

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 364**

620100 г. ЕКАТЕРИНБУРГ, УЛ. ТВЕРИТИНА, 6 ТЕЛ.(ФАКС) 254-81-43

е-mail [mdou364@list.ru](mailto:mdou364@list.ru), сайт <http://364.tvoysadk.ru/>

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МАДОУ детский сад № 364  
И.И. Чусовитина



**Примерное**

**10-дневное меню**

**для детей 3-7 лет с непереносимостью глютена  
с 10,5 ч пребыванием**

Екатеринбург, г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецепты	
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>День 1 (понедельник)</b>									
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	42,4	248	0,52	7/4	
		Джем	20	0,2	0	21,8	83,4	0,07	1/7
		Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63		8/-1
		Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52	8.13/10
<b>Итого завтрак</b>		<b>438</b>	<b>10,8</b>	<b>9,1</b>	<b>77,6</b>	<b>483,4</b>	<b>1,11</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,37	3	7.031-1	
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,37</b>	<b>3</b>		
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	4,1	64	1,16	7.20/1	
		Суп картофельный вегетарианский со сметаной	180	1,17	2,34	8,01	60,5	4,4	7.13/2/2
		Мясо кур отварное (порл., без кости)	70	11,3	9,5	0,2	131,6	0	1/10
		Капуста тушеная	150	2,8	2,3	13,9	80,9	5,72	11/4
		Кисель из шиповника	200	0,34	0,02	21,64	100,08	50,16	7.193
		Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
		Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
<b>Итого обед</b>		<b>720</b>	<b>21,01</b>	<b>20,36</b>	<b>88,05</b>	<b>563,27</b>	<b>60,28</b>		
Уплотняющий подлик	Запеканка из творога с рисом	150	21,75	14,85	28,2	301	0,15	7.14/5/1	
		Зефир	30	0,24	0	23,55	91	0	2021/7/15
		Чай	200	0	0	9,1	35	0	8.10/10

	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Итого подлинник	407	24,29	15,45	80,95	521,6	0,15	
	Итого за 1 день	1765	57,1	45,11	266,8	1660,64	64,54	



День 2 (вторник)

Завтрак	Омлет натуральный	150	21,75	14,85	28,2	220,87	0,15	7.н038/5
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35,1		4/13
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63		8/-1
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8,12/10
<b>Итого завтрак</b>		<b>378</b>	<b>27,35</b>	<b>19,35</b>	<b>52,8</b>	<b>379,97</b>	<b>0,41</b>	
Второй завтрак	Фрукт	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>20,77</b>	<b>79,2</b>	<b>20</b>	
Обед	Огурец консервированный	30	1	4	6,5	7,02	24,29	7.367
	Уха рыбацкая	180	6,12	1,89	8,82	78,3	6,24	7.30/2/2
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	3,42	7.64с
	Печень (безмолочное меню)	70	24,44	11,43	0	189,42	0,17	9/8/1
	Компот из яблок с изюмом	200	0,3	0	18,5	71	50,06	8.2/10
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
<b>Итого обед</b>		<b>684</b>	<b>39,56</b>	<b>22,72</b>	<b>94,62</b>	<b>669,94</b>	<b>84,18</b>	
Уплотненный полдник	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1	5,9	24,7	172	0,59	7.18/4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Кефир	200	0,1	0	9,2	112	0,8	8.105
	Мармелад	25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120
<b>Итого полдник</b>		<b>452</b>	<b>8,22</b>	<b>7,91</b>	<b>58,46</b>	<b>451,85</b>	<b>1,39</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1714</b>	<b>75,83</b>	<b>50,68</b>	<b>226,65</b>	<b>1580,96</b>	<b>105,98</b>	



День 3 (среда)

Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22	159	0,59	8.4/4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33		2021/6
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	8.14/10
<b>Итого завтрак</b>		<b>432</b>	<b>10,7</b>	<b>13,6</b>	<b>65,1</b>	<b>421,6</b>	<b>1,11</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,37	3	7.031-1
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,37</b>	<b>3</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с сол.огурцом и растительным маслом	60	0,6	3,4	4,8	62,47	22,54	8.13/1
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	180	1,17	2,34	8,01	60,5	4,4	7.13/2/2
	Плов из мяса говядины	230	17,27	19,73	35,35	396	1,2	7.4/8/4
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18,3	72	50,16	8.6/10
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	<b>Итого обед</b>		<b>697</b>	<b>4,57</b>	<b>26,11</b>	<b>86,56</b>	<b>685,57</b>	<b>78,3</b>
Уплотненный полдник	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	200	3,82	6,04	27,8	179,8	0,52	32/4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Чай	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.10/10
	Мармелад	25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120
<b>Итого полдник</b>		<b>452</b>	<b>8,24</b>	<b>9,45</b>	<b>63,56</b>	<b>408,65</b>	<b>0,78</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1781</b>	<b>24,51</b>	<b>49,36</b>	<b>235,42</b>	<b>1608,19</b>	<b>83,19</b>	



День 4 (четверг)

Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	29,3	216	0,42	8.2/4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33		2021/6
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35,1		4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52	8.13/10
<b>Итого завтрак</b>		<b>442</b>	<b>15,1</b>	<b>16,4</b>	<b>49,5</b>	<b>467,7</b>	<b>0,94</b>	
Второй завтрак	Фрукт	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>20,77</b>	<b>79,2</b>	<b>20</b>	
Обед	Салат из отвар.картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,1	4,1	7,3	72	1,96	7.27/1
	Суп из овощей со сметаной	150	1,13	3,9	6,22	95,25	5,13	7.14/2/3
	Свекла, тушеная со сметаной	150	2,51	12,7	13,4	126	5,72	7.11/3
	Колбаски из мяса говядины	80	13,3	9,6	2,2	148,6	0	32/9
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89	8.15/10
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	<b>Итого обед</b>		<b>667</b>	<b>20,54</b>	<b>31</b>	<b>65,92</b>	<b>601,45</b>	<b>96,09</b>
Уплотненный полдник	Отварной картофель	150	2,9	4,2	21,9	139	6	7.1/3
	Сельдь	50	8,64	17,3	0	83,1	0	7.н125/1
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0,8	7.11/10
	Мармелад	25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
<b>Итого полдник</b>		<b>452</b>	<b>14,66</b>	<b>23,51</b>	<b>55,66</b>	<b>425,95</b>	<b>6,8</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1761</b>	<b>51</b>	<b>71,61</b>	<b>191,85</b>	<b>1574,3</b>	<b>123,83</b>	



День 5 (пятница)

Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1	5,9	24,7	172	0,59	7.18/4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33		2021/6
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.12/10
<b>Итого завтрак</b>		<b>432</b>	<b>8,8</b>	<b>11,5</b>	<b>56,1</b>	<b>360,6</b>	<b>0,85</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,37	3	7.031-1
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,37</b>	<b>3</b>	
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	1	4	5,9	63	22,54	7.13/1
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,82	3,58	15,82	117,29	0,48	7.17/2/2
	Азу	230	24,82	23,42	23,35	439,3		7.152/4
	Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,8	61	50,16	7.197
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
<b>Итого обед</b>		<b>724</b>	<b>34,32</b>	<b>32,28</b>	<b>100,07</b>	<b>869,79</b>	<b>73,18</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	150	21,75	14,85	28,2	301	0,15	7.14/5/1
	Сгущенное молоко	40	0,47	1,74	0,15	37,36	0	7.351/1
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.12/10
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
<b>Итого полдник</b>		<b>417</b>	<b>25,92</b>	<b>18,59</b>	<b>59,65</b>	<b>493,96</b>	<b>0,41</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1773</b>	<b>70,04</b>	<b>62,57</b>	<b>236,02</b>	<b>1816,72</b>	<b>77,44</b>	



День 6 (понедельник)

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	42,4	248	0,52	7/4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33		2021/6
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	8.14/10
<b>Итого завтрак</b>		<b>432</b>	<b>12,2</b>	<b>13,5</b>	<b>85,5</b>	<b>510,6</b>	<b>1,04</b>	
Второй завтрак	Фрукт	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>20,77</b>	<b>79,2</b>	<b>20</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, с реп.луком, с сол.огурцом и растительным маслом	60	0,9	6	5,2	79	2,5	7.29/1
	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	180	6,12	1,89	8,82	78,3	6,24	7.8/2/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	220	0,9	7.44/3
	Гуляш без глютена	80	12,8	13,3	4,8	210		12/11
	Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,8	61	50,16	7.197
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
<b>Итого обед</b>		<b>697</b>	<b>30,8</b>	<b>28,67</b>	<b>91,52</b>	<b>742,9</b>	<b>59,8</b>	
Уплотненный полдник	Биточки картофельные с морковью запеченные	180	3,36	3,96	23,9	261,13	0,68	7.22/3/1
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Ряженка	200	6	12	8,2	168		7.365
<b>Итого полдник</b>		<b>407</b>	<b>11,66</b>	<b>16,56</b>	<b>52,2</b>	<b>523,73</b>	<b>0,68</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1736</b>	<b>55,36</b>	<b>59,43</b>	<b>249,99</b>	<b>1856,43</b>	<b>81,52</b>	



День 7 (Вторник)

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,46	6,32	31,2	231,4	0,52	8,11/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8,12/10
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33		2021/6
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
<b>Итого завтрак</b>		<b>432</b>	<b>10,16</b>	<b>11,92</b>	<b>62,6</b>	<b>420</b>	<b>0,78</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,37	3	7.031-1
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,37</b>	<b>3</b>	
Обед	Зеленый горошек	30	0,86	0,05	1,75	11,83	1	7.017
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	180	1,17	2,34	8,01	60,5	4,4	7.13/2/2
	Рис припущенный с овощами	150	4,08	7,2	32,45	219,9	3,42	7.179/1
	Рыба отварная	80	17,4	4,6	0	111,3	0	1/7
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18,3	72	50,16	8.6/10
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	<b>Итого обед</b>		<b>667</b>	<b>26,31</b>	<b>14,83</b>	<b>80,61</b>	<b>570,13</b>	<b>58,98</b>
Уплотненный полдник	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	200	3,82	6,04	27,8	179,8	0,52	32/4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Чай	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.10/10
	Мармелад	25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120
<b>Итого полдник</b>		<b>452</b>	<b>8,24</b>	<b>9,45</b>	<b>63,56</b>	<b>408,65</b>	<b>0,78</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1751</b>	<b>45,71</b>	<b>36,4</b>	<b>226,97</b>	<b>1491,15</b>	<b>63,54</b>	



День 8 (среда)

Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22	179,74	0,59	8.4/4	
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1	
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35,1		4/13	
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33		2021/6	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52	8.13/10	
<b>Итого завтрак</b>		<b>442</b>	<b>12,4</b>	<b>15,7</b>	<b>55,6</b>	<b>431,44</b>	<b>1,11</b>		
Второй завтрак	Фрукт	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20		
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>20,77</b>	<b>79,2</b>	<b>20</b>		
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	0,6	2,7	2,82	66,69	0	7.19/1	
	Борщ с мясом со сметаной	150	5,9	6	11,21	98,77	7,9	7.н39с/2	
	Пюре розовое	150	2,8	4,04	18,36	116	0	7.н047	
	Гуляш без глютена	80	12,8	13,3	4,8	211		12/11	
	Кисель из шиповника	200	0,34	0,02	21,64	100,08	50,16	7.193	
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1	
	<b>Итого обед</b>		<b>667</b>	<b>24,74</b>	<b>26,66</b>	<b>78,93</b>	<b>687,14</b>	<b>58,06</b>	
	Уплотненный полдник	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,7	3,4	37,1	220	0	7.44/3
		Печень (безмолочное меню)	80	10,06	11,53	2	174	7,3	7.9/8/2
		Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
Чай		200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.10/10	
<b>Итого полдник</b>		<b>457</b>	<b>17,46</b>	<b>16,93</b>	<b>70,4</b>	<b>549,6</b>	<b>7,56</b>		
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1766</b>	<b>55,3</b>	<b>59,99</b>	<b>225,7</b>	<b>1747,38</b>	<b>86,73</b>		



День 9 (четверг)

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,46	6,32	31,2	231,4	0,52	8,11/4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33		2021/6
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52	8.13/10
<b>Итого завтрак</b>		<b>432</b>	<b>11,76</b>	<b>13,42</b>	<b>51,4</b>	<b>448</b>	<b>1,04</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,37	3	7.031-1
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,37</b>	<b>3</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,6	5,3	5,49	75,6	0	7.21/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,35	3,3	7,57	196	4,8	7.31/2/3
	Капуста тушеная	150	3,5	2,84	13,6	94	31,3	7.8/3
	Котлета из говядины	80	15,53	13,62	4,67	179,2	0	7.м163
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89	8.15/10
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
<b>Итого обед</b>		<b>667</b>	<b>23,48</b>	<b>25,76</b>	<b>68,13</b>	<b>704,4</b>	<b>125,1</b>	
Уплотненный полдник	Омлет с картофелем (запеченый)	180	9,1	9,96	17,67	206	0	7.4/6/5
	Йогурт питьевой	200	9,98	6,39	16,97	168	0	7.023-3
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
<b>Итого полдник</b>		<b>407</b>	<b>21,38</b>	<b>16,95</b>	<b>54,74</b>	<b>468,6</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1706</b>	<b>57,62</b>	<b>56,33</b>	<b>194,47</b>	<b>1713,37</b>	<b>129,14</b>	



День 10 (пятница)

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	42,4	248	0,52	7/4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33		2021/6
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	8.14/10
<b>Итого завтрак</b>	<b>432</b>	<b>12,2</b>	<b>13,5</b>	<b>85,5</b>	<b>510,6</b>	<b>1,04</b>		
Второй завтрак	Фрукт	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>20,77</b>	<b>79,2</b>	<b>20</b>		
Обед	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,82	66,69	0,92	7.275/2
	Суп крестьянский с мясом кури со сметаной	200	7,4	3,76	11,3	114,94	6,24	7.274/6
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	250	17,3	14,8	35,6	349	18,7	8.6/9
	Компот из яблок с изюмом	200	0,3	0	18,5	71	50,06	8.2/10
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
<b>Итого обед</b>	<b>707</b>	<b>27,9</b>	<b>21,86</b>	<b>88,32</b>	<b>696,23</b>	<b>75,92</b>		
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	150	21,75	14,85	28,2	301	0,15	7.14/5/1
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.12/10
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
<b>Итого полдник</b>	<b>377</b>	<b>25,45</b>	<b>16,85</b>	<b>59,5</b>	<b>456,6</b>	<b>0,41</b>		
<b>Итого за 10 день</b>	<b>1716</b>	<b>66,25</b>	<b>52,91</b>	<b>254,09</b>	<b>1742,63</b>	<b>97,37</b>		
<b>Итого за весь период</b>	<b>17499</b>	<b>560,5</b>	<b>550,73</b>	<b>2313,29</b>	<b>16839,31</b>	<b>935,79</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1749,9</b>	<b>56,05</b>	<b>55,073</b>	<b>231,329</b>	<b>1683,931</b>	<b>93,579</b>		
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>3,35</b>	<b>3,36</b>	<b>13,28</b>				



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 364

620100 г. ЕКАТЕРИНБУРГ, УЛ. ТВЕРИТИНА, 6 ТЕЛ.(ФАКС) 254-81-43  
e-mail [mdou364@list.ru](mailto:mdou364@list.ru), сайт <http://364.tvoyasadik.ru/>

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детский сад № 364

*Н.И. Чусовитина*



**Примерное  
10-дневное меню  
для детей 3-7 лет с непереносимостью глютена  
с 10,5 ч пребыванием**

Екатеринбург, г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1 (понедельник)</b>								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	42,4	248	0,52	7/4
		20	0,2	0	21,8	83,4	0,07	1/7
		18	1,6	0,4	13,4	63		8/-1
		200	3	2,9	13,4	89	0,52	8.13/10
<b>Итого завтрак</b>		<b>438</b>	<b>10,8</b>	<b>9,1</b>	<b>77,6</b>	<b>483,4</b>	<b>1,11</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,37	3	7.031-1
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,37</b>	<b>3</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	4,1	64	1,16	7.20/1
		180	1,17	2,34	8,01	60,5	4,4	7.13/2/2
		70	11,3	9,5	0,2	131,6	0	1/10
		150	2,8	2,3	13,9	80,9	5,72	11/4
		200	0,34	0,02	21,64	100,08	50,16	7.193
		27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
		27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
<b>Итого обед</b>		<b>720</b>	<b>21,01</b>	<b>20,36</b>	<b>88,05</b>	<b>563,27</b>	<b>60,28</b>	
Уплотненный подник	Запеканка из творога с рисом	150	21,75	14,85	28,2	301	0,15	7.14/5/1
		30	0,24	0	23,55	91	0	2021/7/15:
		200	0	0	9,1	35	0	8.10/10



	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Итого подник	407	24,29	15,45	80,95	521,6	0,15	
	Итого за 1 день	1765	57,1	45,11	266,8	1660,64	64,54	



День 2 (вторник)

Завтрак	Омлет натуральный	150	21,75	14,85	28,2	220,87	0,15	7.н038/5
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35,1		4/13
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63		8/-1
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.12/10
<b>Итого завтрак</b>		<b>378</b>	<b>27,35</b>	<b>19,35</b>	<b>52,8</b>	<b>379,97</b>	<b>0,41</b>	
Второй завтрак	Фрукт	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>20,77</b>	<b>79,2</b>	<b>20</b>	
Обед	Огурец консервированный	30	1	4	6,5	7,02	24,29	7.367
	Уха рыбацкая	180	6,12	1,89	8,82	78,3	6,24	7.30/2/2
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	3,42	7.64с
	Печень (безмолочное меню)	70	24,44	11,43	0	189,42	0,17	9/8/1
	Компот из яблок с изюмом	200	0,3	0	18,5	71	50,06	8.2/10
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
<b>Итого обед</b>		<b>684</b>	<b>39,56</b>	<b>22,72</b>	<b>94,62</b>	<b>669,94</b>	<b>84,18</b>	
Уплотненный полдник	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1	5,9	24,7	172	0,59	7.18/4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Кефир	200	0,1	0	9,2	112	0,8	8.105
	Мармелад	25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120
<b>Итого полдник</b>		<b>452</b>	<b>8,22</b>	<b>7,91</b>	<b>58,46</b>	<b>451,85</b>	<b>1,39</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1714</b>	<b>75,83</b>	<b>50,68</b>	<b>226,65</b>	<b>1580,96</b>	<b>105,98</b>	



День 3 (среда)

Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22	159	0,59	8,4/4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33		2021/6
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	8.14/10
<b>Итого завтрак</b>		<b>432</b>	<b>10,7</b>	<b>13,6</b>	<b>65,1</b>	<b>421,6</b>	<b>1,11</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,37	3	7.031-1
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,37</b>	<b>3</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с сол.огурцом и растительным маслом	60	0,6	3,4	4,8	62,47	22,54	8.13/1
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	180	1,17	2,34	8,01	60,5	4,4	7.13/2/2
	Плов из мяса говядины	230	17,27	19,73	35,35	396	1,2	7.4/8/4
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18,3	72	50,16	8.6/10
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	<b>Итого обед</b>		<b>697</b>	<b>4,57</b>	<b>26,11</b>	<b>86,56</b>	<b>685,57</b>	<b>78,3</b>
Уплотненный полдник	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	200	3,82	6,04	27,8	179,8	0,52	32/4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Чай	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.10/10
	Мармелад	25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120
<b>Итого полдник</b>		<b>452</b>	<b>8,24</b>	<b>9,45</b>	<b>63,56</b>	<b>408,65</b>	<b>0,78</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1781</b>	<b>24,51</b>	<b>49,36</b>	<b>235,42</b>	<b>1608,19</b>	<b>83,19</b>	



День 4 (четверг)

Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	29,3	216	0,42	8.2/4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33		2021/6
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35,1		4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52	8.13/10
<b>Итого завтрак</b>		<b>442</b>	<b>15,1</b>	<b>16,4</b>	<b>49,5</b>	<b>467,7</b>	<b>0,94</b>	
Второй завтрак	Фрукт	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>20,77</b>	<b>79,2</b>	<b>20</b>	
Обед	Салат из отвар.картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,1	4,1	7,3	72	1,96	7.27/1
	Суп из овощей со сметаной	150	1,13	3,9	6,22	95,25	5,13	7.14/2/3
	Свекла, тушенная со сметаной	150	2,51	12,7	13,4	126	5,72	7.11/3
	Колбаски из мяса говядины	80	13,3	9,6	2,2	148,6	0	32/9
	Напиток из пшопника	200	0,2	0,1	16,7	65	89	8.15/10
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	<b>Итого обед</b>		<b>667</b>	<b>20,54</b>	<b>31</b>	<b>65,92</b>	<b>601,45</b>	<b>96,09</b>
Уплотненный полдник	Отварной картофель	150	2,9	4,2	21,9	139	6	7.1/3
	Сельдь	50	8,64	17,3	0	83,1	0	7.н125/1
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0,8	7.11/10
	Мармелад	25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
<b>Итого полдник</b>		<b>452</b>	<b>14,66</b>	<b>23,51</b>	<b>55,66</b>	<b>425,95</b>	<b>6,8</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1761</b>	<b>51</b>	<b>71,61</b>	<b>191,85</b>	<b>1574,3</b>	<b>123,83</b>	



День 5 (пятица)

Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1	5,9	24,7	172	0,59	7.18/4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33		2021/6
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.12/10
<b>Итого завтрак</b>		<b>432</b>	<b>8,8</b>	<b>11,5</b>	<b>56,1</b>	<b>360,6</b>	<b>0,85</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,37	3	7.031-1
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,37</b>	<b>3</b>	
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	1	4	5,9	63	22,54	7.13/1
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,82	3,58	15,82	117,29	0,48	7.17/2/2
	Азу	230	24,82	23,42	23,35	439,3		7.152/4
	Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,8	61	50,16	7.197
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
<b>Итого обед</b>		<b>724</b>	<b>34,32</b>	<b>32,28</b>	<b>100,07</b>	<b>869,79</b>	<b>73,18</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	150	21,75	14,85	28,2	301	0,15	7.14/5/1
	Стушенное молоко	40	0,47	1,74	0,15	37,36	0	7.351/1
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.12/10
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
<b>Итого полдник</b>		<b>417</b>	<b>25,92</b>	<b>18,59</b>	<b>59,65</b>	<b>493,96</b>	<b>0,41</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1773</b>	<b>70,04</b>	<b>62,57</b>	<b>236,02</b>	<b>1816,72</b>	<b>77,44</b>	



День 6 (понедельник)

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	42,4	248	0,52	7/4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33		2021/6
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	8.14/10
<b>Итого завтрак</b>		<b>432</b>	<b>12,2</b>	<b>13,5</b>	<b>85,5</b>	<b>510,6</b>	<b>1,04</b>	
Второй завтрак	Фрукт	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>20,77</b>	<b>79,2</b>	<b>20</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, с реп.луком, с сол.огурцом и растительным маслом	60	0,9	6	5,2	79	2,5	7.29/1
	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	180	6,12	1,89	8,82	78,3	6,24	7.8/2/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	220	0,9	7.44/3
	Гуляш без глютена	80	12,8	13,3	4,8	210		12/11
	Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,8	61	50,16	7.197
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	<b>Итого обед</b>		<b>697</b>	<b>30,8</b>	<b>28,67</b>	<b>91,52</b>	<b>742,9</b>	<b>59,8</b>
Уплотненный полдник	Биточки картофельные с морковью запеченные	180	3,36	3,96	23,9	261,13	0,68	7.22/3/1
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Раженка	200	6	12	8,2	168		7.365
<b>Итого полдник</b>		<b>407</b>	<b>11,66</b>	<b>16,56</b>	<b>52,2</b>	<b>523,73</b>	<b>0,68</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1736</b>	<b>55,36</b>	<b>59,43</b>	<b>249,99</b>	<b>1856,43</b>	<b>81,52</b>	



День 7 (вторник)

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,46	6,32	31,2	231,4	0,52	8,11/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8,12/10
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33		2021/6
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
<b>Итого завтрак</b>		<b>432</b>	<b>10,16</b>	<b>11,92</b>	<b>62,6</b>	<b>420</b>	<b>0,78</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,37	3	7.031-1
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,37</b>	<b>3</b>	
Обед	Зеленый горошек	30	0,86	0,05	1,75	11,83	1	7.017
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	180	1,17	2,34	8,01	60,5	4,4	7.13/2/2
	Рис припущенный с овощами	150	4,08	7,2	32,45	219,9	3,42	7.179/1
	Рыба отварная	80	17,4	4,6	0	111,3	0	1/7
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18,3	72	50,16	8.6/10
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	<b>Итого обед</b>		<b>667</b>	<b>26,31</b>	<b>14,83</b>	<b>80,61</b>	<b>570,13</b>	<b>58,98</b>
Уплотненный полдник	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	200	3,82	6,04	27,8	179,8	0,52	32/4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Чай	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.10/10
	Мармелад	25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120
<b>Итого полдник</b>		<b>452</b>	<b>8,24</b>	<b>9,45</b>	<b>63,56</b>	<b>408,65</b>	<b>0,78</b>	
<b>Итого за 7 дней</b>		<b>1751</b>	<b>45,71</b>	<b>36,4</b>	<b>226,97</b>	<b>1491,15</b>	<b>63,54</b>	



День 8 (среда)

Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22	179,74	0,59	8.4/4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35,1		4/13
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33		2021/6
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89		8.13/10
<b>Итого завтрак</b>		<b>442</b>	<b>12,4</b>	<b>15,7</b>	<b>55,6</b>	<b>431,44</b>	<b>1,11</b>	
Второй завтрак	Фрукт	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>20,77</b>	<b>79,2</b>	<b>20</b>	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	0,6	2,7	2,82	66,69	0	7.19/1
	Борщ с мясом со сметаной	150	5,9	6	11,21	98,77	7,9	7.н39с/2
	Пюре розовое	150	2,8	4,04	18,36	116	0	7.н047
	Гуляш без глютена	80	12,8	13,3	4,8	211		12/11
	Кисель из шиповника	200	0,34	0,02	21,64	100,08	50,16	7.193
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	<b>Итого обед</b>		<b>667</b>	<b>24,74</b>	<b>26,66</b>	<b>78,93</b>	<b>687,14</b>	<b>58,06</b>
Уплотненный полдник	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,7	3,4	37,1	220	0	7.44/3
	Печень (безмолочное меню)	80	10,06	11,53	2	174	7,3	7.9/8/2
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Чай	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.10/10
<b>Итого полдник</b>		<b>457</b>	<b>17,46</b>	<b>16,93</b>	<b>70,4</b>	<b>549,6</b>	<b>7,56</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1766</b>	<b>55,3</b>	<b>59,99</b>	<b>225,7</b>	<b>1747,38</b>	<b>86,73</b>	



День 9 (четверг)

Завтрак	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	6,46	6,32	31,2	231,4	0,52	8,11/4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33		2021/6
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52	8.13/10
	<b>Итого завтрак</b>	<b>432</b>	<b>11,76</b>	<b>13,42</b>	<b>51,4</b>	<b>448</b>	<b>1,04</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,37	3	7.031-1
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,37</b>	<b>3</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,35	3,3	7,57	196	4,8	7.31/2/3
	Капуста тушеная	150	3,5	2,84	13,6	94	31,3	7,8/3
	Котлета из говядины	80	15,53	13,62	4,67	179,2	0	7.н163
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89	8.15/10
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	<b>Итого обед</b>	<b>667</b>	<b>23,48</b>	<b>25,76</b>	<b>68,13</b>	<b>704,4</b>	<b>125,1</b>	
Уплотненный полдник	Омлет с картофелем (запеченый)	180	9,1	9,96	17,67	206	0	7.4/6/5
	Йогурт питьевой	200	9,98	6,39	16,97	168	0	7.023-3
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
<b>Итого полдник</b>	<b>407</b>	<b>21,38</b>	<b>16,95</b>	<b>54,74</b>	<b>468,6</b>	<b>0</b>		
<b>Итого за 9 день</b>	<b>1706</b>	<b>57,62</b>	<b>56,33</b>	<b>194,47</b>	<b>1713,37</b>	<b>129,14</b>		



День 10 (пятница)

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	42,4	248	0,52	7/4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33		2021/6
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	8.14/10
<b>Итого завтрак</b>	<b>432</b>	<b>12,2</b>	<b>13,5</b>	<b>85,5</b>	<b>510,6</b>	<b>1,04</b>		
Второй завтрак	Фрукт	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>20,77</b>	<b>79,2</b>	<b>20</b>		
Обед	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,82	66,69	0,92	7.275/2
	Суп крестьянский с мясом кури со сметаной	200	7,4	3,76	11,3	114,94	6,24	7.274/6
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	250	17,3	14,8	35,6	349	18,7	8.6/9
	Компот из яблок с изюмом	200	0,3	0	18,5	71	50,06	8.2/10
<b>Итого обед</b>	<b>707</b>	<b>27,9</b>	<b>21,86</b>	<b>88,32</b>	<b>696,23</b>	<b>75,92</b>		
Уплотненный полдник	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Запеканка из творога с рисом	150	21,75	14,85	28,2	301	0,15	7.14/5/1
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.12/10
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
<b>Итого полдник</b>	<b>377</b>	<b>25,45</b>	<b>16,85</b>	<b>59,5</b>	<b>456,6</b>	<b>0,41</b>		
<b>Итого за 10 день</b>	<b>1716</b>	<b>66,25</b>	<b>52,91</b>	<b>254,09</b>	<b>1742,63</b>	<b>97,37</b>		
<b>Итого за весь период</b>	<b>17499</b>	<b>560,5</b>	<b>550,73</b>	<b>2313,29</b>	<b>16839,31</b>	<b>935,79</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1749,9</b>	<b>56,05</b>	<b>55,073</b>	<b>231,329</b>	<b>1683,931</b>	<b>93,579</b>		
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>		<b>3,35</b>	<b>3,36</b>	<b>13,28</b>				
	<b>в % от калорийности</b>							



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459360

Владелец Крахмалева Анастасия Анатольевна

Действителен с 11.11.2024 по 11.11.2025