

УТВЕРЖДЕНО
приказом
МАДОУ «Детский сад № 20__
«Золушка»
«_31_» __08____ 2018г. №390

*Примерное трёхнедельное меню
На весенне-летний период
для детей возрастной группы с 3 до 7 лет*

Примерное двухнедельное меню составлено в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работ дошкольных образовательных организаций».

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 3 до 7 лет*:

| Возрастная группа | Энергетическая ценность, ккал. | Пищевые вещества, г | | |
|-------------------|--------------------------------|---------------------|------|----------|
| | | Белок | Жиры | Углеводы |
| с 3 до 7 лет | 1800 | 54 | 60 | 261 |

* - питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии и **быть не меньше, указанных в таблице** (основание - таблица 3, п.15.1. СанПиН 2.4.1.3049-13).

Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи и суммарные объёмы блюд по приёмам пищи:

| Приёмы пищи | Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи для детей с дневным пребыванием 12 часов, в % * | Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи, в г** |
|----------------|--|--|
| Завтрак | 20 – 25 % | 400 – 550 г |
| Второй завтрак | 5 % | |
| Обед | 30 – 35 % | 600 - 800 г |
| Полдник | 10 – 15 % | 250 - 350 г |
| Ужин | 20 – 25 % | 450 - 600 г |

*- основание - таблица 4, п.15.4. СанПиН 2.4.1.3049-13;

** - основание - приложение №13 к СанПиН 2.4.1.3049-13.

**Примерное трёхнедельное меню на весенне-летний период
для детей возрастной группы с 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием**

| Приёмы пищи | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
|-----------------------|---|---|--|--|---|
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброды с маслом | Суп молочный с макаронными изделиями Какао с молоком Бутерброды с сыром (хлеб, масло, сыр Российский) | Каша ячневая молочная вязкая Чай с молоком Батон нарезной Масло (порциями) | Омлет с рисом , с маслом Бутерброд с джемом (хлеб, масло, джем) Чай с сахаром | Каша пшённая молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброды с маслом |
| Второй завтрак | Сок фруктовый (Ананасовый) | Черешня свежая | Абрикосы свежие | Сок (вишнёвый) | Груша свежая |
| Обед | Салат свекольный Суп из овощей (со сметаной) Гуляш из отварного мяса (говядина) Каша рассыпчатая с маслом (гречневая) Компот из сушёных фруктов (смесь) Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | Салат « Овощной букет» Борщ с картофелем (с мясом) Биточки паровые (с говядиной) Соус сметанный Рис с овощами Компот из свежих ягод (черная смородина) Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | Салат из солёных огурцов с луком Суп картофельный с лапшёнкой домашней, на курином бульоне Птица тушённая в соусе № 355 (сметано томатный) с овощами Компот из сушёных фруктов (изюм) Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | « Бабушкин салатик» Суп картофельный с мясными фрикадельками Пудинг из говядины Соус белый основной Пюре из свеклы (2-й вариант) Напиток из плодов шиповника Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | Салат овощной с яблоками и свеклой Рассольник «Ленинградский» со сметаной, говядиной Рулет с луком и яйцом Соус молочный (для подачи к блюду) Пюре «Розовое» Компот из сушёных фруктов (смесь) Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) |
| Полдник | Ряженка Ватрушки с повидлом | Йогурт сладкий Печенье сахарное (пром изгот-я из муки 1 сор) | Кефир Булочка дорожная | Молоко кипячёное Вафли с жировой начинкой (пром. изготвл) | Сок фруктовый (яблочный) Крендель сахарный |
| Ужин | Шницель из трески натуральный с маслом Картофельное пюре Кисель из ягод свежих (брусника) Хлеб пшеничный | Салат из моркови и яблок Сырники из творога Соус молочный сладкий Чай с сахаром | Макаронник с печенью Соус сметанный с луком Икра морковная Напиток клюквенный Хлеб пшеничный | Рыба тушённая с овощами (хек) Картофель отварной Кисель из концентрата на плодовых или ягодных или ягодных экстрактах Хлеб пшеничный | Запеканка из творога (с манной крупой) Молоко сгущённое с сахаром Напиток лимонный Хлеб пшеничный |

| Приёмы пищи | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Суп молочный с манной крупой Кофейный напиток с молоком Закрытые бутерброды с повидлом (хлеб, масло, повидло) | Каша кукурузная молочная жидкая Какао с молоком Бутерброды с сыром (хлеб, масло, сыр Российский) | Омлет с зелёным горошком Чай с молоком Батон нарезной Масло (порциями) | Каша пшённая молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброды с маслом | Каша гречневая молочная жидкая Чай с сахаром Батон нарезной Сыр (порциями) |
| Второй завтрак | Сок фруктовый (апельсиновый) | Слива | Сок фруктовый (яблочный) | Бананы свежие | Виноград |
| Обед | Салат из кукурузы (консервированной) Суп картофельный на мясном бульоне Бефстроганов из отварного мяса с соусом №354 (сметанный) Макаронные изделия отварные с сыром Компот из свежих плодов (яблок) Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | Салат из свежих огурцов Борщ с мясом (со сметаной) Шницеля рубленные из говядины Соус белый основной Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) Компот из сушёных фруктов (смесь) Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | Томаты свежие порционные Рассольник (со сметаной) на курином бульоне Плов из птицы Компот из чернослива Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный вегетарианский Суфле из рыбы (из трески), с маслом Пюре картофельное Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов (курага) Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | Салат из картофеля с солёными огурцами Суп картофельный с макаронными изделиями (с говядиной) Голубцы ленивые (с говядиной) Соус сметанный с томатом Компот из апельсинов Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) |
| Полдник | Кефир Пряник | Напиток «Снежок» Булочка ванильная | Ряженка Печенье сахарное (пром. изготовления из муки 1с) | Сок фруктовый (вишнёвый) Булочка « Алтайская» | Молоко Вафли с жировой начинкой (пром. изготтовл) |
| Ужин | Рыба, запеченная с луком по-домашнему (минтай) Картофель отварной Кисель из кураги Хлеб пшеничный | Салат из моркови с курагой Вареники ленивые отварные с маслом Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный | Котлеты из овощей с соусом №350 (молочный для подачи к блюду) Чай с сахаром | Перец ,фаршированный овощами и рисом с соусом №354 (сметанный) Горошек зеленый консервированный Напиток лимонный Хлеб пшеничный | Сырники с морковью Соус молочный Кисель из концентрата на плодовых или ягодных или ягодных экстрактах Хлеб пшеничный |

| Приёмы пищи | 11 день | 12 день | 13 день | 14 день | 15 день |
|----------------|--|--|--|---|--|
| Завтрак | Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба») Какао с молоком Бутерброды с маслом | Каша ячневая молочная вязкая Кофейный напиток с молоком Бутерброды с джемом (хлеб, масло, джем) | Каша манная молочная жидкая Чай с молоком Батон нарезной Масло порциями | Омлет с морковью Чай с сахаром Бутерброды с сыром | Каша пшеничная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброды с маслом |
| Второй завтрак | Сок фруктовый (персиковый) | Черешня свежая | Сок фруктовый (яблочный) | Абрикосы свежие | Яблоко |
| Обед | Салат из горошка зелёного консервированного Суп картофельный с крупой (пшеничной) на мясном бульоне со сметаной Жаркое по – домашнему Компот из сушёных фруктов (смесь) Хлеб « Украинский» (ржано-пшеничный) | Салат свекольный с изюмом Французский луковый суп на мясном бульоне Суфле из отварного мяса с рисом Пюре из овощей Кисель из сока натурального Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | Салат овощной с яблоками и сладким перцем Суп картофельный с клёцками на курином бульоне Котлеты рубленые из птицы (с молоком) Картофель отварной с маслом Свекла тушённая в белом соусе Компот из свежих плодов (груша) Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | Томаты свежие порциями Рассольник домашний со сметаной на мясном бульоне Пудинг из говядины с маслом Каша рассыпчатая (рисовая) Компот из сушёных фруктов (с изюмом) Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | Огурец свежий порциями Суп картофельный с горохом с говядиной Котлеты ,рубленые, запечные с молочным соусом Пюре картофельное Овощи отварные с маслом (морковь) Компот из чернослива Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) |
| Полдник | Напиток «Снежок» Сдоба обыкновенная | Йогурт сладкий Булочка российская | Кефир Пряник | Молоко кипячёное Пирожки печёные из дрожжевого теста с фаршем №506 | Ряженка Печенье сахарное |
| Ужин | Рыба, запеченная в молочном соусе № 352 (хек) Капуста тушеная Чай с лимоном Хлеб пшеничный | Салат из моркови с сахаром Пудинг из творога с яблоками Соус абрикосовый Напиток из плодов шиповника | Запеканка из печени с рисом с маслом Морковь с зелёным горошком в молочном соусе №350 Напиток из варенья Хлеб пшеничный | Рыба, запеченная с картофелем с соусом №352 (молочный) Икра свекольная Кисель из ягод свежих (клюква) Хлеб пшеничный | Галушки творожные со сметаной Напиток апельсиновый Хлеб пшеничный |

**Количество основных продуктов питания (г, мл, нетто на 1 ребёнка),
входящих в блюда и кулинарные изделия предлагаемого примерного меню**

| Наименование продуктов | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | 11 день | 12 день | 13 день | 14 день | 15 день | Итого среднее за 15 дней: | Рекомендуемый суточный набор продуктов* |
|----------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------------------------|---|
| Хлеб пшеничный | 85 | 85 | 90 | 90 | 58 | 90 | 61 | 90 | 90 | 55 | 90 | 30 | 85 | 70 | 71 | 76 | 80 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 40 | 50 | 50 | 40 | 50 | 40 | 50 | 50 | 50 | 50 | 48 | 50 |
| Фрукты (плоды) свежие | - | 175,8 | 150 | - | 172,5 | 45 | 150 | - | 180 | 150 | 7 | 173 | 52 | 100 | 172 | 101 | 100 |
| Фрукты (плоды) сухие | 16 | - | 20 | 18 | 17,1 | 20 | 34 | 25 | 20 | - | 16 | 10,8 | - | 20 | 25 | 16 | 11 |
| Картофель | 151,1 | 64,2 | 97 | 237 | 124,2 | 247 | 40 | 96 | 125 | 84 | 317,6 | 71 | 190 | 60 | 188 | 139 | 140 |
| Овощи, зелень | 96,7 | 134,8 | 288,1 | 269,1 | 158,0 | 103,3 | 211,2 | 243,6 | 391,6 | 198,5 | 322,7 | 263,8 | 232,2 | 241,8 | 157 | 221 | 260 |
| Сок | 150 | - | - | 150 | 200 | 150 | - | 150 | 200 | - | 150 | 54 | 150 | 150 | - | 100 | 100 |
| Молоко (с м.д. ж 3,2%) | 266,2 | 157,1 | 225 | 291,6 | 267,0 | 240 | 279,0 | 180 | 242,5 | 370 | 286,2 | 257 | 252,5 | 274,8 | 272,5 | 257 | 450 270-300 |
| Кисломолочные напитки | 200 | 200 | 200 | - | - | 200 | 200 | 200 | - | - | 200 | 200 | 200 | - | 200 | 133 | 150-180 |
| Творог (с м.д.ж.9%) | - | 120 | - | 110,4 | - | - | 133 | - | - | 105 | - | 68 | - | - | 85,5 | 42 | 40 |
| Масло сливочное | 29,5 | 14,5 | 25,0 | 25,4 | 30,9 | 21,8 | 25,4 | 28,2 | 16,3 | 26,2 | 25 | 25,6 | 26,6 | 31,7 | 23,1 | 25 | 21 |
| Сыр твёрдый | 10 | - | - | - | - | 20 | 10 | - | - | 10 | 6 | 28 | - | 10 | 2,6 | 6 | 6 |
| Рыба | 76,5 | - | - | 73,5 | - | 123 | - | - | 110 | - | 73,5 | - | - | 64,0 | - | 35 | 37 |
| Мясо (говядина бескостная) | 97 | 75,1 | - | 119,8 | 59,1 | 97 | 76,2 | - | - | 91,1 | 117 | 66 | - | 73 | 42 | 60 | 55 |
| Птица (цыплёнок бройлер) | - | - | 92 | - | - | - | - | 184 | - | - | - | - | 59 | - | - | 22,3 | 24 |
| Яйцо куриное столовое | 7,7 | 4,8 | 75,1 | 80,6 | 16,5 | - | 10,4 | 80,6 | 13,8 | 12,0 | 1,33 | 16,8 | 11,8 | 89,5 | 18,0 | 29 | 24 |
| Сахар | 55,8 | 37,2 | 41 | 31,6 | 78,2 | 49,1 | 59,1 | 35,4 | 52,1 | 72,2 | 45,7 | 68,4 | 48 | 49,5 | 72,0 | 51 | 47 |
| Крупы | 91,4 | 28,6 | 39,6 | 16,25 | 18,0 | 12,0 | 82,0 | 46,0 | 29,0 | 30,0 | 28,0 | 49,0 | 39,0 | 53,6 | 40,0 | 40 | 43 |

*- Рекомендуемый суточный набор продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (нетто,г, мл, на 1 ребёнка/сутки) в соответствии с приложением №10, СанПиН 2.4.1.3049-13. При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания $\pm 5\%$ (смотри в приложение- количество продуктов, входящих в блюда и кулинарные изделия по каждому дню примерного меню).

День: понедельник

Неделя: первая

| № технологическ ой карты или используемая литература | Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|--------------------|------------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 72 ⁴ | Каша манная молочная жидкая** | 200 | 6,46 | 9,35 | 27,23 | 220,2 | 1,95 |
| 386 ¹ | Кофейный напиток с молоком сгущённым | 180 | 2,65 | 1,79 | 18,83 | 102,0 | 0,34 |
| 1 ¹ | Бутерброд с маслом (хлеб, масло) | 30/5 | 2,35 | 4,9 | 15,12 | 108,6 | - |
| | Итого: | 415 | 11,46 | 16,04 | 61,18 | 430,8 | 2,29 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| -- ³ | Сок фруктовый (ананасовый) | 150 | 0,45 | 0,15 | 17,7 | 78,0 | 16,5 |
| Обед | | | | | | | |
| 14 ⁶ | Салат свекольный | 60 | 1,74 | 6,3 | 8,94 | 97,8 | 4,59 |
| 25 ⁵ | Суп из овощей со сметаной | 200 10 | 2,735 0,26 | 5,948 1,5 | 13,68 0,36 | 119,25 16,2 | 17,78 0,04 |
| 268 ¹ | Гуляш из отварного мяса | 60/60 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189,0 | 0,6 |
| 163 | Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом | 150/5 | 8,86 | 5,98 | 39,81 | 248,0 | - |
| 366 ¹ | Компот из сушёных фруктов (смесь) | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,9 | 101,7 | 0,4 |
| -- ³ | Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99,0 | - |
| | Итого: | 775 | 32,7 | 32,7 | 111,4 | 870,9 | 23,41 |
| Полдник | | | | | | | |
| 391 ¹ | Ряженка (с м.д. ж 2,5%) | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 102,2 | 0,6 |
| 411 | Ватрушки с повидлом | 50 | 3,1 | 2,08 | 31,5 | 158,5 | 0,05 |
| | Итого: | 250 | 8,9 | 7,08 | 39,9 | 260,7 | 0,65 |
| Ужин | | | | | | | |
| 249 ¹ | Шницель рыбный натуральный с маслом (треска) | 90/5 | 13,59 | 4,41 | 9,2 | 130,5 | 2,9 |
| 312 | Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,7 | 118,9 | 15,73 |
| 369 ¹ | Кисель из ягод свежих (брусника) | 200 | 0,12 | 0,1 | 27,01 | 109,4 | 1,83 |
| -- ³ | Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта) | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0 |
| | Итого: | 455 | 20,54 | 9,11 | 80,97 | 488,05 | 20,46 |
| | Итого в первый день: | | 74,0 | 65,08 | 311,15 | 2128,4 | 63,31 |

День: вторник Неделя: первая

| № технологической карты или используемая литература | Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 93 ¹ | Суп молочный с макаронными изделиями** | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,83 | 145,2 | 0,91 |
| 388 ¹ | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 1,43 |
| 3 ¹ | Бутерброды с сыром (сыр Российский, масло, хлеб) | 30/5/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,0 | 0,07 |
| | Итого: | 425 | 14,15 | 15,28 | 49,21 | 391,2 | 2,41 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| -- ³ | Черешня свежая | 250 (150)* | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144,0 | 15,0 |
| Обед | | | | | | | |
| 17 ⁶ | Салат «Овощной букет» | 60 | 0,95 | 3,15 | 9,47 | 58,41 | 5,0 |
| 58 ¹ -- ³ | Борщ с картофелем, с мясом | 200 10 | 1,63 2,58 | 4,0 1,68 | 11,28 - | 87,8 25,4 | 7,03 - |
| 280 ¹ | Биточки паровые из говядины (с молоком) | 80 | 11,59 | 7,91 | 7,75 | 149,0 | 0,17 |
| 345 ¹ | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22,23 | 0,01 |
| 21 ⁶ | Рис с овощами | 130 | 2,99 | 4,03 | 26,39 | 153,4 | 2,69 |
| 365 ¹ | Компот из свежих ягод (смородина чёрная) | 180 | 0,2 | 0,10 | 19,9 | 81,72 | 23,22 |
| -- ³ | Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99,0 | - |
| | Итого: | 740 | 23,6 | 22,97 | 96,35 | 676,9 | 38,12 |
| Полдник | | | | | | | |
| -- ³ | Йогурт сладкий (с м.д. ж 3,2%) | 200 | 10,0 | 6,4 | 17,0 | 174,0 | 1,2 |
| -- ³ | Печенье сахарное (пром. изготовления из муки 1 с) | 40 | 3,0 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | - |
| - | Итого: | 240 | 13,0 | 10,32 | 46,76 | 380,8 | 1,2 |
| Ужин | | | | | | | |
| 40 ¹ | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,51 | 3,13 | 4,72 | 49,14 | 4,17 |
| 222 ¹ | Сырники из творога | 120 | 22,42 | 15,2 | 13,68 | 280,8 | 0,3 |
| 342 ¹ | Соус молочный сладкий | 50 | 0,97 | 2,26 | 6,63 | 50,75 | 0,16 |
| 383 ¹ | Чай с сахаром | 200/11 | 0,06 | 0,02 | 11,0 | 44,4 | 0,3 |
| -- ³ | Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта) | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,0 | - |
| | Итого: | 481 | 27,0 | 20,93 | 55,71 | 519,09 | 58,91 |
| | Итого во второй день: | | 80,0 | 70,25 | 279,5 | 2111,9 | 115,64 |

День: среда Неделя первая

| № технологической карты или используемая литература | Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|-----------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 62 ⁴ | Каша ячневая молочная вязкая ** | 180 | 7,84 | 8,74 | 30,7 | 259,5 | - |
| 385 ¹ | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 |
| -- ³ | Батон нарезной (из муки в\с) | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | - |
| 6 ¹ | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33,05 | - |
| | Итого: | 400 | 12,8 | 15,57 | 60,49 | 460,1 | 1,2 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 359 ¹ | Абрикосы свежие | 170 (150)* | 0,6 | 0,6 | 14,8 | 66,0 | 15,0 |
| Обед | | | | | | | |
| 19 ¹ | Салат из солёных огурцов с луком | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,54 | 35,88 | 3,33 |
| 82 ¹ 108 ³ | Суп картофельный с лапшей домашней на курином бульоне | 200 | 2,29 0,67 | 2,46 0,005 | 13,46 0,75 | 85,2 5,74 | 6,6 0,26 |
| 293 ¹ | Птица тушённая в соусе (№355) с овощами | 40/190 | 11,51 | 7,37 | 21,29 | 198,0 | 9,44 |
| 367 ¹ | Компот из сушёных фруктов (с изюмом) | 180 | 0,36 | 0,02 | 24,9 | 101,7 | 0,36 |
| -- ³ | Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | - |
| | Итого: | 720 | 18,64 | 13,5 | 81,74 | 525,52 | 19,9 |
| Полдник | | | | | | | |
| 392 ¹ | Кефир (с м.д.ж. 3,2%) | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 1,4 |
| 422 ¹ | Булочка дорожная | 40 | 2,6 | 5,5 | 20,8 | 144,8 | - |
| - | Итого: | 240 | 8,4 | 10,5 | 28,8 | 244,8 | 1,4 |
| Ужин | | | | | | | |
| 283 ¹ | Макаронник с печеню | 100 | 9,5 | 4,5 | 22,5 | 169,37 | 2,6 |
| 347 ¹ | Соус сметанный с луком | 30 | 0,49 | 1,76 | 2,11 | 26,25 | 0,38 |
| 54 ¹ | Икра морковная | 100 | 2,2 | 4,6 | 10,8 | 93,7 | 5,1 |
| 125 ⁵ | Напиток клюквенный | 180 | 0,06 | - | 12,0 | 55,8 | 1,3 |
| -- ³ | Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта) | 60 | 4,56 | 0,48 | 22,52 | 141,0 | - |
| - | Итого: | 470 | 16,81 | 11,34 | 69,93 | 486,12 | 9,38 |
| | Итого в третий день: | | 57,25 | 51,51 | 255,76 | 1782,54 | 46,88 |

День: четверг

Неделя: первая

| № технологическ ой карты или используемая литература | Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|--|-----------------------|------------------------|--------------|--------------|-------------------------------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 212 ¹ | Омлет с рисом с маслом | 130/5 | 11,9 | 18,9 | 27,6 | 328,7 | 1,9 |
| 383 ¹ | Чай с сахаром | 200/11 | 0,06 | 0,02 | 11,0 | 44,4 | 0,03 |
| 2 ¹ | Бутерброд с джемом (хлеб, масло, джем) | 30/5/20 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 161,0 | 0,48 |
| - | Итого: | 404 | 14,47 | 22,85 | 67,4 | 534,1 | 2,41 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 390 ¹ | Сок фруктовый (вишнёвый) | 150 | 1,05 | 0,3 | 17,1 | 75,0 | 11,1 |
| Обед | | | | | | | |
| 16 ⁴ | «Бабушкин салатик» | 60 | 1,49 | 3,42 | 8,76 | 60,21 | 4,84 |
| 83 ¹ | Суп картофельный с мясными фкадельками (№121) | 200/20 | 5,84 | 4,56 | 13,59 | 118,8 | 9,8 |
| 281 ¹ | Пудинг из говядины | 80 | 18,81 | 6,19 | 0,88 | 134,0 | 0,16 |
| 338 ¹ | Соус белый основной | 30 | 0,18 | 1,05 | 1,1 | 14,61 | 0,008 |
| 316 ¹ | Пюре из свеклы (2-й вариант) | 200 | 3,2 | 3,0 | 15,5 | 102,6 | 12,0 |
| 389 ¹ | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,0 | 90,0 |
| -- ³ | Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99,0 | - |
| - | Итого: | 820 | 34,06 | 19,07 | 78,3 | 608,2 | 116,80 |
| Полдник | | | | | | | |
| 391 ¹ | Молоко кипячёное | 200 | 6,11 | 5,44 | 10,11 | 113,33 | 2,73 |
| -- ³ | Вафли (с фруктово-ягодными начинками) | 40 | 1,12 | 0,99 | 30,92 | 141,6 | - |
| - | Итого: | 240 | 7,23 | 6,43 | 41,03 | 254,9 | 2,73 |
| Ужин | | | | | | | |
| 238 ¹ | Рыба тушённая с овощами (хек) | 120 | 11,89 | 6,82 | 3,3 | 121,5 | 2,7 |
| 125 ¹ | Картофель отварной с маслом | 150/5 | 3,05 | 4,17 | 24,08 | 146,0 | 21,98 |
| 59 ² | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | - | - | 30,6 | 118,0 | - |
| -- ³ | Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта) | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,0 | - |
| - | Итого: | 535 | 19,5 | 11,47 | 87,5 | 526,5 | 24,68 |
| Итого в четвёртый день: | | | 76,3 | 60,12 | 291,3 | 1998,7 | 157,7 |

День: пятница Неделя: первая

| № технологическо й карты или используемая литература | Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|-----------------------|------------------------|--------------|--------------|-------------------------------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 93 ² | Каша пшённая молочная жидкая ** | 180 | 6,0 | 9,37 | 23,27 | 202,4 | 0,81 |
| 386 ¹ | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 1,17 |
| 1 ¹ | Бутерброд с маслом (хлеб, масло) | 30/5 | 2,35 | 4,9 | 15,1 | 108,6 | - |
| - | Итого: | 395 | 11,2 | 16,6 | 52,73 | 402,0 | 1,98 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 359 ¹ | Груша свежая | 166(150)* | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 69,0 | 7,5 |
| Обед | | | | | | | |
| 37 ¹ | Салат овощной с яблоками и свеклой | 60 | 0,7 | 0,12 | 4,36 | 21,36 | 13,48 |
| 76 ¹ | Рассольник «Ленинградский» | 200 | 2,0 | 2,23 | 13,6 | 82,6 | 6,6 |
| -- ³ | со сметаной, | 10 | 1,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 | 0,04 |
| -- ³ | говядиной | 10 | 2,58 | 1,68 | - | 25,4 | - |
| 286 ¹ | Рулет с луком и яйцом | 80 | 9,98 | 8,11 | 8,04 | 145,0 | 2,53 |
| 341 ¹ | Соус молочный | 30 | 0,58 | 1,36 | 3,98 | 30,45 | 0,09 |
| 22 ⁶ | Пюре «Розовое» | 180 | 3,24 | 4,86 | 19,98 | 136,8 | 13,5 |
| 367 ¹ | Компот из сушёных фруктов (смесь) | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,9 | 101,7 | 0,36 |
| -- ³ | Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99,0 | - |
| - | Итого: | 805 | 24,0 | 20,47 | 85,02 | 658,5 | 36,6 |
| Полдник | | | | | | | |
| 390 ¹ | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 84,4 | 4,0 |
| 413 ¹ | Крендель сахарный | 40 | 2,8 | 5,2 | 22,2 | 148,0 | - |
| - | Итого: | 240 | 3,8 | 5,2 | 42,4 | 232,4 | 4,0 |
| Ужин | | | | | | | |
| 228 ¹ | Запеканка из творога | 120 | 21,0 | 14,46 | 20,58 | 296,4 | 0,28 |
| -- ³ | Молоко сгущённое с сахаром | 40 | 0,04 | 2,0 | 22,08 | 118,0 | 0,4 |
| 80 ⁴ | Напиток лимонный | 250 | 0,1 | - | 30,25 | 116,25 | 8,0 |
| -- ³ | Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47, | - |
| - | Итого: | 430 | 22,6 | 16,6 | 82,7 | 577,6 | 8,68 |
| Итого в пятый день: | | | 62,2 | 59,3 | 288,3 | 1939,5 | 58,76 |

День: понедельник Неделя: вторая

| № технологической карты или используемая литература | Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 94 ¹ | Суп молочный с манной крупой** | 200 | 5,20 | 5,07 | 16,42 | 132,2 | 0,91 |
| 386 ¹ | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,1 | 2,6 | 15,9 | 101,0 | 1,3 |
| 5 ¹ | Закрытые бутерброды с повидлом (хлеб, масло, повидло) | 30/5/10 | 2,45 | 3,93 | 21,06 | 129,0 | 0,05 |
| | Итого: | 445 | 10,7 | 11,6 | 53,3 | 362,2 | 2,26 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| -- ³ | Сок фруктовый (апельсиновый) | 150 | 0,05 | 0,15 | 19,8 | 90,0 | 60,0 |
| Обед | | | | | | | |
| 12 ¹ | Салат из кукурузы консервированной | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 5,58 |
| 77 ¹ 107 ¹ | Суп картофельный, на мясном бульоне | 200 | 1,87 1,47 | 2,26 0,32 | 13,30 0,99 | 81,0 12,88 | 9,6 0,7 |
| 269 ¹ | Бефстроганов из отварного мяса с соусом (№354) | 60/60 | 15,51 | 12,43 | 3,49 | 187,0 | 0,01 |
| 197 ¹ | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 9,29 | 10,0 | 22,71 | 218,0 | - |
| 363 ¹ | Компот из свежих плодов (яблок) | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,8 | 1,72 |
| - ⁴ | Хлеб зерновой (со злаками) 8 злаков | 40 | 5,48 | 2,08 | 16,8 | 107,72 | - |
| - | Итого: | 770 | 35,5 | 30,94 | 83,6 | 753,9 | 17,61 |
| Полдник | | | | | | | |
| 391 ¹ | Кефир (с м.д. ж 2,5%) | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 1,4 |
| -- ³ | Пряник (промышленного изготовления) | 50 | 12,95 | 2,35 | 37,5 | 183,0 | - |
| - | Итого: | 250 | 18,75 | 7,35 | 45,5 | 283,0 | 1,4 |
| Ужин | | | | | | | |
| 23 ⁷ | Рыба запечённая с луком по-домашнему (минтай) | 120 | 20,49 | 6,45 | 6,21 | 166,11 | 3,25 |
| 125 ¹ | Картофель отварной с маслом | 150/5 | 3,05 | 4,17 | 24,08 | 146,0 | 21,98 |
| 371 ¹ | Кисель из кураги | 180 | 0,8 | 0,05 | 25,7 | 106,5 | 0,43 |
| -- ³ | Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта) | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 114,0 | - |
| - | Итого: | 515 | 28,9 | 11,15 | 85,5 | 532,6 | 25,66 |
| | Итого в шестой день: | | 93,9 | 61,1 | 287,7 | 2021,7 | 106,9 |

День: вторник

Неделя: вторая

| № технологической карты или используемая литература | Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 73 ⁴ | Каша кукурузная молочная жидкая ** | 200 | 6,05 | 9,39 | 27,31 | 219,2 | 1,95 |
| 388 ¹ | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 1,43 |
| 3 ¹ | Бутерброды с сыром (хлеб, масло, сыр Голландский) | 30/5/10 | 5,04 | 6,68 | 8,45 | 138,0 | 0,07 |
| | Итого: | 425 | 14,76 | 19,26 | 51,58 | 464,2 | 3,45 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 359 ¹ | Слива свежая | 166 (150)* | 0,6 | 0,45 | 15,4 | 69,0 | 7,5 |
| Обед | | | | | | | |
| 13 ¹ | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,65 | 1,42 | 40,38 | 5,7 |
| 62 ¹ | Борщ с мясом | 200 | 7,82 | 5,21 | 10,84 | 121,52 | 12,47 |
| -- ¹ | со сметаной | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 | 0,04 |
| 338 ¹ | Соус белый основной | 30 | 0,18 | 1,05 | 1,1 | 14,61 | 0,082 |
| 273 ¹ | Шницеля рубленые из говядины | 60 | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 139,0 | 0,09 |
| 164 ¹ | Каша рассыпчатая с овощами с маслом (гречневая) | 150/5 | 7,9 | 5,16 | 35,39 | 220,0 | 0,6 |
| 367 ¹ | Компот из сушёных фруктов (смесь) | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,0 | 0,4 |
| -- ³ | Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 0 |
| - | Итого: | 755 | 29,67 | 24,26 | 106,32 | 763,7 | 19,3 |
| Полдник | | | | | | | |
| -- ³ | Напиток «Снежок» (с м.д.ж.2,5%) | 200 | 5,4 | 4,4 | 21,1 | 158,0 | 1,1 |
| 419 ¹ | Булочка ванильная | 40 | 2,6 | 4,0 | 33,0 | 193,3 | - |
| - | Итого: | 240 | 8,0 | 7,0 | 43,1 | 286,8 | 1,1 |
| Ужин | | | | | | | |
| 42 ¹ | Салат из моркови с курагой | 60 | 0,87 | 0,06 | 5,74 | 25,68 | 1,82 |
| 221 ¹ | Вареники ленивые отварные с маслом | 140/7 | 20,0 | 15,0 | 21,0 | 305,0 | 0,27 |
| 389 ¹ | Напиток из плодов шиповника | 210 | 0,72 | 0,30 | 21,79 | 92,17 | 105,0 |
| -- ³ | Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,0 | - |
| - | Итого: | 437 | 23,11 | 15,52 | 58,37 | 469,85 | 107,13 |
| | Итого в седьмой день: | | 76,14 | 66,49 | 274,7 | 2053,5 | 138,48 |

День: среда
Неделя: вторая

| № технологической карты или используемая литература | Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 210 ¹ | Омлет с зелёным горошком | 140 | 11,3 | 7,7 | 14,59 | 165,5 | 1,22 |
| 385 ¹ | Чай с молоком | 215 | 3,18 | 2,79 | 17,0 | 106,3 | 1,4 |
| -- ³ | Батон нарезной (из муки в/с) | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0 |
| 6 ¹ | Масло порциями | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33,05 | - |
| - | Итого: | 395 | 16,73 | 14,98 | 47,07 | 383,45 | 2,62 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 390 ¹ | Сок фруктовый (яблочный) | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 64,0 | 3,0 |
| Обед | | | | | | | |
| -- ³ | Томаты свежие порционные | 61,2/60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 15,0 |
| 73 ¹ | Рассольник | 200 | 1,29 | 4,05 | 10,45 | 83,4 | 6,03 |
| -- ³ | со сметаной | 5 | 0,13 | 0,75 | 0,18 | 8,1 | 0,02 |
| 108 ¹ | на курином бульоне | | 0,72 | 0,006 | 0,80 | 6,15 | 0,28 |
| 295 ¹ | Плов из птицы | 210 | 20,3 | 17,0 | 35,69 | 377,0 | 1,01 |
| 116 ³ | Компот из чернослива | 180 | 1,28 | - | 46,62 | 111,46 | 0,33 |
| -- ³ | Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99,0 | - |
| - | Итого: | 705 | 27,68 | 22,52 | 115,82 | 691,41 | 22,67 |
| Полдник | | | | | | | |
| 392 ¹ | Ряженка (с м. д. ж .2,5) | 200 | 5,8 | 5,0 | 5,0 | 102,2 | 0,6 |
| -- ³ | Печенье сахарное (пром. изготовления из муки 1с) | 50 | 3,7 | 4,9 | 37,2 | 208,0 | - |
| - | Итого: | 250 | 9,5 | 9,9 | 42,2 | 310,2 | 0,6 |
| Ужин | | | | | | | |
| 146 ¹ | Котлеты из овощей с соусом № 350 (молочный) | 160/40 | 6,4 | 8,6 | 24,8 | 203,3 | 18,2 |
| 383 ¹ | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 |
| -- ³ | Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта) | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,0 | - |
| | Итого: | 450 | 11,02 | 9,1 | 64,31 | 384,3 | 18,23 |
| | Итого в восьмой день: | | 65,68 | 56,5 | 237,48 | 1833,36 | 47,12 |

День: четверг Неделя: вторая

| № технологическо й карты или используемая литература | Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|--|-----------------------|------------------------|--------------|--------------|-------------------------------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 70 ² | Каша пшённая молочная жидкая** | 200 | 8,9 | 10,5 | 38,9 | 287,5 | 1,95 |
| 386 ¹ | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,1 | 2,6 | 15,9 | 101,0 | 1,3 |
| 1 ¹ | Бутерброды с маслом (хлеб, масло) | 30/5 | 2,35 | 4,9 | 15,1 | 108,6 | - |
| - | Итого: | 435 | 12,0 | 18,0 | 69,9 | 497,1 | 3,25 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 359 ¹ | Бананы свежие | 250(150)* | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144,0 | 15,0 |
| Обед | | | | | | | |
| 35 ¹ | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,66 | 3,1 | 6,86 | 58,02 | 5,58 |
| 78 ¹ | Суп картофельный вегетарианский | 200 | 1,3 | 4,4 | 7,3 | 74,8 | 7,74 |
| 259 ¹ -- ³ | Суфле из рыбы (трески) с маслом | 100 | 16,01 0,04 | 8,01 3,62 | 4,1 0,065 | 152,5 37,4 | 0,32- |
| 312 ¹ | Картофельное пюре | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,6 | 91,5 | 12,4 |
| 327 ¹ | Капуста тушёная | 100 | 2,07 | 3,24 | 9,43 | 75,1 | 17,16 |
| 367 ¹ | Компот из сушённых фруктов (курага) | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,0 | 0,4 |
| -- ³ | Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | - |
| - | Итого: | 800 | 25,16 | 26,03 | 84,9 | 681,5 | 43,6 |
| Полдник | | | | | | | |
| 390 ¹ | Сок фруктовый (вишнёвый) | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,0 | 14,8 |
| 429 ¹ | Булочка «Алтайская» | 50 | 4,2 | 2,4 | 24,8 | 139,0 | 0,1 |
| - | Итого: | 250 | 5,6 | 2,8 | 47,6 | 239,0 | 14,9 |
| Ужин | | | | | | | |
| 161 ¹ | Перец фаршированный с овощами и рисом с соусом №354 (сметанный) | 150 | 2,65 | 9,47 | 14,08 | 152,0 | 89,42 |
| 1 ⁵ | Горошек зелёный консервированный | 75 | 2,32 | 3,9 | 5,4 | 3,7 | 7,5 |
| 80 ⁴ | Напиток лимонный | 180 | 0,08 | - | 21,7 | 83,7 | 5,76 |
| -- ³ | Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта) | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,0 | - |
| | Итого: | 465 | 9,61 | 13,85 | 70,7 | 440,4 | 102,68 |
| Итого в девятый день: | | | 54,6 | 61,4 | 304,6 | 2002,0 | 179,4 |

День: пятница Неделя: вторая

| № технологической карты или используемая литература | Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 68 ² | Каша гречневая молочная жидкая ** | 200 | 6,98 | 10,42 | 25,0 | 222,38 | 0,9 |
| 383 ¹ | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 |
| -- ³ | Батон нарезной (из муки в/с) | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | - |
| 7 ¹ | Сыр порциями Российский | 10 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33 | 0,07 |
| - | Итого: | 430 | 11,61 | 14,26 | 50,41 | 376,98 | 1,0 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 359 ¹ | Виноград | 114(100)* | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 10,0 |
| Обед | | | | | | | |
| 22 ¹ | Салат из картофеля с солёными огурцами | 60 | 0,81 | 3,12 | 5,14 | 51,96 | 7,2 |
| 82 ¹ | Суп картофельный с макаронными изделиям | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 6,6 |
| -- ³ | с говядиной | 10 | 1,29 | 0,84 | - | 25,4 | - |
| 289 ¹ | Голубцы ленивые (с говядиной) | 200 | 17,6 | 11,3 | 25,32 | 273,7 | 25,0 |
| 346 ¹ | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,53 | 1,5 | 2,11 | 24,03 | 0,40 |
| 365 ¹ | Компот из апельсинов | 200 | 0,25 | 0,1 | 33,9 | 138,6 | 12,9 |
| -- ³ | Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | - |
| - | Итого: | 750 | 25,93 | 19,7 | 99,9 | 696,49 | 52,1 |
| Полдник | | | | | | | |
| -- ³ | Молоко кипячёное | 200 | 6,11 | 5,44 | 10,11 | 113,3 | 2,74 |
| 38 ² | Вафли (с фруктово-ягодными начинками) | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 141,6 | - |
| - | Итого: | 240 | 7,23 | 6,76 | 41,02 | 254,9 | 2,74 |
| Ужин | | | | | | | |
| 224 ¹ | Сырники с морковью | 150 | 21,13 | 17,32 | 31,68 | 367,5 | 1,09 |
| 342 ¹ | Соус молочный | 40 | 0,77 | 1,8 | 5,3 | 40,6 | 0,12 |
| 59 ⁴ | Кисель из концентрата | 220 | - | - | 33,66 | 129,8 | - |
| -- ³ | Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта) | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,7 | - |
| | Итого: | 435 | 23,73 | 19,32 | 82,94 | 596,6 | 1,21 |
| | Итого в десятый день: | | 68,9 | 60,44 | 284,07 | 1968,97 | 67,05 |

День: понедельник Неделя: третья

| № технологическо й карты или используемая литература | Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|--------------------|------------------------|-------------|--------------|-------------------------------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 107 ² | Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)** | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | 0,9 |
| 388 ¹ | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 1,43 |
| 2 ¹ | Бутерброды с маслом (хлеб, масло) | 30/5 | 2,35 | 4,9 | 15,1 | 108,6 | - |
| | Итого: | 415 | 12,34 | 18,2 | 57,2 | 438,7 | 2,33 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| -- ³ | Сок фруктовый (персиковый) | 150 | 0,45 | - | 24,75 | 102,0 | 9,0 |
| Обед | | | | | | | |
| 10 ¹ | Салат из горошка зелёного консервированного | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 6,6 |
| 80 ¹ | Суп картофельный с крупой (пшеничной) | 200 | 2,13 | 2,24 | 13,70 | 83,6 | 6,6 |
| -- ³ | со сметаной | 10 | 0,013 | 0,075 | 0,018 | 0,002 | 0,81 |
| 107 ¹ | на мясном бульоне | | 1,47 | 0,32 | 0,99 | 12,88 | 0,7 |
| 267 ¹ | Жаркое по-домашнему | 200 | 25,0 | 6,7 | 19,9 | 240,0 | 8,1 |
| 367 ¹ | Компот из сушёных фруктов (смесь) | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,0 | 0,4 |
| -- ³ | Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | - |
| - | Итого: | 710 | 33,4 | 12,9 | 81,9 | 578,8 | 23,2 |
| Полдник | | | | | | | |
| 375 ¹ | Напиток «Снежок» (с м.д. ж 2,5%) | 200 | 5,4 | 4,4 | 21,1 | 158,0 | 1,1 |
| 418 ¹ | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,88 | 2,36 | 26,15 | 141,0 | - |
| - | Итого: | 250 | 9,28 | 6,76 | 47,25 | 299,0 | 1,1 |
| Ужин | | | | | | | |
| 242 ¹ | Рыба запечённая в молочном соусе № 352 (хек) | 120 | 14,71 | 9,75 | 4,62 | 165,0 | 0,18 |
| 132 ¹ | Капуста тушёная | 180 | 3,7 | 6,6 | 11,1 | 144,0 | 29,9 |
| 384 ¹ | Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,0 | 2,83 |
| -- ³ | Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта) | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,0 | - |
| | Итого: | 557 | 23,0 | 16,8 | 61,4 | 491,0 | 32,9 |
| | Итого в десятый день: | | 78,4 | 54,6 | 272,5 | 1909,5 | 68,5 |

День: вторник Неделя: третья

| № технологической карты или используемая литература | Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 69 ⁴ | Каша ячневая молочная вязкая** | 160 | 6,9 | 7,7 | 32,84 | 230,72 | 1,5 |
| 386 ¹ | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 1,17 |
| 2 ¹ | Бутерброды с джемом (хлеб, масло, джем) | 30/5/20 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 161,0 | 0,48 |
| | Итого: | 395 | 12,26 | 14,04 | 76,08 | 482,72 | 3,15 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 359 ¹ | Черешня свежая | 250 (150)* | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144,0 | 15,0 |
| Обед | | | | | | | |
| 14 ⁶ | Салат свекольный с изюмом | 60 | 1,14 | 6,0 | 11,04 | 99,6 | 4,1 |
| 51 ⁵ 107 ¹ | Французский луковый суп на мясном бульоне | 200 | 7,8 2,5 | 1,04 0,5 | 8,13 1,5 | 162,07 20,24 | 3,4 1,1 |
| 270 ¹ | Суфле из отварного мяса с рисом | 60 | 11,6 | 8,94 | 13,07 | 179,0 | - |
| 321 ¹ | Пюре из овощей | 150 | 3,58 | 4,41 | 16,56 | 120,5 | 26,8 |
| 373 ¹ | Кисель из сока натурального | 180 | 0,51 | 0,05 | 27,18 | 11,24 | 0,98 |
| -- ³ | Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99,0 | - |
| - | Итого: | 700 | 29,4 | 21,5 | 97,2 | 791,6 | 36,38 |
| Полдник | | | | | | | |
| -- ³ | Йогурт сладкий (с м.д.ж 3,2%) | 200 | 10,0 | 6,4 | 17,0 | 174,0 | 1,2 |
| 426 ¹ | Булочка российская | 40 | 2,8 | 3,2 | 22,2 | 128,6 | 0,006 |
| - | Итого: | 240 | 12,8 | 9,6 | 39,2 | 302,6 | 1,20 |
| Ужин | | | | | | | |
| 41 ¹ | Салат из моркови с сахаром | 70 | 0,8 | 0,05 | 8,12 | 36,6 | 3,3 |
| 231 ¹ | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 13,6 | 10,67 | 14,63 | 209,0 | 1,33 |
| 350 ¹ | Соус абрикосовый | 40 | 0,18 | 0,021 | 25,8 | 104,16 | 0,81 |
| 389 ¹ | Напиток из плодов шиповника | 220 | 0,74 | 0,30 | 22,8 | 96,5 | 110,0 |
| | Итого: | 430 | 15,3 | 11,0 | 71,3 | 446,2 | 115,4 |
| | Итого в десятый день: | | 72,0 | 56,8 | 218,0 | 2167,1 | 171,1 |

День: среда Неделя: третья

| № технологической карты или используемая литература | Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 72 ⁴ | Каша манная молочная жидкая** | 200 | 6,46 | 9,35 | 27,23 | 220,2 | 1,95 |
| 385 ¹ | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,0 | 1,2 |
| -- ³ | Батон нарезной (из муки в\с) | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | - |
| 6 ¹ | Масло порциями | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33,05 | - |
| | Итого: | 420 | 11,38 | 16,18 | 57,02 | 420,85 | 3,15 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 390 ¹ | Сок фруктовый (яблочный) | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,5 | 69,0 | 3,0 |
| Обед | | | | | | | |
| 11 ⁴ | Салат овощной с яблоками и сладким перцем | 60 | 0,66 | 6,12 | 3,9 | 71,65 | 29,06 |
| 85 ¹ | Суп картофельный с клёцками на курином бульоне | 200/20 | 1,67 | 2,68 | 9,71 | 69,8 | 4,6 |
| 108 ¹ | | | 0,72 | 0,006 | 0,80 | 6,15 | 0,28 |
| 296 ¹ | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 12,64 | 13,14 | 13,46 | 223,0 | 0,67 |
| 309 ¹ | Картофель отварной с маслом | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 21,0 |
| | | 5 | 00,4 | 3,62 | 0,06 | 37,4 | - |
| 330 ¹ | Свекла тушённая в белом соусе | 50 | 0,74 | 1,6 | 4,89 | 36,9 | 0,5 |
| 363 ¹ | Компот из свежих плодов (груша) | 200 | 0,16 | 0,12 | 24,08 | 98,0 | 0,86 |
| -- ³ | Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99,0 | - |
| - | Итого: | 815 | 22,7 | 32,2 | 99,7 | 784,2 | 56,9 |
| Полдник | | | | | | | |
| 392 ¹ | Кефир (с м.д.ж. 3,2 %) | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 1,4 |
| -- ³ | Пряник | 50 | 2,9 | 2,35 | 37,5 | 183,0 | - |
| - | Итого: | 250 | 8,7 | 7,35 | 45,5 | 283,0 | 1,4 |
| Ужин | | | | | | | |
| 285 ¹ | Запеканка из печени с рисом | 150 | 18,59 | 7,4 | 20,51 | 223,0 | 10,4 |
| 129 ¹ | Морковь с зелёным горошком в молочном соусе №350 | 100 | 1,23 | 4,11 | 6,68 | 104,0 | 9,29 |
| 82 ⁴ | Напиток из варенья | 180 | 0,6 | 0,10 | 18,6 | 78,9 | 90,0 |
| -- ³ | Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта) | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,0 | |
| | Итого: | 470 | 23,46 | 11,9 | 65,47 | 490,9 | 99,2 |
| | Итого в десятый день: | | 66,9 | 67,7 | 283,1 | 2047,9 | 163,6 |

День: четверг Неделя: третья

| № технологическо й карты или используемая литература | Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|-----------------------|------------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 208 ¹ | Омлет с морковью | 150/5 | 11,3 | 21,0 | 5,4 | 257,1 | 1,8 |
| 383 ¹ | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 |
| 3 ¹ | Бутерброды с сыром (хлеб, масло, сыр Российским) | 30/5/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,0 | 0,07 |
| | Итого: | 390 | 16,09 | 27,9 | 29,95 | 436,1 | 1,9 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 359 ¹ | Абрикосы свежие | 111(100)* | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46,0 | 5,0 |
| 350 ¹ | Сок фруктовый (абрикосовый) | 150 | 0,75 | - | 19,05 | 79,0 | 6,0 |
| | Итого: | 250 | 1,5 | 0,3 | 29,35 | 125,0 | 11,0 |
| Обед | | | | | | | |
| -- ³ | Томаты свежие порциями | 61(60)* | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 15,05 |
| 75 ¹ | Рассольник домашний | 200 | 1,6 | 4,0 | 11,8 | 90,6 | 9,45 |
| -- ³ | со сметаной | 8 | 0,2 | 1,2 | 0,2 | 12,96 | - |
| | на мясном бульоне | | 1,4 | 0,3 | 0,99 | 12,88 | 0,7 |
| 281 ¹ | Пудинг из говядины | 60 | 9,4 | 10,05 | 10,0 | 167,2 | 0,5 |
| -- ³ | с маслом | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 37,4 | - |
| 163 ¹ | Каша рассыпчатая (рисовая) с маслом | 150/5 | 8,86 | 5,98 | 39,81 | 248,0 | - |
| 363 ¹ | Компот из сушёных фруктов (изюм) | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,0 | 0,4 |
| -- ³ | Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99,0 | - |
| - | Итого: | 738 | 25,86 | 25,89 | 112,6 | 795,4 | 26,05 |
| Полдник | | | | | | | |
| 392 ¹ | Молоко кипячёное | 200 | 6,11 | 5,44 | 10,11 | 113,33 | 2,73 |
| 409 ¹ | Пирожки печёные из дрожжевого теста с фаршем №506 | 50 | 2,88 | 1,24 | 23,94 | 118,0 | 0,17 |
| - | Итого: | 250 | 8,99 | 6,68 | 34,05 | 231,33 | 2,9 |
| Ужин | | | | | | | |
| 241 ¹ | Рыба (хек) запеченная с картофелем , с соусом №352 | 160 | 12,6 | 10,1 | 15,6 | 205,9 | 4,3 |
| 54 ¹ | Икра свекольная | 75 | 1,76 | 3,4 | 9,2 | 75,07 | 5,04 |
| 369 ¹ | Кисель из ягод свежих (клюква) | 180 | 0,08 | 0,03 | 25,5 | 94,6 | 1,64 |
| -- ³ | Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта) | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,0 | - |
| | Итого: | 455 | 17,48 | 13,85 | 67,9 | 469,5 | 10,98 |
| | Итого в десятый день: | | 69,8 | 74,6 | 273,85 | 2057,3 | 52,83 |

День: пятница Неделя: третья

| № технологическо й карты или используемая литература | Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|-----------------------|------------------------|-------------|--------------|-------------------------------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 70 ⁴ | Каша пшеничная молочная жидкая** | 180 | 8,01 | 9,45 | 35,01 | 258,75 | 1,75 |
| 386 ¹ | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,1 | 2,6 | 15,9 | 101,1 | 1,3 |
| 1 ¹ | Бутерброды с маслом (хлеб, масло) | 30/5 | 2,35 | 4,97 | 15,12 | 108,6 | - |
| | Итого: | 420 | 13,46 | 17,0 | 66,0 | 468,5 | 3,05 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 359 ¹ | Яблоко свежее | 170 (150)* | 0,6 | 0,6 | 14,8 | 66,0 | 15,0 |
| Обед | | | | | | | |
| -- ³ | Огурец свежий порциями | 61(60)* | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 4,2 | 6,6 |
| 81 ¹ | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,21 | 13,05 | 107,8 | 4,65 |
| -- ³ | с говядиной | 10 | 2,58 | 1,68 | - | 25,4 | - |
| 272 ¹ | Котлеты, рубленые, запечённые с молочным соусом | 80 | 9,31 | 10,32 | 7,08 | 162,0 | 0,09 |
| 312 ¹ | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 18,16 |
| 311 ¹ | Овощи отварные с маслом (морковь) | 75 | 0,99 | 1,94 | 3,88 | 36,98 | 2,7 |
| 116 ⁵ | Компот из чернослива | 180 | 1,28 | - | 46,62 | 111,46 | 0,33 |
| -- ³ | Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный) | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99,0 | - |
| - | Итого: | 805 | 25,3 | 23,6 | 112,0 | 684,0 | 32,5 |
| Полдник | | | | | | | |
| 392 ¹ | Ряженка | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 102,2 | 0,6 |
| -- ³ | Печенье сахарное (пром. изготовления из муки 1с) | 40 | 2,9 | 3,9 | 29,7 | 166,0 | - |
| - | Итого: | 240 | 8,7 | 8,9 | 37,7 | 258,2 | 0,6 |
| Ужин | | | | | | | |
| 56 ⁴ | Галушки творожные | 150 | 21,39 | 10,21 | 38,78 | 335,86 | 0,42 |
| -- ³ | со сметаной | 15 | 0,39 | 2,25 | 0,54 | 24,3 | 0,03 |
| 80 ⁴ | Напиток апельсиновый | 250 | 0,12 | - | 30,25 | 116,25 | 8,0 |
| -- ³ | Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта) | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | - |
| | Итого: | 445 | 24,18 | 12,7 | 84,33 | 546,91 | 9,24 |
| Итого в десятый день: | | | 72,2 | 62,8 | 314,8 | 2023,6 | 60,39 |

Энергетическая ценность, содержание пищевых веществ и витамина «С» в блюдах (кулинарных изделиях) примерного трёхнедельного меню на весенний период для детей возрастной категории с 3 до 7 лет с длительностью пребывания в дошкольной организации 12 часов.

| Дни примерного меню | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин «С», мг |
|---|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 неделя понедельник | 74,0 | 65,08 | 311,15 | 2128,4 | 63,31 |
| вторник | 80,0 | 70,25 | 279,5 | 2111,9 | 115,64 |
| среда | 57,25 | 51,51 | 255,76 | 1782,54 | 46,88 |
| четверг | 76,3 | 60,12 | 291,3 | 1998,7 | 157,7 |
| пятница | 62,2 | 59,3 | 288,3 | 1939,5 | 58,76 |
| 2 неделя понедельник | 93,9 | 61,1 | 287,7 | 2021,7 | 106,9 |
| вторник | 76,14 | 66,49 | 274,7 | 2053,5 | 138,48 |
| среда | 65,68 | 56,5 | 237,4 | 1833,36 | 47,12 |
| четверг | 54,6 | 61,4 | 304,6 | 2002,0 | 179,4 |
| пятница | 68,9 | 60,44 | 284,07 | 1968,97 | 67,05 |
| 3 неделя понедельник | 78,4 | 54,6 | 272,5 | 1909,5 | 68,5 |
| вторник | 72,0 | 56,8 | 218,0 | 2167,1 | 171,1 |
| среда | 66,9 | 67,7 | 283,1 | 2047,9 | 163,6 |
| четверг | 69,8 | 74,6 | 273,85 | 2057,3 | 52,83 |
| пятница | 72,2 | 62,8 | 314,8 | 2023,6 | 60,39 |
| Итого за весь период: | 1068,2 | 928,7 | 4183,2 | 30069,91 | 1499,7 |
| Среднее значение за период: | 71,2 | 62,0 | 278,4 | 2003 | 100,0 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности * | 14,2 % | 28 % | 56,6 % | | |

*- В примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32% и углеводов 55-58% (основание- п.15.3. СанПиН 2.4.1.3049-13).

Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи
в примерном трёхнедельном меню на весенний период для детей возрастной категории с 3 до 7 лет
с длительностью пребывания в дошкольной образовательной организации 12 часов.

| Дни примерного меню | Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи, г | | | |
|--|--|------------|------------|------------|
| | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
| 1 неделя | | | | |
| понедельник | 415 | 775 | 250 | 455 |
| вторник | 425 | 740 | 240 | 481 |
| среда | 400 | 720 | 240 | 470 |
| четверг | 404 | 820 | 240 | 535 |
| пятница | 395 | 805 | 240 | 430 |
| 2 неделя | | | | |
| понедельник | 445 | 770 | 250 | 515 |
| вторник | 425 | 775 | 240 | 437 |
| среда | 395 | 705 | 250 | 450 |
| четверг | 435 | 820 | 250 | 465 |
| пятница | 430 | 750 | 240 | 435 |
| 3 неделя | | | | |
| понедельник | 415 | 710 | 250 | 557 |
| вторник | 395 | 700 | 240 | 430 |
| среда | 420 | 815 | 250 | 470 |
| четверг | 390 | 738 | 250 | 455 |
| пятница | 420 | 805 | 240 | 445 |
| Итого среднее значение за период: | 414 | 762 | 245 | 469 |

¹ - Технологические карты разработаны по «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2011г;

² - Технологические карты разработаны по «Организации питания в дошкольных образовательных учреждениях». Методические рекомендации города .Москвы.2007г

³ - Химический состав продуктов промышленного изготовления, фруктов свежих взят по справочнику «Химический состав Российских пищевых продуктов» под редакцией член-корр. МАИ, профессора И.М.Скурихина и академика РАМН, профессора В.А.Тутельяна, издательство Москва, ДеЛи-принт, 2002г.

⁴ - Технологические карты разработаны по «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах .Москва 2004г .

⁵ - Технологические карты разработаны по «Сборнику нормативных и методических документов « Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста» , часть 1 « Организация питания детей дошкольного возраста , страдающих пищевой аллергией, издательство г Пермь 2003 г

⁶ - Технологические карты разработаны по «Сборнику рецептов мучных и кондитерских изделий , рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания» 2000г

⁷ - Технологические карты разработаны по «Сборнику рецептов национальных блюд и кулинарных изделий Vчасть 1998 г.

*- Вес свежих фруктов и овощей , в колонке «Масса порции», указан по «брутто», а в скобках по «нетто». Расчёт веса «нетто» произведён с учётом отходов и потерь на холодную обработку (смотри таблицу 25 « Расчёт расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий» в «Сборнике рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»,1998г).

** -В рецептуры молочных каш включено «Молоко пастеризованное» (с массовой долей жира 3,2%) .

«Примерное трёхнедельное меню на весенний период для детей возрастной категории с 3 до 7 лет» с длительность пребывания в дошкольной организации 12 часов разработано технологом отдела ресурсного обеспечения

МКУ «Управления учёта и отчётности образовательных учреждений» Н.П.Юговой.