>      | <b>634,8</b>  |
|        | Уплотненный полдник                                             |             |             |             |                  |               |
| 53/1   | Сельдь с маслом растительным                                    | 60          | 8,0         | 15,8        | 0,0              | 173,7         |
| 64/3   | Запеканка капустная                                             | 150         | 5,2         | 6,5         | 25,4             | 173,8         |
|        | Масло подсолнечное                                              | 5           | 0,0         | 4,4         | 0,0              | 39,6          |
| -      | Хлеб ржаной                                                     | 25          | 1,7         | 0,3         | 10,4             | 48,3          |
| 29/10  | Чай с лимоном                                                   | 200         | 0,1         | 0,0         | 10,1             | 39,6          |
| -      | Фрукт (банан)                                                   | 150         | 2,3         | 0,8         | 34,1             | 143,3         |
|        | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>                          | <b>590</b>  | <b>17,2</b> | <b>27,7</b> | <b>79,9</b>      | <b>618,2</b>  |
|        | <b>Итого за день</b>                                            | <b>1915</b> | <b>53,4</b> | <b>58,5</b> | <b>248,7</b>     | <b>1692,5</b> |
|        | 5 день                                                          |             |             |             |                  |               |
|        | Завтрак                                                         |             |             |             |                  |               |
| 19/4   | Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растит | 200         | 2,3         | 4,9         | 21,8             | 137,6         |
|        | Батон                                                           | 40          | 3,1         | 1,2         | 21,3             | 107,8         |
|        | Джем                                                            | 20          | 0,1         | 0,0         | 14,5             | 55,6          |
| 27/10  | Чай без сахара                                                  | 200         | 0,1         | 0,0         | 0,1              | 0,6           |
|        | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                      | <b>460</b>  | <b>5,6</b>  | <b>6,1</b>  | <b>57,7</b>      | <b>301,6</b>  |
|        | 10:00                                                           |             |             |             |                  |               |
| -      | Сок                                                             | 150         | 0,8         | 0,2         | 15,5             | 64,9          |
|        | <b>Итого за '10:00 '</b>                                        | <b>150</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,2</b>  | <b>15,5</b>      | <b>64,9</b>   |
|        | Обед                                                            |             |             |             |                  |               |
| 19/1   | Салат из свежих огурцов с растительным маслом                   | 60          | 0,4         | 3,6         | 1,9              | 40,5          |
| 38/2   | Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)                    | 200         | 1,8         | 4,1         | 12,2             | 90,2          |
| 9/7    | Запеканка из рыбы с морковью                                    | 80          | 11,3        | 4,2         | 5,6              | 103,2         |
| 11/3   | Капуста тушеная                                                 | 150         | 3,5         | 2,9         | 17,4             | 101,1         |
| 10/10  | Компот из кураги и изюма                                        | 200         | 0,7         | 0,0         | 23,2             | 88,2          |
| -      | Хлеб пшеничный                                                  | 35          | 2,3         | 0,2         | 16,4             | 78,4          |
| -      | Хлеб ржаной                                                     | 25          | 1,7         | 0,3         | 10,4             | 48,3          |

| № ТК    | Наименование блюда                                                            | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
|         | Кондитерские изделия (вафли)                                                  | 20          | 1,0         | 4,9         | 9,3              | 86,6          |
|         | <b>Итого за 'Обед '</b>                                                       | <b>770</b>  | <b>22,7</b> | <b>20,2</b> | <b>96,5</b>      | <b>636,6</b>  |
|         | Уплотненный полдник                                                           |             |             |             |                  |               |
| 35/1    | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом            | 60          | 0,8         | 3,6         | 4,8              | 51,7          |
| 8/3     | Картофель, запеченный с яйцом                                                 | 200         | 10,0        | 12,3        | 43,6             | 320,6         |
| 27/10   | Чай вариант3                                                                  | 200         | 0,1         | 0,0         | 6,9              | 26,7          |
| -       | Фрукты                                                                        | 150         | 0,6         | 0,6         | 17,4             | 73,0          |
| -       | Хлеб ржаной                                                                   | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
| -       | Хлеб пшеничный                                                                | 20          | 1,3         | 0,1         | 9,4              | 44,8          |
|         | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>                                        | <b>650</b>  | <b>14,0</b> | <b>16,8</b> | <b>90,5</b>      | <b>555,5</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                                                          | <b>2030</b> | <b>43,1</b> | <b>43,2</b> | <b>260,1</b>     | <b>1558,5</b> |
|         |                                                                               |             |             |             |                  |               |
|         | 6 день                                                                        |             |             |             |                  |               |
|         | Завтрак                                                                       |             |             |             |                  |               |
| 8/4     | Ка́ша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями                       | 200         | 4,5         | 6,4         | 26,8             | 178,4         |
| -       | Масло сливочное                                                               | 10          | 0,1         | 7,3         | 0,1              | 66,1          |
| 18/10   | Напиток из цикория                                                            | 200         | 0,0         | 0,0         | 10,1             | 38,5          |
| -       | Хлеб пшеничный                                                                | 40          | 2,6         | 0,3         | 18,8             | 89,6          |
|         | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                                    | <b>450</b>  | <b>7,2</b>  | <b>13,9</b> | <b>55,8</b>      | <b>372,6</b>  |
|         | 10:00                                                                         |             |             |             |                  |               |
| -       | Сок                                                                           | 150         | 0,8         | 0,2         | 15,5             | 64,9          |
|         | <b>Итого за '10:00 '</b>                                                      | <b>150</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,2</b>  | <b>15,5</b>      | <b>64,9</b>   |
|         | Обед                                                                          |             |             |             |                  |               |
| 44/1    | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 60          | 1,1         | 3,7         | 7,9              | 68,6          |
| 22/2    | Суп-лапша на курином бульоне1                                                 | 200         | 8,1         | 9,3         | 12,6             | 165,3         |
| 5/9     | Биточки (котлеты) из мяса кур                                                 | 70          | 10,4        | 8,7         | 6,5              | 146,1         |
| 23/3    | Свекла, тушенная с яблоками                                                   | 150         | 1,9         | 8,9         | 19,2             | 156,8         |
| -       | Хлеб пшеничный                                                                | 20          | 1,3         | 0,1         | 9,4              | 44,8          |
| -       | Хлеб ржаной                                                                   | 30          | 2,0         | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
| 20-1/10 | Кисель из шиповника                                                           | 200         | 0,2         | 0,1         | 19,1             | 74,2          |
|         | <b>Итого за 'Обед '</b>                                                       | <b>730</b>  | <b>25,0</b> | <b>31,2</b> | <b>87,3</b>      | <b>713,8</b>  |
|         | Уплотненный полдник                                                           |             |             |             |                  |               |
| 1/8     | Мясо говядины отварное                                                        | 75          | 20,2        | 14,4        | 0,7              | 212,8         |
| 16/3    | Морковь тушенная                                                              | 75          | 1,1         | 2,5         | 7,9              | 54,8          |
| 1/3     | Картофель отварной                                                            | 75          | 1,5         | 1,7         | 11,9             | 67,7          |
|         | Масло подсолнечное                                                            | 5           | 0,0         | 4,4         | 0,0              | 39,6          |
| -       | Хлеб ржаной                                                                   | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
| -       | Хлеб пшеничный                                                                | 20          | 1,3         | 0,1         | 9,4              | 44,8          |
| 27/10   | Чай без сахара                                                                | 200         | 0,1         | 0,0         | 0,1              | 0,6           |
|         | Кондитерские изделия (зефир)                                                  | 30          | 0,2         | 0,0         | 22,1             | 85,8          |
|         | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>                                        | <b>500</b>  | <b>25,6</b> | <b>23,4</b> | <b>60,4</b>      | <b>544,7</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                                                          | <b>1830</b> | <b>58,6</b> | <b>68,6</b> | <b>218,9</b>     | <b>1696,0</b> |
|         |                                                                               |             |             |             |                  |               |

| № ТК   | Наименование блюда                                      | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|--------|---------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
|        | 7 день                                                  |             |             |             |                  |               |
|        | Завтрак                                                 |             |             |             |                  |               |
| 2/6-1  | Омлет безмолочный запеченный или паровой                | 150         | 13,5        | 14,7        | 0,8              | 189,4         |
|        | Масло подсолнечное                                      | 5           | 0,0         | 4,4         | 0,0              | 39,6          |
|        | Батон                                                   | 40          | 3,1         | 1,2         | 21,3             | 107,8         |
| -      | Масло сливочное                                         | 5           | 0,0         | 3,6         | 0,1              | 33,0          |
| 27/10  | Чай вариант 3                                           | 200         | 0,1         | 0,0         | 6,9              | 26,7          |
|        | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                              | <b>400</b>  | <b>16,7</b> | <b>24,0</b> | <b>29,1</b>      | <b>396,5</b>  |
|        | 10:00                                                   |             |             |             |                  |               |
| -      | Фрукты                                                  | 150         | 0,6         | 0,6         | 17,4             | 73,0          |
|        | <b>Итого за '10:00 '</b>                                | <b>150</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,6</b>  | <b>17,4</b>      | <b>73,0</b>   |
|        | Обед                                                    |             |             |             |                  |               |
| 21/1   | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом | 60          | 0,5         | 3,6         | 2,4              | 43,3          |
| 21/2   | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной         | 200         | 4,7         | 10,7        | 14,2             | 170,0         |
| 9/7    | Запеканка из рыбы с морковью                            | 80          | 11,3        | 4,2         | 5,6              | 103,2         |
| 5/3    | Картофельное пюре с морковью                            | 150         | 2,8         | 3,5         | 18,4             | 114,0         |
| 12/10  | Компот из чернослива и изюма                            | 200         | 0,4         | 0,1         | 22,9             | 88,7          |
| -      | Хлеб пшеничный                                          | 30          | 2,0         | 0,2         | 14,1             | 67,2          |
| -      | Хлеб ржаной                                             | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
|        | <b>Итого за 'Обед '</b>                                 | <b>740</b>  | <b>23,1</b> | <b>22,5</b> | <b>86,0</b>      | <b>625,0</b>  |
|        | Уплотненный полдник                                     |             |             |             |                  |               |
| 34/3   | Рагу из овощей с крупой                                 | 150         | 2,9         | 2,8         | 20,6             | 115,2         |
| -      | Хлеб ржаной                                             | 25          | 1,7         | 0,3         | 10,4             | 48,3          |
| 12/12  | Булочка Ягодка                                          | 75          | 6,4         | 7,6         | 45,7             | 274,1         |
| 27/10- | Чай (вариант 2)                                         | 200         | 0,1         | 0,0         | 5,0              | 19,2          |
| -      | Сок                                                     | 200         | 1,0         | 0,2         | 20,6             | 86,5          |
|        | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>                  | <b>650</b>  | <b>12,0</b> | <b>10,9</b> | <b>102,3</b>     | <b>543,3</b>  |
|        | <b>Итого за день</b>                                    | <b>1940</b> | <b>52,4</b> | <b>58,0</b> | <b>234,7</b>     | <b>1637,8</b> |
|        |                                                         |             |             |             |                  |               |
|        | 8 день                                                  |             |             |             |                  |               |
|        | Завтрак                                                 |             |             |             |                  |               |
| 46/3   | Макаронные изделия отварные                             | 180         | 6,4         | 3,6         | 40,9             | 220,7         |
|        | Масло подсолнечное                                      | 10          | 0,0         | 8,8         | 0,0              | 79,1          |
| -      | Хлеб пшеничный                                          | 30          | 2,0         | 0,2         | 14,1             | 67,2          |
|        | Джем                                                    | 20          | 0,1         | 0,0         | 14,5             | 55,6          |
| 27/10  | Чай без сахара                                          | 200         | 0,1         | 0,0         | 0,1              | 0,6           |
|        | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                              | <b>440</b>  | <b>8,5</b>  | <b>12,6</b> | <b>69,6</b>      | <b>423,2</b>  |
|        | 10:00                                                   |             |             |             |                  |               |
| -      | Сок                                                     | 150         | 0,8         | 0,2         | 15,5             | 64,9          |
|        | <b>Итого за '10:00 '</b>                                | <b>150</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,2</b>  | <b>15,5</b>      | <b>64,9</b>   |
|        | Обед                                                    |             |             |             |                  |               |
|        | Огурец свежий                                           | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,9              | 8,8           |
| 16/2   | Суп картофельный с бобовыми                             | 200         | 4,4         | 4,5         | 19,5             | 131,2         |
| 3/8    | Мясо говядины, тушенное с овощами                       | 230         | 18,1        | 18,0        | 25,2             | 332,5         |
| 1/10   | Компот из яблок и кураги                                | 200         | 0,4         | 0,2         | 17,7             | 68,8          |
| -      | Хлеб пшеничный                                          | 30          | 2,0         | 0,2         | 14,1             | 67,2          |
| -      | Хлеб ржаной                                             | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
|        | <b>Итого за 'Обед '</b>                                 | <b>740</b>  | <b>26,7</b> | <b>23,1</b> | <b>86,6</b>      | <b>647,2</b>  |

| № ТК   | Наименование блюда                                                                                    | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
|        | Уплотненный полдник                                                                                   |             |             |             |                  |               |
| 11/4   | Каша пшенная безмолочная с маслом растит                                                              | 200         | 4,3         | 5,6         | 29,1             | 182,5         |
|        | Масло подсолнечное                                                                                    | 5           | 0,0         | 4,4         | 0,0              | 39,6          |
| 27/10  | Чай вариант 3                                                                                         | 200         | 0,1         | 0,0         | 6,9              | 26,7          |
| -      | Хлеб ржаной                                                                                           | 25          | 1,7         | 0,3         | 10,4             | 48,3          |
|        | Вафли                                                                                                 | 40          | 2,1         | 9,9         | 18,7             | 173,2         |
| -      | Фрукты                                                                                                | 150         | 0,6         | 0,6         | 17,4             | 73,0          |
|        | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>                                                                | <b>620</b>  | <b>8,7</b>  | <b>20,7</b> | <b>82,5</b>      | <b>543,3</b>  |
|        | <b>Итого за день</b>                                                                                  | <b>1950</b> | <b>44,7</b> | <b>56,6</b> | <b>254,1</b>     | <b>1678,6</b> |
|        |                                                                                                       |             |             |             |                  |               |
|        | 9 день                                                                                                |             |             |             |                  |               |
|        | Завтрак                                                                                               |             |             |             |                  |               |
| 15/4   | Каша ячневая безмолочная с маслом растит                                                              | 200         | 3,8         | 4,0         | 30,2             | 167,2         |
|        | Батон                                                                                                 | 40          | 3,1         | 1,2         | 21,3             | 107,8         |
| 27/10  | Чай вариант 3                                                                                         | 200         | 0,1         | 0,0         | 6,9              | 26,7          |
| 1/6    | Яйцо отварное                                                                                         | 40          | 5,1         | 4,6         | 0,3              | 62,8          |
|        | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                                                            | <b>480</b>  | <b>12,0</b> | <b>9,8</b>  | <b>58,7</b>      | <b>364,5</b>  |
|        | 10:00                                                                                                 |             |             |             |                  |               |
| -      | Бананы                                                                                                | 200         | 3,0         | 1,0         | 45,4             | 191,0         |
|        | <b>Итого за '10:00 '</b>                                                                              | <b>200</b>  | <b>3,0</b>  | <b>1,0</b>  | <b>45,4</b>      | <b>191,0</b>  |
|        | Обед                                                                                                  |             |             |             |                  |               |
| 49/1   | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 60          | 0,9         | 3,7         | 6,3              | 60,0          |
| 35/2   | Уха с крупой перловой                                                                                 | 200         | 7,9         | 3,9         | 13,1             | 117,7         |
| 58/8-1 | Запеканка капустная с мясом говядины (безмолочное)                                                    | 200         | 20,3        | 18,4        | 15,3             | 302,7         |
| 6/10   | Компот из сухофруктов                                                                                 | 200         | 1,0         | 0,1         | 23,2             | 87,6          |
| -      | Хлеб пшеничный                                                                                        | 30          | 2,0         | 0,2         | 14,1             | 67,2          |
| -      | Хлеб ржаной                                                                                           | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
|        | <b>Итого за 'Обед '</b>                                                                               | <b>710</b>  | <b>33,4</b> | <b>26,4</b> | <b>80,3</b>      | <b>673,9</b>  |
|        | Уплотненный полдник                                                                                   |             |             |             |                  |               |
| 39/8   | Фрикадельки из мяса говядины припущенные                                                              | 80          | 11,6        | 9,4         | 6,6              | 157,8         |
| 1/3    | Картофель отварной                                                                                    | 150         | 2,9         | 3,3         | 23,9             | 135,5         |
|        | Масло подсолнечное                                                                                    | 7           | 0,0         | 6,2         | 0,0              | 55,4          |
| 27/10- | Чай (вариант 2)                                                                                       | 200         | 0,1         | 0,0         | 5,0              | 19,2          |
| -      | Хлеб ржаной                                                                                           | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7          |
| -      | Хлеб пшеничный                                                                                        | 20          | 1,3         | 0,1         | 9,4              | 44,8          |
|        | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>                                                                | <b>477</b>  | <b>17,2</b> | <b>19,3</b> | <b>53,2</b>      | <b>451,4</b>  |
|        | <b>Итого за день</b>                                                                                  | <b>1867</b> | <b>65,6</b> | <b>56,5</b> | <b>237,5</b>     | <b>1680,7</b> |
|        |                                                                                                       |             |             |             |                  |               |
|        | 10 день                                                                                               |             |             |             |                  |               |
|        | Завтрак                                                                                               |             |             |             |                  |               |
| 2/4    | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным                                                      | 200         | 4,9         | 6,2         | 29,8             | 187,3         |
| 27/10  | Чай вариант 3                                                                                         | 200         | 0,1         | 0,0         | 6,9              | 26,7          |
| -      | Масло сливочное                                                                                       | 10          | 0,1         | 7,3         | 0,1              | 66,1          |
| -      | Хлеб пшеничный                                                                                        | 40          | 2,6         | 0,3         | 18,8             | 89,6          |

| № ТК   | Наименование блюда                              | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал  |
|--------|-------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------------|
|        | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                      | <b>450</b>  | <b>7,7</b>  | <b>13,7</b> | <b>55,6</b>      | <b>369,6</b> |
|        | 10:00                                           |             |             |             |                  |              |
| -      | Сок                                             | 150         | 0,8         | 0,2         | 15,5             | 64,9         |
|        | <b>Итого за '10:00 '</b>                        | <b>150</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,2</b>  | <b>15,5</b>      | <b>64,9</b>  |
|        | Обед                                            |             |             |             |                  |              |
| 18/1   | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 60          | 0,8         | 3,6         | 12,8             | 81,6         |
| 2/2    | Борщ (безмолочное меню)                         | 200         | 1,4         | 3,7         | 8,7              | 70,0         |
| 39/8   | Фрикадельки из мяса говядины припущенные        | 25          | 3,6         | 2,9         | 2,1              | 49,3         |
| 1/7    | Рыба отварная                                   | 80          | 17,4        | 4,6         | 0,0              | 111,3        |
| 4/3    | Картофельное пюре (без молока)                  | 150         | 2,6         | 4,1         | 21,3             | 131,2        |
| 3/10   | Компот из яблок                                 | 200         | 0,4         | 0,4         | 19,9             | 80,0         |
| -      | Хлеб пшеничный                                  | 30          | 2,0         | 0,2         | 14,1             | 67,2         |
| -      | Хлеб ржаной                                     | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,3              | 38,7         |
|        | <b>Итого за 'Обед '</b>                         | <b>765</b>  | <b>29,4</b> | <b>19,7</b> | <b>87,2</b>      | <b>629,3</b> |
|        | Уплотненный полдник                             |             |             |             |                  |              |
| 28/3   | Икра из кабачков                                | 60          | 0,9         | 3,7         | 6,7              | 64,7         |
| 46/3   | Макаронные изделия отварные                     | 150         | 5,3         | 3,0         | 34,1             | 183,9        |
| 9/8-1  | Печень (безмолочное меню)                       | 70          | 16,4        | 12,5        | 0,0              | 176,0        |
|        | Масло подсолнечное                              | 5           | 0,0         | 4,4         | 0,0              | 39,6         |
| -      | Хлеб ржаной                                     | 25          | 1,7         | 0,3         | 10,4             | 48,3         |
|        | Кондитерские изделия (вафли)                    | 20          | 1,0         | 4,9         | 9,3              | 86,6         |
| 27/10- | Чай (вариант 2)                                 | 200         | 0,1         | 0,0         | 5,0              | 19,2         |
|        | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>          | <b>530</b>  | <b>25,5</b> | <b>28,6</b> | <b>65,5</b>      | <b>618,5</b> |
|        | <b>Итого за день</b>                            | <b>1895</b> | <b>61,0</b> | <b>60,4</b> | <b>223,8</b>     | <b>1682</b>  |
|        | <b>Среднее значение за период</b>               |             | <b>54,5</b> | <b>55,4</b> | <b>236</b>       | <b>1625</b>  |

# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Дошкольные организации. Для детей 3-7 лет безмолочное. СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
(пробывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов) Режим питания: четырехразовое

| Наименование продукта                                                                                                                       | Норма | Среднее<br>в день | Выполнение<br>нормы, % | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | Факт.<br>за 10<br>дн. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------------|
| Молоко, кисломолочные<br>продукты                                                                                                           | 450   | 6,4               | 1,4                    |     |     |     |     |     | 18  | 19  |     | 21  | 7   | 64                    |
| Творог (5%-9% м.д.ж.)                                                                                                                       | 40    |                   |                        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 0                     |
| Сметана                                                                                                                                     | 11    | 2,7               | 24,2                   |     |     |     | 4   |     | 8   | 11  |     | 4   |     | 27                    |
| Сыр                                                                                                                                         | 6     |                   |                        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                       |
| Мясо 1-й категории                                                                                                                          | 55    | 56,2              | 102,1                  |     | 24  | 62  | 64  |     | 120 | 17  | 92  | 164 | 19  | 562                   |
| Птица (куры, цыплята-<br>бройлеры, индейка<br>порошенная, 1 кат.)                                                                           | 24    | 21,7              | 90,5                   | 131 |     |     |     |     | 86  |     |     |     |     | 217                   |
| Субпродукты (печень,<br>язык, сердце)                                                                                                       | 25    | 19,4              | 78                     |     | 97  |     |     |     |     |     |     |     | 97  | 194                   |
| Рыба-филе, в т.ч. филе<br>слабо- и малосоленое                                                                                              | 37    | 47,5              | 128,3                  |     | 98  | 92  | 48  | 52  |     | 52  |     | 36  | 98  | 475                   |
| Яйца                                                                                                                                        | 40    | 31                | 77,5                   | 21  | 40  |     | 40  | 44  |     | 121 |     | 44  |     | 310                   |
| Картофель                                                                                                                                   | 140   | 159,3             | 113,8                  | 32  | 186 | 50  | 171 | 270 | 109 | 212 | 194 | 215 | 155 | 1593                  |
| Овощи (свежие,<br>мороженные), включая<br>соленые и квашеные (не<br>более 10% от общего<br>количества овощей), в т.ч.<br>томат-пюре, зелень | 220   | 229,5             | 104,3                  | 231 | 217 | 232 | 296 | 415 | 209 | 225 | 98  | 202 | 172 | 2295                  |
| Фрукты свежие                                                                                                                               | 100   | 155,5             | 150                    | 131 | 135 | 210 | 275 | 150 | 55  | 150 | 190 | 200 | 90  | 1555                  |

| Наименование продукта                   | Норма | Среднее<br>в день | Выполнение<br>нормы, % | 1    | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | Факт.<br>за 10<br>дн. |
|-----------------------------------------|-------|-------------------|------------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------------|
| Сухофрукты                              | 11    | 11,9              | 107,9                  | 20   |     |     | 20  | 20  |     | 22  | 5   | 20  | 12  | 119                   |
| Соки фруктовые и<br>овощные             | 100   | 130               | 130                    | 150  | 200 | 150 |     | 150 | 150 | 200 | 150 |     | 150 | 1300                  |
| Витаминизированные<br>напитки           | 50    |                   |                        |      |     |     |     | -   |     |     |     |     |     |                       |
| Хлеб ржаной                             | 50    | 46,4              | 92,8                   | 45   | 45  | 50  | 54  | 45  | 50  | 45  | 45  | 40  | 45  | 464                   |
| Хлеб пшеничный                          | 80    | 79,8              | 99,7                   | 60   | 92  | 80  | 74  | 95  | 91  | 70  | 60  | 102 | 74  | 798                   |
| Крупы, бобовые                          | 43    | 47                | 109                    | 77,5 | 36  | 100 | 19  | 38  | 36  | 12  | 56  | 55  | 40  | 510                   |
| Макаронные изделия                      | 12    | 20,5              | 70,0                   | 16   |     |     | 61  |     | 16  |     | 61  |     | 51  | 205                   |
| Мука пшеничная                          | 29    | 8,1               |                        | 3    | 2   | 4   | 4   | 3   | 7   | 58  |     |     |     | 81                    |
| Масло сливочное                         | 21    | 13,6              | 64,7                   | 8    |     | 18  | 20  | 12  | 20  | 27  | 5   | 14  | 14  | 136                   |
| Масло растительное                      | 11    | 23,5              | 213,4                  | 17   | 28  | 23  | 24  | 20  | 25  | 19  | 31  | 19  | 30  | 235                   |
| Кондитерские изделия                    | 20    | 16                | 80,0                   | 30   | 20  |     |     | 20  | 30  |     | 40  |     | 20  | 160                   |
| Чай                                     | 0,6   | 0,7               | 113,3                  | 0,8  | 0,4 | 0,4 | 0,8 | 0,8 | 0,4 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 6,8                   |
| Какао-порошок                           | 0,6   |                   |                        |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                       |
| Кофейный напиток                        | 1,2   |                   |                        |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                       |
| Сахар                                   | 30    | 28,9              | 96,5                   | 35   | 21  | 29  | 27  | 35  | 29  | 31  | 31  | 26  | 27  | 289                   |
| Крахмал                                 | 3     | 1,4               | 46,7                   | 8    |     |     |     |     | 6   |     |     |     |     | 14                    |
| Соль пищевая поваренная<br>йодированная | 5     | 4,2               | 83,4                   | 4,1  | 3,9 | 3,9 | 4   | 5,5 | 3,5 | 4,4 | 4,2 | 4,1 | 4,1 | 41,7                  |