

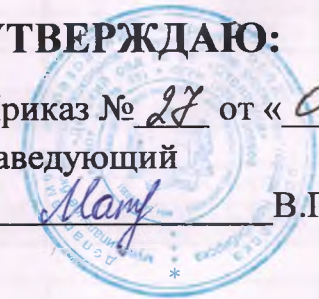
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение города Новосибирска «Детский сад №95 «Степашка»

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 27 от «02» февраля 2024 г.
Заведующий

Матвеева

В.Г. Матвеева



Основное меню (двухнедельное)

для детей дошкольного возраста с 12-часовым пребыванием
от 1,6 до 3-х лет (в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации
общественного питания населения»)

Новосибирск, 2024

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Ясли 1 день

| Наименование блюд | выход | Белки | Жиры | Угл. | энерг. ценность (калорий) | минеральные вещества | | Витамины | | | |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак первый | | | | | | | | | | | |
| Каша манная с маслом | 155 | 3,18 | 3,89 | 21,44 | 134 | 8 | 0,32 | 0,04 | 0,02 | 0 | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 107 | 125,7 | 0,13 | 0,04 | 0,03 | 0 | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 2,04 | 5,6 | 10,8 | 98 | 7,05 | 0,44 | 0,03 | 0,01 | 0 | |
| Всего первый завтрак | 365 | 8,38 | 12,16 | 48,19 | 339 | 140,75 | 0,89 | 0,11 | 0,06 | 0 | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 1,00 | 0 | 20,2 | 63 | 14,0 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | |
| Всего второй завтрак | 150 | 1,00 | 0 | 20,2 | 63 | 14,0 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из кукурузы (консервированной) | 30 | 1,14 | 2,46 | 3,23 | 40 | 7,46 | 0,26 | 0,04 | 0,02 | 3,72 | |
| Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 150 | 4,5 | 1,9 | 11,01 | 84,9 | 52,8 | 1,44 | 0,87 | 0,048 | 0,61 | |
| Гуляш из отварного мяса | 60 | 18,05 | 14,26 | 4,58 | 218 | 32,5 | 1,38 | 0,04 | 0,02 | 0,97 | |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,78 | 3,91 | 22,9 | 145 | 4,2 | 0,95 | 0,04 | 0,01 | 0 | |
| Компот из кураги | 150 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 31,8 | 1,24 | 0,02 | 0,06 | 0,4 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 14,0 | 1,56 | 0,07 | 0,03 | 0 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,02 | 9,65 | 48 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,005 | 0 | |
| Всего обед | 540 | 33,12 | 23,05 | 92,49 | 717,9 | 147,4 | 7,23 | 1,11 | 0,193 | 5,7 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Вафли | 30 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 84 | 4 | 0,2 | 0,02 | 0,02 | 0 | |
| Кефир | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 216 | 0,18 | 0,072 | 0,306 | 1,26 | |
| Всего полдник | 210 | 6,7 | 6,86 | 22,18 | 179,4 | 220 | 0,38 | 0,092 | 0,326 | 1,26 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Рагу из овощей | 200 | 4,6 | 10,68 | 24,9 | 213 | 82,5 | 1,9 | 0,11 | 0,13 | 20,07 | |
| Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,01 | 10,2 | 39 | 12,2 | 0,31 | 0 | 0 | 3,0 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,57 | 0,2 | 9,65 | 71 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0 | |
| Всего ужин | 410 | 6,29 | 10,89 | 44,75 | 323 | 99,3 | 2,61 | 0,14 | 0,18 | 23,07 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1675 | 55,49 | 52,96 | 227,81 | 1622,3 | 621,4 | 13,9 | 1,47 | 0,78 | 34,03 | |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Ясли 2 день

| Наименование блюд | выход | Белки | Жиры | Угл. | энерг. ценность | минеральные | | Витамины | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак первый | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная жидкая с маслом | 170 | 4,9 | 4,89 | 30,7 | 189 | 14,7 | 1,02 | 0,16 | 0,01 | 0 | |
| Чай с джемом | 150 | 0,1 | 0,1 | 9,8 | 40,3 | 4,1 | 0,6 | 0 | 0,008 | 0,08 | |
| Бутерброд с сыром и маслом | 40 | 5,06 | 6,04 | 14,9 | 135 | 115,5 | 0,7 | 0,05 | 0,05 | 0,04 | |
| Всего первый завтрак | 360 | 10,06 | 11,03 | 55,4 | 364,3 | 134,3 | 2,32 | 0,21 | 0,068 | 0,12 | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | | | |
| Фрукты (киви) | 100 | 1,1 | 0,5 | 11,7 | 61 | 34 | 0,31 | 0,027 | 0,025 | 92,7 | |
| Всего второй завтрак | 100 | 1,1 | 0,5 | 11,7 | 61 | 34 | 0,31 | 0,027 | 0,025 | 92,7 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидор | 30 | 0,6 | 1,7 | 1,4 | 27,1 | 19,1 | 0,3 | 0,019 | 0,02 | 8,47 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной) | 150 | 1,42 | 4,01 | 5,98 | 78 | 41,3 | 0,67 | 0,03 | 0,02 | 12,89 | |
| Рисовый плов с мясом | 140 | 21,2 | 19,43 | 35,2 | 384 | 38,4 | 2,0 | 0,21 | 0,09 | 0,9 | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | 0 | 24,1 | 89,4 | 20,57 | 0,48 | 0,004 | 0,016 | 0,31 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 14,0 | 1,56 | 0,07 | 0,03 | 0 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,02 | 9,65 | 48 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,005 | 0 | |
| Всего обед | 510 | 27,83 | 25,64 | 89,69 | 695,5 | 137,97 | 5,41 | 0,363 | 0,181 | 22,57 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Сдоба обыкновенная | 80 | 5,4 | 3,3 | 36,3 | 197 | 15,4 | 0,96 | 0,09 | 0,05 | 0 | |
| Йогурт | 150 | 3 | 3,9 | 21,01 | 148,5 | 187,1 | 0,17 | 0,05 | 0,2 | 2,81 | |
| Всего полдник | 230 | 8,4 | 7,2 | 57,31 | 345,5 | 202,5 | 1,13 | 0,14 | 0,25 | 2,81 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога запеченный с мол.сгущеным | 185 | 20,71 | 14,45 | 35,15 | 312 | 190,1 | 1,4 | 0,09 | 0,31 | 0,25 | |
| Чай с сахаром и молоком | 190 | 2,96 | 2,6 | 15,9 | 98 | 127 | 0,41 | 0,04 | 0,15 | 1,33 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,57 | 0,2 | 9,65 | 71 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0 | |
| Всего ужин | 405 | 25,24 | 17,25 | 60,7 | 481 | 321,7 | 2,21 | 0,16 | 0,51 | 1,58 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1605 | 72,63 | 61,62 | 274,8 | 1947,3 | 830,47 | 11,38 | 0,9 | 1,034 | 119,78 | |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Ясли 3 день

| Наименование блюд | выход | Белки | Жиры | Угл. | энерг. ценность | минеральные | | Витамины | | | |
|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак первый | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная ("Геркулес") жидкая | 150 | 4,63 | 6,69 | 23,18 | 168 | 20,1 | 1,2 | 0,14 | 0,02 | 0 | |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 2,04 | 5,6 | 10,8 | 98 | 7,05 | 0,44 | 0,03 | 0,01 | 0 | |
| Всего первый завтрак | 360 | 10,34 | 15,48 | 49,8 | 373 | 164,15 | 2,07 | 0,22 | 0,2 | 1,43 | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 1,00 | 0 | 20,2 | 63 | 14,0 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | |
| Всего второй завтрак | 150 | 1,00 | 0 | 20,2 | 63 | 14,0 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из соленой сельди с луком | 30 | 3,4 | 4 | 1,7 | 57,8 | 23,01 | 0,6 | 0,01 | 0,03 | 1,7 | |
| Борщ со сметаной | 150 | 1,61 | 4,2 | 10,89 | 99,4 | 43,9 | 1,0 | 0,03 | 0,03 | 10,26 | |
| Биточки рубленые из птицы | 60 | 12 | 4 | 5,5 | 120,2 | 33 | 0,87 | 0,041 | 0,057 | 0 | |
| Пюре картофельное | 110 | 3,1 | 3,9 | 19,9 | 129 | 34,5 | 0,8 | 0,11 | 0,9 | 17,18 | |
| Компот из изюма | 150 | 0,32 | 0,01 | 27,52 | 101 | 30,2 | 1,2 | 0,001 | 0,004 | 0,3 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 14,0 | 1,56 | 0,07 | 0,03 | 0 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,02 | 9,65 | 48 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,005 | 0 | |
| Всего обед | 540 | 24,64 | 16,61 | 88,52 | 624,4 | 183,21 | 6,43 | 0,292 | 1,056 | 29,44 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 30 | 2,25 | 3,54 | 2,47 | 125 | 60 | 0,3 | 0,03 | 0,03 | 0 | |
| Молоко кипяченое | 170 | 5 | 6,41 | 9,6 | 116 | 221,1 | 0,17 | 0,07 | 0,2 | 1 | |
| Всего полдник | 200 | 7,25 | 9,95 | 12,07 | 241 | 281,1 | 0,47 | 0,1 | 0,23 | 1 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови | 30 | 0,3 | 2,1 | 3,15 | 36,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Омлет натуральный | 150 | 8,24 | 16,01 | 1,65 | 189 | 74,3 | 1,6 | 0,05 | 0,29 | 16,0 | |
| Чай с сахаром | 190 | 0,1 | 0 | 12 | 51 | 9 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,57 | 0,2 | 9,65 | 71 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0 | |
| Всего ужин | 400 | 10,21 | 18,31 | 26,45 | 347,45 | 87,9 | 2,7 | 0,08 | 0,34 | 16 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1650 | 53,44 | 60,35 | 197,04 | 1648,85 | 547,2 | 14,5 | 0,71 | 1,85 | 51,87 | |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Ясли 4 день

| Наименование блюд | выход | Белки | Жиры | Угл. | энерг. ценность | минеральные вещества | | Витамины | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Завтрак первый | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 170 | 8,88 | 10,1 | 45 | 207 | 174 | 2,67 | 0,16 | 0,12 | 1,61 |
| Чай с сахаром и молоком | 170 | 2,68 | 2,4 | 14,2 | 89 | 121 | 0,35 | 0,03 | 0,13 | 1,21 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 2,04 | 5,6 | 10,8 | 98 | 7,05 | 0,44 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| Всего первый завтрак | 370 | 13,6 | 18,1 | 70 | 394 | 302,05 | 3,46 | 0,22 | 0,26 | 2,82 |
| Завтрак второй | | | | | | | | | | |
| Фрукты (Бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 8 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 10 |
| Всего второй завтрак | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 8 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 10 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 30 | 0,49 | 2,42 | 2,55 | 34 | 9,01 | 0,3 | 0,01 | 0,01 | 2,81 |
| Рассольник со сметаной | 150 | 1,87 | 4,94 | 16,31 | 113 | 26,0 | 0,87 | 0,91 | 0,6 | 7,38 |
| Тефтели мясные | 60 | 10,2 | 12,8 | 8 | 209,2 | 10,41 | 1,71 | 0,032 | 0,05 | 0,71 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 7,78 | 5,69 | 38,0 | 212 | 14,1 | 4,36 | 0,1 | 0,09 | 0 |
| Кисель из облепихи | 150 | 0 | 0,2 | 36,1 | 140,2 | 11,02 | 0,164 | 0 | 0,006 | 1,22 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 14,0 | 1,56 | 0,07 | 0,03 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,02 | 9,65 | 48 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,005 | 0 |
| Всего обед | 540 | 26,42 | 31,49 | 140,28 | 938,4 | 115,14 | 10,234 | 2,062 | 1,391 | 19,5 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с джемом | 60 | 9,01 | 7,4 | 27,4 | 184 | 41,9 | 3,8 | 0,9 | 1,09 | 0,07 |
| Снежок | 150 | 3,2 | 4 | 15,9 | 138,7 | 200,15 | 0,14 | 0,05 | 0,219 | 1,59 |
| Всего полдник | 210 | 12,21 | 11,4 | 43,3 | 322,7 | 242,05 | 3,94 | 0,95 | 1,309 | 1,66 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с изюмом запеченный с мол. сгущ. | 185 | 18,1 | 9,05 | 51,8 | 374 | 178 | 1,4 | 0,1 | 0,24 | 0,19 |
| Чай с сахаром | 190 | 0,1 | 0 | 12 | 51 | 9 | 0,7 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,57 | 0,2 | 9,65 | 71 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0 |
| Всего ужин | 405 | 19,77 | 9,25 | 73,45 | 496 | 191,6 | 2,51 | 0,13 | 0,29 | 0,19 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1625 | 73,5 | 70,74 | 348,03 | 2247,1 | 858,84 | 20,744 | 3,402 | 3,3 | 34,17 |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Ясли 5 день

| Наименование блюд | выход | Белки | Жиры | Угл. | энерг. ценность | минеральные | | Витамины | | | |
|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак первый | | | | | | | | | | | |
| Каша кукурузная с маслом | 155 | 4,9 | 4,89 | 31,73 | 194 | 21,5 | 2,24 | 0,11 | 0,04 | 0 | |
| Яйцо отварное | 40 | 5 | 4,2 | 0,4 | 62 | 20 | 0,476 | 0,026 | 0,205 | 0 | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 107 | 125,7 | 0,13 | 0,04 | 0,03 | 0 | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 2,04 | 5,6 | 10,8 | 98 | 7,05 | 0,44 | 0,03 | 0,01 | 0 | |
| Всего первый завтрак | 405 | 15,1 | 17,36 | 58,88 | 461 | 174,25 | 3,286 | 0,206 | 0,285 | 0 | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | | | |
| Фрукты (Яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 | |
| Всего второй завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с луком | 30 | 0,4 | 0,129 | 0,1 | 14 | 8,9 | 0,39 | 0,01 | 0,01 | 0,3 | |
| Суп картофельный с клецками | 150 | 4,9 | 0,8 | 4,2 | 90,6 | 14,3 | 0,432 | 0,021 | 0,35 | 1,08 | |
| Жаркое по-домашнему с курицей | 130 | 27,9 | 7,1 | 20,4 | 268 | 31,22 | 4,01 | 0,18 | 0,29 | 8,87 | |
| Компот из плодов шиповника | 150 | 0,1 | 0,1 | 18,2 | 81 | 9,15 | 0,48 | 0 | 0,081 | 89,4 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 14,0 | 1,56 | 0,07 | 0,03 | 0 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,02 | 9,65 | 48 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,005 | 0 | |
| Всего обед | 500 | 37,51 | 8,629 | 65,91 | 570,6 | 82,17 | 7,272 | 0,311 | 0,766 | 99,65 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 30 | 2,25 | 3,54 | 2,47 | 125 | 60 | 0,3 | 0,03 | 0,03 | 0 | |
| Йогурт | 170 | 5 | 4,5 | 23,4 | 154,8 | 191,6 | 0,18 | 0,054 | 0,234 | 2,88 | |
| Всего полдник | 200 | 7,25 | 8,04 | 25,87 | 279,8 | 251,6 | 0,48 | 0,084 | 0,264 | 2,88 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Рыба тушеная с овощами | 90 | 6,2 | 4,02 | 1,9 | 72 | 23,3 | 0,51 | 0,05 | 0,04 | 0 | |
| Рис отварной | 110 | 3,5 | 5,01 | 36 | 187 | 0,9 | 0,45 | 0,02 | 0,01 | 0 | |
| Чай с сахаром и молоком | 170 | 2,68 | 2,4 | 14,2 | 89 | 121 | 0,35 | 0,03 | 0,13 | 1,21 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,57 | 0,2 | 9,65 | 71 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0 | |
| Всего ужин | 400 | 13,94 | 11,63 | 61,75 | 419 | 149,8 | 1,71 | 0,13 | 0,23 | 1,21 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1605 | 74,2 | 46,059 | 222,21 | 1777,4 | 673,82 | 14,948 | 0,761 | 1,565 | 113,74 | |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Ясли 6 день

| Наименование блюд | выход | Белки | Жиры | Угл. | энерг. ценность | минеральные | | Витамины | | | |
|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак первый | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая с маслом | 155 | 4,68 | 5,01 | 43,98 | 222 | 45,9 | 0,98 | 0,1 | 0,02 | 0 | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 107 | 125,7 | 0,13 | 0,04 | 0,03 | 0 | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 2,04 | 5,6 | 10,8 | 98 | 7,05 | 0,44 | 0,03 | 0,01 | 0 | |
| Всего первый завтрак | 365 | 9,88 | 13,28 | 70,73 | 427 | 178,65 | 1,55 | 0,17 | 0,06 | 0 | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 1,00 | 0 | 20,2 | 63 | 14,0 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | |
| Всего второй завтрак | 150 | 1 | 0 | 20,2 | 63 | 14 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из горошка консервированного | 30 | 1,41 | 28,14 | 2,97 | 38 | 10,4 | 0,33 | 0,05 | 0,01 | 5,1 | |
| Суп с рыбными консервами - с сайрой | 150 | 8,0 | 8,23 | 12,99 | 141 | 42,5 | 1,18 | 0,08 | 0,01 | 8,45 | |
| Каша перловая с мясом | 170 | 5,4 | 20,4 | 37,4 | 355,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Компот из чернослива | 150 | 0 | 0 | 6,1 | 20,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 14,0 | 1,56 | 0,07 | 0,03 | 0 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,02 | 9,65 | 48 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,005 | 0 | |
| Всего обед | 540 | 19,02 | 57,27 | 82,47 | 671,41 | 71,5 | 3,47 | 0,23 | 0,059 | 13,55 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Вафли | 30 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 84 | 4 | 0,2 | 0,02 | 0,02 | 0 | |
| Йогурт | 170 | 5 | 4,5 | 23,4 | 154,8 | 191,6 | 0,18 | 0,054 | 0,234 | 2,88 | |
| Всего полдник | 200 | 6,5 | 6,86 | 38,38 | 238,8 | 195,6 | 0,38 | 0,074 | 0,254 | 2,88 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Омлет паровой | 150 | 7,24 | 13,54 | 1,48 | 174 | 68,74 | 1,2 | 0,04 | 0,28 | 14 | |
| Салат из огурца соленого порц. | 30 | 0,3 | 1,5 | 0,8 | 18,3 | 6,9 | 0,18 | 0,006 | 0,006 | 1,65 | |
| Чай с сахаром | 190 | 0,1 | 0 | 12 | 51 | 9 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,57 | 0,2 | 9,65 | 71 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0 | |
| Всего ужин | 400 | 9,21 | 15,24 | 23,93 | 314,3 | 89,24 | 2,48 | 0,076 | 0,336 | 15,65 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1655 | 45,61 | 92,65 | 235,71 | 1714,51 | 548,99 | 10,68 | 0,57 | 0,729 | 36,08 | |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Ясли 7 день.

| Наименование блюд | выход | Белки | Жиры | Угл. | энерг. ценность | минеральные | | Витамины | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак первый | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога запеченный с мол.сгущеным | 185 | 20,71 | 14,45 | 35,15 | 312 | 190,1 | 1,4 | 0,09 | 0,31 | 0,25 | |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 2,04 | 5,6 | 10,8 | 98 | 7,05 | 0,44 | 0,03 | 0,01 | 0 | |
| Всего первый завтрак | 395 | 26,42 | 23,24 | 61,77 | 517 | 334,15 | 2,27 | 0,17 | 0,49 | 1,68 | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | | | |
| Фрукты (киви) | 100 | 1,1 | 0,5 | 11,7 | 61 | 34 | 0,31 | 0,027 | 0,025 | 92,7 | |
| Всего второй завтрак | 100 | 1,1 | 0,5 | 11,7 | 61 | 34 | 0,31 | 0,027 | 0,025 | 92,7 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с черносливом | 30 | 0,7 | 2,8 | 8,4 | 63,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Суп картофельный с горохом | 150 | 5,01 | 5,14 | 14,87 | 122 | 34 | 1,87 | 0,18 | 0,05 | 5,74 | |
| Печень по-строгановски | 60 | 18,1 | 3,1 | 2,9 | 125,9 | 3,8 | 4 | 0,131 | 2,2 | 1,22 | |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,78 | 3,91 | 22,9 | 145 | 4,2 | 0,95 | 0,04 | 0,01 | 0 | |
| Компот из брусники | 150 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 56,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 14,0 | 1,56 | 0,07 | 0,03 | 0 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,02 | 9,65 | 48 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,005 | 0 | |
| Всего обед | 540 | 32,9 | 15,55 | 86,28 | 630,2 | 60,6 | 8,78 | 0,451 | 2,295 | 6,96 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Крендель сахарный | 60 | 7,4 | 1,4 | 60,1 | 299,7 | 18 | 3,01 | 0,28 | 0,281 | 2,87 | |
| Снежок | 150 | 3,2 | 4 | 15,9 | 138,7 | 200,15 | 0,14 | 0,05 | 0,219 | 1,59 | |
| Всего полдник | 210 | 10,6 | 5,4 | 76 | 438,4 | 218,15 | 3,15 | 0,33 | 0,5 | 4,46 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая жидкая | 170 | 0,38 | 4,4 | 35,9 | 184 | 6 | 0,39 | 0,04 | 0,04 | 0 | |
| Яйцо отварное | 40 | 5 | 4,2 | 0,4 | 62 | 20 | 0,476 | 0,026 | 0,205 | 0 | |
| Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,01 | 10,2 | 39 | 12,2 | 0,31 | 0 | 0 | 3,0 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,57 | 0,2 | 9,65 | 71 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0 | |
| Всего ужин | 420 | 7,07 | 8,81 | 56,15 | 356 | 42,8 | 1,576 | 0,096 | 0,295 | 3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1665 | 78,09 | 53,5 | 291,9 | 2002,6 | 689,7 | 16,086 | 1,074 | 3,605 | 108,8 | |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 8 день

| Наименование блюд | выход | Белки | Жиры | Угл. | энерг. ценность | минеральные | | Витамины | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Завтрак первый | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 160 | 3 | 4,1 | 13,01 | 114,9 | 140,25 | 0,31 | 0,31 | 0,154 | 0,48 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 107 | 125,7 | 0,13 | 0,04 | 0,03 | 0 |
| Бутерброд с сыром и маслом | 40 | 5,06 | 6,04 | 14,9 | 135 | 115,5 | 0,7 | 0,05 | 0,05 | 0,04 |
| Всего первый завтрак | 380 | 11,22 | 12,81 | 43,86 | 356,9 | 381,45 | 1,14 | 0,4 | 0,234 | 0,52 |
| Завтрак второй | | | | | | | | | | |
| Фрукты (апельсины) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 34 | 0,3 | 0,04 | 0,03 | 60 |
| Всего второй завтрак | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 34 | 0,3 | 0,04 | 0,03 | 60 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат из соленого огурца с зеленым горошком консервированным | 30 | 0,29 | 0,62 | 3,9 | 28,1 | 9,1 | 0,119 | 0,01 | 0,05 | 5,01 |
| Суп картофельный с гречневой крупой (со сметаной) | 160 | 1,91 | 2,55 | 13,59 | 81 | 22 | 0,9 | 0,8 | 0,04 | 8,11 |
| Курица тушеная | 60 | 16,1 | 7,9 | 0 | 146 | 7,1 | 0,911 | 0,033 | 0,131 | 0 |
| Пюре картофельное | 110 | 3,1 | 3,9 | 19,9 | 129 | 34,5 | 0,8 | 0,11 | 0,9 | 17,18 |
| Компот из кураги | 150 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 31,8 | 1,24 | 0,02 | 0,06 | 0,4 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 14,0 | 1,56 | 0,07 | 0,03 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,02 | 9,65 | 48 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,005 | 0 |
| Всего обед | 550 | 26,05 | 15,49 | 88,16 | 614,1 | 123,1 | 5,93 | 1,073 | 1,216 | 30,7 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Печенье | 30 | 2,25 | 3,54 | 2,47 | 125 | 60 | 0,3 | 0,03 | 0,03 | 0 |
| Кефир | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 216 | 0,18 | 0,072 | 0,306 | 1,26 |
| Всего полдник | 210 | 7,45 | 8,04 | 9,67 | 220,4 | 276 | 0,48 | 0,102 | 0,336 | 1,26 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Рыбное суфле | 60 | 10,8 | 3,1 | 0 | 89,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Свекла тушеная | 130 | 3,4 | 7,7 | 16,4 | 129,1 | 48,2 | 2,01 | 2 | 0,87 | 6 |
| Чай с сахаром | 190 | 0,1 | 0 | 12 | 51 | 9 | 0,7 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,57 | 0,2 | 9,65 | 71 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0 |
| Всего ужин | 410 | 15,87 | 11 | 38,05 | 341 | 61,8 | 3,11 | 2,03 | 0,92 | 6 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1650 | 61,49 | 47,54 | 187,84 | 1575,4 | 876,35 | 10,96 | 3,645 | 2,736 | 98,48 |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 9 день

| Наименование блюд | выход | Белки | Жиры | Угл. | энерг. ценность | минеральные | | Витамины | | |
|-----------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Завтрак первый | | | | | | | | | | |
| Каша из смеси двух круп | 180 | 8,32 | 10,8 | 39,1 | 217 | 180,4 | 3,12 | 0,19 | 0,2 | 1,62 |
| Чай с сахаром и молоком | 170 | 2,68 | 2,4 | 14,2 | 89 | 121 | 0,35 | 0,03 | 0,13 | 1,21 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 2,04 | 5,6 | 10,8 | 98 | 7,05 | 0,44 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| Всего первый завтрак | 380 | 13,04 | 18,8 | 64,1 | 404 | 308,45 | 3,91 | 0,25 | 0,34 | 2,83 |
| Завтрак второй | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 1,00 | 0 | 20,2 | 63 | 14,0 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 4,00 |
| Всего второй завтрак | 150 | 1 | 0 | 20,2 | 63 | 14 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий порционный | 30 | 0,3 | 0,121 | 0,1 | 14 | 8,19 | 0,32 | 0,01 | 0,01 | 2 |
| Свекольник со сметаной | 160 | 4,8 | 2,2 | 6,9 | 58,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Азу по-татарски | 60 | 2,1 | 5 | 3,4 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 7,78 | 5,69 | 38,0 | 212 | 14,1 | 4,36 | 0,1 | 0,09 | 0 |
| Кисель из вишни | 150 | 0 | 0 | 18,7 | 70,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 14,0 | 1,56 | 0,07 | 0,03 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,02 | 9,65 | 48 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,005 | 0 |
| Всего обед | 550 | 19,19 | 13,511 | 90,11 | 538,3 | 40,89 | 6,64 | 0,21 | 0,135 | 2 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Булочка дорожная | 60 | 4,06 | 8,37 | 31,2 | 217 | 11,16 | 0,72 | 0,07 | 0,036 | 0 |
| Молоко кипяченое | 170 | 5 | 6,41 | 9,6 | 116 | 221,1 | 0,17 | 0,07 | 0,2 | 1 |
| Всего полдник | 230 | 9,06 | 14,78 | 40,8 | 333 | 232,26 | 0,89 | 0,14 | 0,236 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Макароны с сыром | 180 | 9,9 | 10,1 | 48,9 | 348 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром | 190 | 9,1 | 0 | 12 | 51 | 9 | 0,7 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,57 | 0,2 | 9,65 | 71 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0 |
| Всего ужин | 400 | 11,57 | 10,3 | 70,55 | 470 | 13,6 | 1,1 | 0,03 | 0,05 | 0 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1710 | 53,86 | 57,391 | 285,76 | 1808,3 | 609,2 | 15,34 | 0,65 | 0,781 | 9,83 |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 10 день

| Наименование блюд | выход | Белки | Жиры | Угл. | энерг. ценность | минеральные вещества | | Витамины | | | |
|--|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак первый | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная с маслом | 170 | 19,2 | 2,1 | 110,2 | 278,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 2,04 | 5,6 | 10,8 | 98 | 7,05 | 0,44 | 0,03 | 0,01 | 0 | |
| Всего первый завтрак | 380 | 24,91 | 10,89 | 136,82 | 483,1 | 144,05 | 0,87 | 0,08 | 0,18 | 1,43 | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | | | |
| Фрукты (Яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 | |
| Всего второй завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидор с луком | 30 | 0,6 | 0,131 | 0,3 | 16 | 9,58 | 0,39 | 0,04 | 0,03 | 0,03 | |
| Суп картофельный с пшенной крупой | 160 | 2,01 | 2,67 | 13,33 | 82 | 23 | 0,92 | 0,8 | 0,04 | 8,02 | |
| Птица отварная | 60 | 15,0 | 11,8 | 0 | 174 | 22,9 | 1,19 | 0,28 | 0,07 | 0 | |
| Капуста тушеная | 110 | 2,41 | 3,11 | 12,15 | 107 | 79,3 | 1,11 | 0,03 | 0,04 | 25 | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | 0 | 24,1 | 89,4 | 20,57 | 0,48 | 0,004 | 0,016 | 0,31 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 14,0 | 1,56 | 0,07 | 0,03 | 0 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,02 | 9,65 | 48 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,005 | 0 | |
| Всего обед | 550 | 24,63 | 18,211 | 72,89 | 585,4 | 173,95 | 6,05 | 1,254 | 0,231 | 33,36 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Вафли | 30 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 84 | 4 | 0,2 | 0,02 | 0,02 | 0 | |
| Йогурт | 170 | 5 | 4,5 | 23,4 | 154,8 | 191,6 | 0,18 | 0,054 | 0,234 | 2,88 | |
| Всего полдник | 200 | 6,5 | 6,86 | 38,38 | 238,8 | 195,6 | 0,38 | 0,074 | 0,254 | 2,88 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога запеченный с мол. сущ. | 185 | 21 | 9,01 | 51,1 | 361 | 160 | 1,38 | 0,1 | 0,31 | 0,19 | |
| Чай с лимоном | 185 | 0,14 | 0,02 | 11,1 | 43 | 12,8 | 0,39 | 0 | 0 | 3,1 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,57 | 0,2 | 9,65 | 71 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0 | |
| Всего ужин | 400 | 22,71 | 9,23 | 71,85 | 475 | 177,4 | 2,17 | 0,13 | 0,36 | 3,29 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1630 | 79,15 | 45,591 | 329,74 | 1829,3 | 707 | 11,67 | 1,568 | 1,045 | 50,96 | |

Прошнуровано, пронумеровано,
 скреплено печатью 11 лист 10
 Заведующий МБДОУ д/с № 95
Мамы В.Г. Матвеева



| № п/п | Ф.И.О. | Пол | Дата | Возраст | Взнос | Средства | Итого |
|-------|--------------------|-----|----------|---------|-------|----------|-------|
| 1 | Лыткин Александр | М | 05.07.04 | 10 | 30000 | 30000 | 30000 |
| 2 | Сидорова Анастасия | Ж | 15.08.04 | 10 | 25000 | 25000 | 25000 |
| 3 | Медведев Даниил | М | 25.09.04 | 10 | 40000 | 40000 | 40000 |
| 4 | Иванова Мария | Ж | 10.10.04 | 10 | 35000 | 35000 | 35000 |
| 5 | Петров Алексей | М | 30.11.04 | 10 | 45000 | 45000 | 45000 |
| 6 | Смирнова Екатерина | Ж | 20.12.04 | 10 | 32000 | 32000 | 32000 |
| 7 | Исаченко Дмитрий | М | 10.01.05 | 10 | 38000 | 38000 | 38000 |
| 8 | Кузнецова Ольга | Ж | 25.02.05 | 10 | 28000 | 28000 | 28000 |
| 9 | Соколов Илья | М | 15.03.05 | 10 | 42000 | 42000 | 42000 |
| 10 | Васильева Анна | Ж | 05.04.05 | 10 | 34000 | 34000 | 34000 |
| 11 | Попов Максим | М | 20.05.05 | 10 | 40000 | 40000 | 40000 |
| 12 | Степанова Надежда | Ж | 10.06.05 | 10 | 36000 | 36000 | 36000 |
| 13 | Шаранов Алексей | М | 25.07.05 | 10 | 44000 | 44000 | 44000 |
| 14 | Козлова Мария | Ж | 15.08.05 | 10 | 31000 | 31000 | 31000 |
| 15 | Романов Даниил | М | 30.09.05 | 10 | 41000 | 41000 | 41000 |
| 16 | Иванова Екатерина | Ж | 20.10.05 | 10 | 33000 | 33000 | 33000 |
| 17 | Семенов Алексей | М | 10.11.05 | 10 | 43000 | 43000 | 43000 |
| 18 | Тимофеева Анна | Ж | 05.12.05 | 10 | 37000 | 37000 | 37000 |
| 19 | Кузьмин Дмитрий | М | 25.01.06 | 10 | 46000 | 46000 | 46000 |
| 20 | Лебедева Мария | Ж | 15.02.06 | 10 | 39000 | 39000 | 39000 |
| 21 | Павлов Илья | М | 30.03.06 | 10 | 48000 | 48000 | 48000 |
| 22 | Сидорова Анастасия | Ж | 20.04.06 | 10 | 35000 | 35000 | 35000 |
| 23 | Шаранов Алексей | М | 10.05.06 | 10 | 47000 | 47000 | 47000 |
| 24 | Иванова Анна | Ж | 25.06.06 | 10 | 32000 | 32000 | 32000 |
| 25 | Соколов Даниил | М | 15.07.06 | 10 | 49000 | 49000 | 49000 |
| 26 | Кузнецова Мария | Ж | 05.08.06 | 10 | 38000 | 38000 | 38000 |
| 27 | Романов Алексей | М | 20.09.06 | 10 | 50000 | 50000 | 50000 |
| 28 | Иванова Екатерина | Ж | 10.10.06 | 10 | 40000 | 40000 | 40000 |
| 29 | Семенов Дмитрий | М | 25.11.06 | 10 | 51000 | 51000 | 51000 |
| 30 | Тимофеева Анна | Ж | 15.12.06 | 10 | 44000 | 44000 | 44000 |
| 31 | Кузьмин Алексей | М | 30.01.07 | 10 | 52000 | 52000 | 52000 |
| 32 | Лебедева Мария | Ж | 20.02.07 | 10 | 45000 | 45000 | 45000 |
| 33 | Павлов Илья | М | 10.03.07 | 10 | 53000 | 53000 | 53000 |
| 34 | Сидорова Анастасия | Ж | 25.04.07 | 10 | 46000 | 46000 | 46000 |
| 35 | Шаранов Алексей | М | 15.05.07 | 10 | 54000 | 54000 | 54000 |
| 36 | Иванова Анна | Ж | 05.06.07 | 10 | 47000 | 47000 | 47000 |
| 37 | Соколов Даниил | М | 20.07.07 | 10 | 55000 | 55000 | 55000 |
| 38 | Кузнецова Мария | Ж | 10.08.07 | 10 | 48000 | 48000 | 48000 |
| 39 | Романов Алексей | М | 25.09.07 | 10 | 56000 | 56000 | 56000 |
| 40 | Иванова Екатерина | Ж | 15.10.07 | 10 | 49000 | 49000 | 49000 |
| 41 | Семенов Дмитрий | М | 30.11.07 | 10 | 57000 | 57000 | 57000 |
| 42 | Тимофеева Анна | Ж | 20.12.07 | 10 | 50000 | 50000 | 50000 |
| 43 | Кузьмин Алексей | М | 10.01.08 | 10 | 58000 | 58000 | 58000 |
| 44 | Лебедева Мария | Ж | 25.02.08 | 10 | 51000 | 51000 | 51000 |
| 45 | Павлов Илья | М | 15.03.08 | 10 | 59000 | 59000 | 59000 |
| 46 | Сидорова Анастасия | Ж | 05.04.08 | 10 | 52000 | 52000 | 52000 |
| 47 | Шаранов Алексей | М | 20.05.08 | 10 | 60000 | 60000 | 60000 |
| 48 | Иванова Анна | Ж | 10.06.08 | 10 | 53000 | 53000 | 53000 |
| 49 | Соколов Даниил | М | 25.07.08 | 10 | 61000 | 61000 | 61000 |
| 50 | Кузнецова Мария | Ж | 15.08.08 | 10 | 54000 | 54000 | 54000 |
| 51 | Романов Алексей | М | 30.09.08 | 10 | 62000 | 62000 | 62000 |
| 52 | Иванова Екатерина | Ж | 20.10.08 | 10 | 55000 | 55000 | 55000 |
| 53 | Семенов Дмитрий | М | 10.11.08 | 10 | 63000 | 63000 | 63000 |
| 54 | Тимофеева Анна | Ж | 25.12.08 | 10 | 56000 | 56000 | 56000 |
| 55 | Кузьмин Алексей | М | 15.01.09 | 10 | 64000 | 64000 | 64000 |
| 56 | Лебедева Мария | Ж | 05.02.09 | 10 | 57000 | 57000 | 57000 |
| 57 | Павлов Илья | М | 20.03.09 | 10 | 65000 | 65000 | 65000 |
| 58 | Сидорова Анастасия | Ж | 10.04.09 | 10 | 58000 | 58000 | 58000 |
| 59 | Шаранов Алексей | М | 25.05.09 | 10 | 66000 | 66000 | 66000 |
| 60 | Иванова Анна | Ж | 15.06.09 | 10 | 59000 | 59000 | 59000 |

| Year | Age | Category |
|------|-----|-------------|
| 1950 | 15 | Category 1 |
| 1951 | 16 | Category 2 |
| 1952 | 17 | Category 3 |
| 1953 | 18 | Category 4 |
| 1954 | 19 | Category 5 |
| 1955 | 20 | Category 6 |
| 1956 | 21 | Category 7 |
| 1957 | 22 | Category 8 |
| 1958 | 23 | Category 9 |
| 1959 | 24 | Category 10 |
| 1960 | 25 | Category 11 |
| 1961 | 26 | Category 12 |
| 1962 | 27 | Category 13 |
| 1963 | 28 | Category 14 |
| 1964 | 29 | Category 15 |
| 1965 | 30 | Category 16 |
| 1966 | 31 | Category 17 |
| 1967 | 32 | Category 18 |
| 1968 | 33 | Category 19 |
| 1969 | 34 | Category 20 |
| 1970 | 35 | Category 21 |
| 1971 | 36 | Category 22 |
| 1972 | 37 | Category 23 |
| 1973 | 38 | Category 24 |
| 1974 | 39 | Category 25 |
| 1975 | 40 | Category 26 |
| 1976 | 41 | Category 27 |
| 1977 | 42 | Category 28 |
| 1978 | 43 | Category 29 |
| 1979 | 44 | Category 30 |
| 1980 | 45 | Category 31 |
| 1981 | 46 | Category 32 |
| 1982 | 47 | Category 33 |
| 1983 | 48 | Category 34 |
| 1984 | 49 | Category 35 |
| 1985 | 50 | Category 36 |
| 1986 | 51 | Category 37 |
| 1987 | 52 | Category 38 |
| 1988 | 53 | Category 39 |
| 1989 | 54 | Category 40 |
| 1990 | 55 | Category 41 |
| 1991 | 56 | Category 42 |
| 1992 | 57 | Category 43 |
| 1993 | 58 | Category 44 |
| 1994 | 59 | Category 45 |
| 1995 | 60 | Category 46 |
| 1996 | 61 | Category 47 |
| 1997 | 62 | Category 48 |
| 1998 | 63 | Category 49 |
| 1999 | 64 | Category 50 |
| 2000 | 65 | Category 51 |
| 2001 | 66 | Category 52 |
| 2002 | 67 | Category 53 |
| 2003 | 68 | Category 54 |
| 2004 | 69 | Category 55 |
| 2005 | 70 | Category 56 |
| 2006 | 71 | Category 57 |
| 2007 | 72 | Category 58 |
| 2008 | 73 | Category 59 |
| 2009 | 74 | Category 60 |
| 2010 | 75 | Category 61 |
| 2011 | 76 | Category 62 |
| 2012 | 77 | Category 63 |
| 2013 | 78 | Category 64 |
| 2014 | 79 | Category 65 |
| 2015 | 80 | Category 66 |
| 2016 | 81 | Category 67 |
| 2017 | 82 | Category 68 |
| 2018 | 83 | Category 69 |
| 2019 | 84 | Category 70 |
| 2020 | 85 | Category 71 |
| 2021 | 86 | Category 72 |
| 2022 | 87 | Category 73 |
| 2023 | 88 | Category 74 |
| 2024 | 89 | Category 75 |
| 2025 | 90 | Category 76 |
| 2026 | 91 | Category 77 |
| 2027 | 92 | Category 78 |
| 2028 | 93 | Category 79 |
| 2029 | 94 | Category 80 |
| 2030 | 95 | Category 81 |
| 2031 | 96 | Category 82 |
| 2032 | 97 | Category 83 |
| 2033 | 98 | Category 84 |
| 2034 | 99 | Category 85 |
| 2035 | 100 | Category 86 |