

Возрастная катего

Прнем пнціі

Неделя I День 1

Завтрак

Итого за завтрак

2 завтрак

Итого за 2 завтрак
Обед
Итого за обед
Полдник

Итого за полдник
Ужин
ИТОГО ЗП ИМИ Н
Итого за 1 день

Меню

Дата: с 3 до 7 лет ОВЗ

Питание ребенка
Каша молочная пшеничная
Бутерброд с повидлом
Чай с сахаром
Сок

Прянгік

Суп "Харчо" на мясном бульоне

Бефстроганов из отварной

Каша перловая рассыпчатая

Салат из отварной свеклы

Компот из сухофруктов

Хлеб ржано-пшеничный

Хлеб пшеничный

Бананы

Капуста тушеная с картофельным
Хлеб пшеничный
Чай с сахаром

23.аведуіонттй й:ЕДОУ д/с «Че

А л> ' ho па

приготавливаем

Вес блюда	Г
	Еwіkіі
200	6.1
55	2.71
180	0.06
435	8.87
200	10

35	2.5
235	12.5
180	21.8
80	13.9
150	4.6
50	0.8
180	0.4
30	2.43
20	2.1
690	46.03
200	3

200	3
160	6.4
40	4.3
180	0.06
380	10.76
1940	81.16

«Пурашна»
инеец И.В.

ЫХ БЛЮД

\1it

Иищениие пещества(г)	
Жиры	Углеводы
7.4	26.6
4.28	30.06
0.03	11.2
11.71	67.86
	22

3,3	25
3.3	47
3.8	6.9
13.6	2.7
6.7	31.5
2.8	4.2
0	25
1.02	12.66
0.2	12.9
28.12	95.86
1	42

1	42
6.6	22.6
0.4	25.9
0.03	11.2
7.03	59.7
51.16	312.42

· рт - Ссітіябрь 2026

Эііергетгі•іеска Я МГННОСТЬ	№ рецептуры
195.5	273 Пермь
176.5	2 Москва
50.4	501 Пермь
422.4	
110	399 Москва

143	608 Пермь
253	
158,а	82 Москва
189.8	278 Москва
209.3	248 Пермь
45	51 Пермь
105	518 Пермь
66.6	115 Пермь
51	114 Пермь
825	
192	118 Пермь

192	
142	439 Пермь
102	469 Москва
50.4	501 Пермь
294.4	
1986.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пит
			Белки
Шеделя1 День2			
Завтрак	Каша овсяная молочная "Геркулес"	200	6.7
	Бутерброд с маслом	45	2.9
	Какао с молоком	180	4.2
Итого за завтрак		425	13.8
2 завтрак			
	Бананы	200	3
Итого за 2 завтрак		200	3
Обед			
	Суп с рыбными консервами	180	6.2
	Запеканка из печени	85	19.6
	Картофельное пюре	150	4.2
	Соус сметанный	20	0.4
	Овощи натур (св.огурец)	50	0.4
	Компот из ягод с/м	180	0.54
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.43
	Хлеб пшеничный	20	2.1
Итого за обед		715	35.87
Полдник			
	Сушки	30	3.5
	Напиток из шиповника	180	0.61
Итого за полдник		220	9.4
Ужин			
	Запеканка творожная	100	18
	Соус молочный сладкий	30	0.6
	Чай без сахара	180	0.06
Итого за ужин		490	18.72
Итого 2 день		1850	77.79

Жирные вещества(г)		Энергетическая ценность	№ рецептуры,г
Жиры	Углеводы		
9.1	34.4	244.3	272 Пермь
9.3	16.3	185	3 Москва
3.6	17.28	141	397 Москва
22	67.98	570.3	
1	42	192	118 Пермь
1	42	192	
6	10.4	120.4	159 Пермь
8.6	20.6	238	294 Москва
5.4	29	181,7	321 Москва
1.6	1.9	31	354 Москва
0.05	1.25	7	112 Пермь
0	22.1	104.4	530 Пермь
1.02	12.66	66.6	115 Пермь
0.2	12.9	51	114 Пермь
22.87	110.81	800.1	
0.45	22.4	108.5	5
0.25	24.4	86.7	398 Москва
8.1	47	321.9	
13.1	21.4	310	319 Пермь
1.5	4.1	48	351 Москва
0.03	0	2.5	392 Москва
14.66	36.7	410.9	
67.63	262.49	2103.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пища
			E<...
Неделя 1 День 3			
Завтрак			
	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6.3
	Бутерброд с повидлом	55	2.71
	Чай с сахаром	180	0.06
Итого за завтрак		435	9.07
2 завтрак			
	Печенье	40	2.9
	Кисломолочный напиток	180	6.5
Итого за 2 завтрак		220	9.4
Обед			
	Суп с бобовыми на мясном бульоне	180	6.7
	Котлеты рубленые из птицы	90	10.6
	Макароны отварные с маслом	150	5.7
	Соус сметанно-томатный	20	0.4
	Икра морковная	50	1.2
	Компот из плодов (курага/чернослив)	180	1.44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.43
	Хлеб пшеничный	20	2.1
Итого за обед		720	30.57
Полдник			
	Пряник	35	2.5
	Чай с молоком без сахара	180	1.4
Итого за полдник		215	3.9
Ужин			
	Пирожок печеный с картошкой	80	5.8
	Салат Винегрет овощной	80	2
	Напиток из шиповника	180	0.61
Итого за ужин		340	8.41
Итого 3 день		1930	61.35

Выве вещества(г)		Этерге'гв іеска « »	N рецептуры
Жнры	Углеводы		
8.8	34.2	238.7	271 Пермь
4.28	30.06	176.5	2 Москва
0.03	11.2	50.4	501 Пермь
13.11	75.46	465.6	
3.8	28.6	168.9	609 Пермь
4.3	18.4	153	401 Москва
8.1	47	321.9	
5.3	19.8	161.2	8 I Москва
10.9	11.1	183.4	305 Москва
4.2	38.4	218.45	297 Пермь
0.05	0.05	23	112 Пермь
2.1	5.6	48	54 Москва
0	25.56	108	527 Пермь
1.02	12.66	66.6	115 Пермь
0.2	12.9	51	114 Пермь
23.77	126.07	859.65	
3.3	25	143	608 Пермь
1.3	2.35	28.2	507/2 Пермь
4.6	27.35	171.2	
5.9	35.9	285	454 Москва
5	12.9	98.3	45 Москва
0.25	24.4	86.7	398 Москва
11.15	73.2	470	
60.73	349.08	2288.35	

Прием пищи	і Іанмсноваііне бдіюда	Вес бл іюда
Неделя 1 День 4		
Завтрак	Каша пшеничная молочная ікідкая	200
	Бутерброд с маслом и сыром	55
	Кофейный напиток с молоком	180
Итого за завтрак		435
2 завтрак		
	Фруктовое пюре	125
Итого за 2 завтрак		125
Обед		
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мяс/бул и гренками	180
	Тефтели рыбные запеченные	90
	Картофель отварной с маслом сливочным	150
	Соус белый	20
	Овощи натур (св.помидор)	50
	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб рікано-пшеничный	30
	Хлеб пшеничный	20
Итого за обед		720
Полдник		
	Бананы	200
ІТОГО ЗА ШОЛДНИИ		200
ужин		
	Омлет натуральный	110
	Салат из зеленого горошка	30
	Хлеб пшеничный	30
	Чайссахаром	180
Итого за ужіін		350
Итого 4 день		1830

Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
Белки	Жиры	Углеводы		
7.4	7.5	36.5	243	270 Пермь
10.2	18.7	37.8	199	3 Москва
3.4	2.9	18.7	110,5	395 Москва
21	29.1	93	552.5	
0	0	11	55	1001
0	0	11	55	
6	3	27	156.5	152 Пермь
16.8	5.8	11.3	160.1	261 Москва
3	3.8	21.2	144	431 Пермь
0.54	0.76	0.9	12.5	54-3 Новосит
0.55	0.1	1.9	12	112 Пермь
0.4	0	25	105	518 Пермь
2.43	1.02	12.66	66.6	115 Пермь
2.1	0.2	12.9	51	114 Пермь
31.82	14.68	112.86	707.7	
3	1	42	192	118 Пермь
3	1	42	192	
11.85	13.1	3	181.2	215 Москва
1.08	0.53	2.94	27	10 Москва
3.2	0.3	19.4	7635	114 Пермь
0.06	0.03	11.2	50.4	501 Пермь
16.19	13.96	36.54	335.1	
72.01	58.74	295.4	1842.3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
Педеля 1 День 5		
Завтак	Каша ячневая молочная жидкая	200
	Бутерброд с повидлом	55
	Чай с молоком	180
Итого за завтрак		435
2 завтрак		
	Творожок	130
Итого за 2 завтрак		130
Обед		
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	180
	Плов из отварной говядины	180
	Салат из св. огурцов и помидор	50
	Кисель из ягод (облепихи) с/м	180
	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Хлеб пшеничный	20
Итого за обед		640
Полдник		
	Печенье	40
	Кисломолочный напиток	180
Итого за полдник		220
Ужин		
	Булочка творожная	50
	Яблоко	150
	Напиток из шиповника	180
Итого за ужин		380
Итого 5 день		1805

Питательные вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Велкн	Жиры	Углеводы		
5.8	10.2	34.8	265.1	261 Пермь
2.71	4.28	30.06	176.5	2 Москва
1.4	1.6	16.4	89.3	507 Пермь
9.91	16.08	81.26	530.9	
8.6	4.7	16.9	144.3	1005
8.6	4.7	16.9	144.3	
4	6	11.2	119.7	57 Москва
13.6	13.5	32.4	306	304 Москва
0.5	3.7	2	44.5	15 Москва
0.25	0	17.95	124.6	518 Пермь
2.43	1.02	12.66	66.6	115Пермь
2.1	0.2	12.9	51	114Пермь
22.88	24.42	89.11	712.4	
2.9	3.8	28.6	168.9	609 Пермь
6.5	4.3	18.4	153	401 Москва
9.4	8.1	47	321.9	
6.54	3.03	24.8	153	483 Москва
0.6	0.6	17.1	78	118 Пермь
0.61	0.25	24.4	86.7	398 Москва
7.75	3.88	66.3	317.7	
58.54	57.18	300.57	2027.2	

Прием пищи	Іаїтстенованіте бдіода	Вес бліода	Пнще
			Ее...
Неделя 2 День 6			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	6.7
	Бутерброд с маслом и сыром	55	10.2
	Чай с сахаром	180	0.06
Итого за завтрак		435	16.96
2 завтрак			
	Сок	200	10
	Пряник	35	2.5
Итого за 2 завтрак		235	12.5
Обед			
	Щи с квашеной капусты на мясном бульоне	180	3
	Тефтели мясные запеченные	90	12.4
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.1
	Соус томатный	20	0.3
	Свекольный салат	50	0.9
	Компот из плодов (курага)	180	1.44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.43
	Хлеб пшеничный	20	2.1
Итого за обед		720	31.67
Полдник			
	Бананы	200	3
Итого за полдник		200	3
Ужин			
	Ватрушка с творогом	60	8.6
	Суті молочный с лапшой	150	2.6
	Чай с сахаром	180	0.06
Итого за ужнН		570	11.32
Итого 6 день		2160	75.45

Вещества(г)		Энергетическая стоимость	Наличие
Титры	Углеводки		
9.1	34.4	244.3	266 Пермь
18.7	37.8	199	3 Москва
0.03	11.2	50.4	501 Пермь
27.83	83.4	493.7	
-	22	110	399 Москва
3.3	25	143	608 Пермь
3.3	47	253	
3.9	5.4	119.7	77Москва
10.8	12.6	195	287Москва
6.5	40.4	265	313Москва
1.2	2.2	23.3	348 Москва
2	5.4	42.5	33Москва
0	25.56	108	527Пермь
1.02	12.66	66.6	115Пермь
0.2	12.9	51	114Пермь
25.62	117.12	871.1	
1	42	192	118 Пермь
1	42	192	
4.1	28.57	192.7	560 Пермь
4	15.42	117.17	94 Москва
0.03	11.2	50.4	501 Пермь
8.16	66.39	410.67	
65.91	355.91	2220.47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
Педеля 2 День 7		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200
	Бутерброд с маслом	45
	Какао с молоком	180
Итого за завтрак		425
2 завтрак		
	Бананы	200
Итого за 2 завтрак		200
Обед		
	Рассольник "Ленинградский" на мяс.	180
	Голубцы ленивые	90
	Картофельное пюре	150
	Овощи натур (св.огурец)	50
	Компот из ягод с/м	180
	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Хлеб пшеничный	20
Итого за обед		700
Полдник		
	Сушки	30
	Напиток из шиповника	180
Итого за полдник		210
Ужин		
	Запеканка манная	100
	Соус молочный сладкий	30
	Чай без сахара	180
Итого за ужин		310
Итого 7 день		1845

Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Белки	Р	Д. эЗ		
7.4	7.5	36.5	243	270 Пермь
2.9	9.3	16.3	185	3 Москва
4.2	3.6	17.28	141	397 Москва
14.5	20.4	70.08	569	
3	1	42	192	118 Пермь
3	1	42	192	
4.1	6.2	15.4	133	76 Москва
15.8	10.2	22.8	246	298 Москва
4.2	5.4	29	181.7	321 Москва
0.4	0.05	0.05	23	112 Пермь
0.54	0	22.1	104.4	530 Пермь
2.43	1.02	12.66	66.6	115 Пермь
2.1	0.2	12.9	51	114 Пермь
29.57	23.07	114.91	805.7	
3.5	0.45	22.4	108.5	5
0.61	0.25	24.4	86.7	398 Москва
4.11	0.7	46.8	195.2	
5.5	2.5	26.5	330	282 Пермь
0.6	1.5	4.1	48	351 Москва
0.06	0.03	0	2.5	392 Москва
6.16	4.03	30.6	380.5	
57.34	49.2	304.39	2142.4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Плотность
			3.....
Неделя 2 День 8			
Завтрак			
	Каюа овсяная молочная "Геркулес"	200	6.7
	Бутерброд с повидлом	55	2.71
	Чай с сахаром	180	0.06
Итого за завтрак		435	9.47
2 завтрак			
	Печенье	40	2.9
	Кисломолочный напиток	180	6.5
Итого за 2 завтрак		220	9.4
Обед			
	Свекольник на мясном бульоне	180	4.7
	Шницель рыбный запеченый	90	13.9
	Рис с овощной смесью "Мексиканская"	150	6.4
	Икра кабачковая промыш пр-ва	50	0.95
	Компот из сухофруктов	180	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.43
	Хлеб пшеничный	20	2.1
Итого за обед		700	30.88
Полдник			
	Пряник	35	2.5
	Молоко кипяченое	150	4.7
Итого за полдник		185	7.2
Ужин			
	Макароны отварные с маслом и сыром	150	7.9
	Хлеб пшеничный	30	3.2
	Компот из облепихи	180	0.3
Итого за ужин		360	11.4
Итого 8 день		1900	68.35

свіае вещества(г)		Энергетическ	№ реісіі гуры
Г.⟨,⟨	V.⟨...⟩	= ●●=⟨⟨●	
9.1	34.4	244.3	272 Пермь
4.28	30.06	176.5	2 Москва
0.03	11.2	50.4	501 Пермь
13.41	75.66	471.2	
3.8	28.6	168.9	609 Пермь
4.3	18.4	153	401 Москва
8.1	47	321.9	
5	17.2	133.9	136 Пермь
2.1	9.6	113	255 Москва
14.7	68.9	398	420/2 Пермь
4.45	3.85	59.5	121 Пермь
0	25	105	518 Пермь
1.02	12.66	66.6	115 Пермь
0.2	12.9	51	114 Пермь
27.47	150.11	927	
3.3	25	143	608Пермь
4.3	7.7	96.7	468Пермь
7.6	32.7	239.7	
8.5	19.4	198	206 Москва
0.3	19.4	76.5	114 Пермь
1	10.7	89	54-23 НовосиГ
9.8	49.5	363.5	
66.38	354.97	2323.3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
Неделя 2		
День 9		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200
	Бутерброд с маслом	45
	Кофейный напиток с молоком	180
Итого за завтрак		425
2 завтрак		
	Фруктовое пюре	125
Итого за 2 завтрак		125
Обед		
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мяс/бул и гренками	180
	Жаркое по-домашнему из птицы	180
	Овощи натур (св.помидор)	50
	Компот из плодов (изюм)	180
	Хлеб ржано-пшеничный	30
	Хлеб пшеничный	20
Итого за обед		640
ОЛДНИК		
	Фрукты свежие (груша)	150
Итого за полдник		
Ужин	Запеканка пшеничная с творогом "Нежная"	100
	Соус брусничный	30
	Чай без сахара	180
Итого за ужин		310
Итого 9 день		1650

П пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
Белки	Жиры	Углеводы		
6.2	7.5	30.9	215.4	268 Пермь
2.9	9.3	16.3	185	3 Москва
3.4	2.9	18.7	110.5	395 Москва
12.5	19.7	65.9	510.9	
0	0	11	55	1001
0	0	11	55	
6	3	27	156.5	152 Пермь
18	5.8	31.4	261.2	276 Москва
0.4	0.06	1.7	33	112 Пермь
1.44	0	25.56	108	531 Пермь
2.43	1.02	12.66	66.6	115 Пермь
2.1	0.2	12.9	51	114 Пермь
30.37	10.08	111.22	676.3	
0.6	0.45	15.4	70.5	118 Пермь
11.7	9.2	18.4	202.6	321 Педмь
0.04	0.03	7.06	28.1	1053 ДеЛи
0.06	0.03	0	2.5	392 Москва
11.8	9.26	25.46	233.2	
55.27	39.49	228.98	1545.9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Мощность Белки
Неделя 2 День 10			
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)	200	4.8
	Бутерброд с повидлом	55	2.71
	Чай с сахаром	180	0.06
Итого за завтрак		435	7.57
2 завтрак			
	Творожок	130	8.6
Итого за 2 завтрак		130	8.6
Обед			
	Суп с крупой (пшено) на мяс/бул	180	4.5
	Тефтели из мяса птицы (Ежики)	80	10.9
	Пюре гороховое	150	14.7
	Соус сметанный с томатом	20	0.7
	Икра морковная	50	1.2
	Компот из облепихи	180	0.3
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2.43
	Хлеб пшеничный	20	2.1
Итого за обед		710	36.83
Полдник			
	Печенье	40	2.9
	Кисломолочный напиток	180	6.5
Итого за полдник		220	9.4
Ужин			
	Омлет натуральный	110	11.85
	Кукуруза консервированная	30	1.3
	Хлеб пшеничный	30	3.2
	Чай с сахаром	180	0.06
Итого за ужин		240	4.56
Итого 10 день		1735	66.96

БытБтцтсвар)		Эиitprtмw+t	Нртцтптуры
Жиры	Углеводы	кая ценность	
5.16	16.52	131.8	94 Москва
4.28	30.06	176.5	2 Москва
0.03	11.2	50.4	501 Пермь
9.47	57.78	358.7	
4.7	16.9	144.3	1005
4.7	16.9	144.3	
2.4	16	119	80 Москва
17.5	13	252	395 Пермь
4.5	29.1	215.3	431 Москва
4.25	1.3	46.06	453 Пермь
2.1	5.6	48	54 Москвам
1	10.7	89	54-23 Новосибг
1.02	12.66	66.6	115 Пермь
0.2	12.9	51	114 Пермь
32.97	101.26	886.96	
3.8	28.6	168.9	609 Пермь
4.3	18.4	153	401 Москва
8.1	47	321.9	
13.1	3	181.2	215 Москва
2	3.8	48	12 Москва
0.3	19.4	76.5	114 Пермь
0.03	11.2	50.4	501 Пермь
2.33	34.4	356.1	
57.57	257.34	2067.96	

	Вес	Белки
1 день	1940	81.16
2 день	1850	77.79
3 день	1930	61.35
4 день	1805	72.01
5 день	1805	58.54
6 день	2160	75.45
7 день	1845	57.34
8 день	1900	68.35
9 день	1650	55.27
10 день	1735	66.96
Итого за весь период	18620	674.22
Среднее значение за период	1862.00	67.42

Исполнитель : Калькулятор



Сентябрь 2026

Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
51.16	312.42	1986.8
67.63	262.49	2103.2
60.73	349.08	2288.35
58.74	295.4	1842.3
57.18	300.57	2027.2
65.91	355.91	2220.47
49.2	304.39	2142.4
66.38	354.97	2323.3
39.49	228.98	1545.9
39.49	257.34	2067.96
555.91	3021.55	20547.88
55.59	302.16	2054.79

Набиева М.А.