

Утверждаю :

Заведующий муниципальным
бюджетным дошкольным
образовательным учреждением
Детский сад «Красная шапочка»

Кишеева И.П.

01.11.2023г.



Примерное меню

Для организации питания воспитанников

Муниципального бюджетного

Дошкольного образовательного

Учреждения детский сад

«Красная шапочка»

С 12-ти часовым пребыванием

(с 1 до 3-х лет и с 3 до 7-ми лет)

на 2023-2024гг.

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

1-3лет

3-7лет

	Б	Ж	У	эн/ц	С		Б	Ж	У	эн/ц	С
1	38,17	65	208,68	1504,4	79,851	1	44,06	75	248,62	1889,89	78,641
2	40,302	33,482	200,81	1479,3	18,975	2	50,854	41,829	248,985	1800,45	27,432
3	52,89	53,26	204,67	1515,2	14,81	3	63,36	63,17	249,08	1836,6	17,83
4	46,828	45,37	178,41	1567,62	33,005	4	56,026	53,78	192	1895,25	42,288
5	43	38,76	219,71	1392,5	69,59	5	47,41	48,12	259,03	1781,92	85,9
6	49,307	40,285	235,315	1527	70,501	6	62,04	51,145	284,988	1898,39	72,523
7	45,41	44,89	273,46	1680,2	41,09	7	54,3	54,9	322,16	2009	51,09
8	45,94	46,25	190,9	1406,48	31,57	8	54,87	54,93	230,89	1780,01	34,508
9	50,065	51,995	251,93	1649,67	48,23	9	59,466	60,028	295,395	1946,67	45,47
10	40,31	29,575	226,4	1347,69	23,02	10	52,286	38,67	274,94	1690,7	26,753
средние показатели	45,2222	44,8867	219,0285	1507,006	43,0642	средние показатели	54,4672	54,1572	260,6088	1852,888	48,2435
по СанПиН	42	47	203	1400	45		54	60	261	1800	50

Дето день в среднем: с 1-3 лет 139,8
с 3-7 лет 158,9

1 неделя (сезон осень-зима)

Наименование блюд(1 день)	1-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У	эн/ц	выход	Б			
Завтрак															
Каша молочная "Дружба"	150/5	3,94	8,74	18,79	169,65	0,99		180/5	4,73	10,4	22,5	203,58	1,188	266	
Напиток кофейный на сгущенном молоке	170	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17		180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	512	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0		30	2,25	0,24	14,7	70,5	0	114	
Джем плодово ягодный	5	0,02	0	3,2	13	0,03		5	0,02	0	3,2	13	0,03	111	
итого за прием пищи	350	8,34	11,37	46,1	300,75	2,19		400	9,88	13,07	54,71	358,18	2,388		
Завтрак 2															
Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60		100	0,9	0,2	8,1	43	60	118	
итого за прием пищи	100	0,9	0,2	8,1	43	60		100	0,9	0,2	8,1	43	60		
Обед															
Обед															
Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3		40	0,4	0,05	1,25	7	5	112	
Суп Рассольник со сметаной	150/5	4,3	6,4	10	115,7	4,6		200/10	1,71	5,13	12	119,8		139/488	
Кнели мясные с соусом	50/20	8,2	6,5	2,8	106	0,1		70/20	11,48	9,1	3,92	148,4	0,14	384/444	
Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,29	106,26	0,011		130	4,9	0,59	25,16	138,19	0,013	297	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,37		180	0,45	0	24,3	99	0,45	527	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0		20	1,5	0,2	9,8	47	0		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0		30	1,46	0,27	4,65	40,72	0		
итого за прием пищи	330	20,08	13,865	71,69	497,86	8,081		400	21,9	15,34	81,08	600,11	5,603		
Полдник															
Булочка "Ванильная"	50	3,75	6,5	30,17	194,17	0		70	5,25	9,1	42,23	272	0	583	
Чай с молоком	150	0,07	0	11,25	45	0		180	0,09	0	13,5	54	0	502	
итого за прием пищи	200	3,82	6,5	41,42	239,17	0		250	5,34	9,1	55,73	326	0		
Ужин															
Суп-пюре овощной	180	2,106	3,6	9,57	79,38	6,78		200	2,34	4,02	10,64	88,2	7,54	167	
Чай с лимоном	180/6	0,1	0	15,2	61	2,8		200/7	0,1	0	16,8	67,7	3,11	502	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0		30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0		20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	116	
итого за прием пищи	406	5,026	4,04	41,37	423,6	9,58		457	6,04	4,5	49	562,6	10,65		
Итого за день	1386	38,17	65	208,68	1504,4	79,851		1607	44,06	75	248,62	1889,89	78,641		
сумма за день						129,23							143,54		

1 неделя (сезон осень-зима 2023г.)

Наименование блюд (2 день)	1-Злет						3-7 лет						№ рецептуры
	выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	
Завтрак		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Каша манная молочная жидкая	150/5	4,65	5,6	23,1	161,55	1,035	180/5	5,58	6,714	27,77	193,86	1,242	268
Чай с сахаром	170	0,09	0	13,5	54	0	180	0,09	0	13,5	54	0	502
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Сыр полутвердый	5	1,53	1,56	0	20,58	0,04	5	1,53	1,56	0	20,58	0,01	106
итого за прием пищи	350	7,77	7,36	46,4	383	1,075	400	9,48	8,514	56,03	438	1,252	
Завтрак 2													
Напиток клюквенный	150	0,075	0	15,52	62,25	0,9	150	0,075	0	15,52	62,25	0,9	539
итого за прием пищи	150	0,075	0	15,52	62,25	0,9	150	0,075	0	15,52	62,25	0,9	
Обед													
Помидоры солёные	20	0,132	0,012	0,42	2,4	1,8	20	0,165	0,015	0,525	3	7,65	113
Борщ с капустой и картофелем	150	1,095	3	6,39	57	6,18	180	1,314	3,6	7,66	68,4	7,41	374
Котлеты припущенные из кури с соусом томатн	50/20	7,5	5,35	4,64	94	0,4	70/20	10,5	7,5	6,5	132	0,6	417/444
Рис припущенный	110	2,36	4	21,6	132,1	0	130	3	5,2	28	171,7	0	420
Компот из кураги	150	0,23	0	15,08	60,75	0,6	180	0,27	0	18,09	72,9	0,72	531
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	30	2,25	0,24	10,2	70,5	0	114
хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	20	2,6	0,6	14	72,4	0	116
итого за прием пищи	550	14,797	12,922	68,13	447,55	8,98	650	20,099	17,155	84,975	590,9	16,38	
Полдник													
Печенье сахарное	20	2,25	2,94	22,32	125,1	0	50	3,75	4,9	37,2	208	0	609
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	5,64	95,4	2,34	200	5,8	5	9,6	106	2,6	534
итого за прием пищи	200	7,47	7,44	27,96	220,5	2,34	250	9,55	9,9	46,8	321	2,6	
Ужин													
Суп картофельный с Сайрой	180	6,64	5,2	11,55	119,7	5,68	200	7,37	5,7	12,83	133	6,3	159
Чай с сахаром	180	0,07	0	11,25	45	0	200	0,8	0	12,83	54	0	502
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	1,5	0,2	9,8	47	0	114
хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	54,3	0	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	116
итого за прием пищи	400	10,19	5,76	42,8	366	5,68	450	11,65	6,26	45,66	388,3	6,3	
Итого за день	1590	40,302	33,482	200,81	1479,3	18,975	1850	50,854	41,829	248,985	1800,45	27,432	
сумма за день						133,56						156,43	

1 неделя (сезон осень-зима)

Наименование блюд(Здень)	1-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У	эн/ц	вит "С"				
Завтрак															
Каша молочная кукурузная жидкая	150/5	4,65	5,6	27,75	180	0,9	180/5	5,58	6,7	33,3	216	1	271		
Какао на молоке	170	3,24	2,97	22,5	129,6	1,17	180	3,24	2,97	22,5	129,6	1,17	508		
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114		
Масло сливочное	5	2,6	2,6	0	34,4	0	5	2,6	2,6	0	34,4	0	106		
итого за прием пищи	350	11,99	11,37	60,05	391	2,07	400	13,7	12,51	70,56	450,5	2,17	111		
Завтрак 2															
Снежок кисло-молочный	150	7,5	4,8	12,7	130,5	0,9	150	7,5	4,8	12,7	130,5	0,9	536		
итого за прием пищи	150	7,5	4,8	12,7	130,5	0,9	150	7,5	4,8	12,7	130,5	0,9			
Обед															
Суп лапша домашняя	150	1,5	3,34	8,3	66,6	0	180	1,8	4	9,96	79,9	0	162		
Печень по-строгановски	30/20	9,8	7,52	2,34	116,18	4,6	40/30	13	10	3,12	213	6,1	403		
Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	3,74	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434		
Напиток из изюма	150	0,225	0	15,07	60,75	0,6	180	0,27	0	18,09	7,9	0,72	531		
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	30	2,25	0,24	10,2	70,5	0	114		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	30	1,95	0,36	10,2	54,3	0	116		
итого за прием пищи	490	16,66	16,14	54,3	427,93	8,94	650	22	20,32	65,74	545,2	11,24			
Полдник															
Булочка "Алтайская"	50	2,25	2,94	22,32	125,1	0	70	3,75	4,9	37,2	208	0			
Чай с лимоном	150	0,075	0	11,4	45,75	1	180	0,09	0	13,68	54,9	1,26	502		
итого за прием пищи	200	2,325	2,94	33,72	170,85	1	250	3,84	4,9	50,88	262,9	1,26			
Ужин															
Салат картофельный с огурцами и зелены	40						50								
Омлет натуральный	150	11,2	17,4	3	212	0,4	180	13	20	3,4	244,6	0,46	307		
Компот из ананасов	150	0,4	0,17	24,3	99,75	1,5	180	0,5	0,2	29,2	119,7	1,8	538		
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	1,5	0,2	9,8	47	0	114		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	116		
итого за прием пищи	400	14,42	18,01	43,9	394,95	1,9	450	16,32	20,64	49,2	447,5	2,26			
Итого за день	1550	52,89	53,26	204,67	1515,2	14,81	1870	63,36	63,17	249,08	1836,6	17,83			
сумма за день							126,01				146,98				

1 неделя (сезон осень-зима)

Наименование блюд (4 день)	1-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У	эн/ц	вит "С"				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	150/5	6,42	10,59	23,64	215,55	1,065	180/5	7,7	12,7	28,36	258,66	1,278	253		
Чай с молоком	170	0,07	0	11,25	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0	502		
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	30	2,28	0,24	14,67	70,5	0	114		
Джем плодово-ягодный	5	0,02	0	3,2	13	0,03	5	0,02	0	3,2	13	0,03	111		
итого за прием пищи	350	8,01	10,79	47,89	320,55	1,095	400	10,09	12,94	59,73	396,16	1,308			
Завтрак 2															
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	3	118		
итого за прием пищи	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	3			
Обед															
Салат овощной с зеленым горошком	50	1,55	5,7	4,9	77	5,1	50	1,55	5,7	4,9	77	5,1	66		
Щи из свежей капусты с картофелем	150/5	1,05	2,9	4,9	49,8	1	180/10	1,26	3,5	5,5	59,7	13,3	147		
Тефтели мясные с соусом	50/20	8,16	5	0,84	81,6	0	70/20	10,2	6,35	1	102	0	376/444		
Гречка рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,19	185,57	0	130	7,41	6,8	32,1	219,31	0	248		
Напиток ягодный	150	0,1	0	20,7	83	1,2	180	0,12	0	24,84	99,6	1,44	539		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	30		0,24	14,76	70,5	0	114		
хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	30	1,95	0,36	10,2	54,3	0	116		
итого за прием пищи	530	19,95	19,79	75,13	560,17	7,3	630	22,49	22,95	93,3	682,41	19,84			
Полдник															
Пряники	50	3,083	1,4	34,08	161,6	0,08	70	4,316	1,98	47,7	226,3	0,1	559		
Кофейный напиток с молоком	150	0,075	0	11,4	45,75	1	180	0,09	0	13,68	54,9	1,26	502		
итого за прием пищи	200	3,158	1,4	45,48	207,35	1,08	250	4,406	1,98	61,38	281,2	1,36			
Ужин															
Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112		
Рагу из курицы	150	11,8	12,34	13,6	225,45	9,45	180	14,19	14,8	16,35	255,08	10,7	412		
	180	0,45	0,18	29,16	119,7	1,08	180	0,45	0,18	29,16	119,7	1,08	533		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	116		
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114		
итого за прием пищи	400	15,31	12,99	60,11	432,55	13,53	450	18,64	15,51	68,32	488,48	16,78			
Итого за день	1630	46,828	45,37	178,41	1567,62	33,005	1880	56,026	53,78	192	1895,25	42,288			

сумма за день

143,47

170,92

1 неделя (сезон осень-зима)

Наименование блюд (5 день)	1-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У	выход	Б	Ж			
Завтрак															
Каша молочная пшённая	150/5	5,85	7	26,85	212,7	1		180/5	7	8,5	32,22	255,24	1,3	273	
Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,02	11,9	59,25	0,9		180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	514	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0		30	2,25	0,24	10,2	70,5	0	114	
Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,1	0		5	0	4,1	0	37,1	0	111	
итого за прием пищи	350	9,75	13,32	48,55	356,05	1,9		400	12,13	15,27	56,73	433,94	2,47		
Завтрак 2															
бананы	100	1,5	0,5	21	96	10		100	1,5	0,5	21	96	10	118	
итого за прием пищи	100	1,5	0,5	21	96	10		100	1,5	0,5	21	96	10		
Обед															
Солянка из птицы	150/5	4,48	6,64	1,83	85,34	1,9		200	5,3	7,9	2,1	102,42	5,9	141	
Котлеты рыбные "Любительские"	50/20	6,1	1,8	3,1	53	0,5		70/20	8,54	2,52	4,34	74,2	0,7	352	
Рис припущенный с кукурузой	110	2,36	4	21,6	132,1	0		130	3	5,2	28	171,7	0	420/181	
Напиток из шиповника	150	0,5	0,22	17,1	72,75	52,5		180	0,63	0,27	20,52	87,3	63	538	
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0		20	1,5	0,2	9,8	47	0	114	
хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0		30	1,95	0,36	10,2	54,3	0	116	
итого за прием пищи	525	16,26	13,1	60,23	426,39	54,9		650	20,92	16,45	74,96	536,92	69,6		
Полдник															
Крендель сахарный	50	3,6	6,8	30,6	199,33	0		70	5,04	10,3	42,84	279,06	0	659	
Чай с сахаром	150	0,07	0	11,25	45	0		180	0,09	0	13,5	54	0	502	
итого за прием пищи	200	3,67	6,8	41,85	244,33	0		250	5,13	10,3	56,34	333,06	0		
Ужин															
Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,33	4,6	14,6	118,6	0,24		200	4,8	5,16	16,52	131,8	1,28	170	
Чай с лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	2,52		200	0,09	0	13,68	54,9	2,52	504	
Джем плодово-ягодный	5	0,02	0	3,2	13	0,03		5	0,02	0	3,2	13	0,03	111	
хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0		20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	116	
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0		30	1,5	0,2	9,8	47	0	114	
итого за прием пищи	405	7,26	5,04	48,08	269,7	2,79		455	7,73	5,6	50	382	3,83		
Итого за день	1582	43	38,76	219,71	1392,5	69,59		1837	47,41	48,12	259,03	1781,92	85,9		
сумма за день							126,41						149,5		

2 неделя (сезон осень-зима)

Наименование блюд(бдень)	1-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептур ы
	выход		Б	Ж	У			выход		Б	Ж	У			
Завтрак															
Каша молочная пшеничная	150/5		5,85	7	26,85	212,7	1	180/5	7	8,5	32	255,24	1,3	273	
Чай с лимоном	170		0,09	0	13,68	54,9	2,52	180	0,1	0	15,2	61	2,8	502	
Хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,8	47	0	30	2,25	0,24	14,7	70,5	0	114	
масло	5		2,6	2,6	0	34,4	0	5	2,6	2,6	0	34,4	0	106	
итого за прием пищи	350		10,04	9,8	50,33	349	3,52	400	11,95	11,34	61,9	421,14	4,1		
Завтрак 2															
Апельсины	100		0,9	0,2	8,1	43	60	100	0,9	0,2	8,1	43	60	118	
итого за прием пищи	100		0,9	0,2	8,1	43	60	100	0,9	0,2	8,1	43	60		
Обед															
Суп картофельный с горрхом	150		1,38	2,55	9,075	64,8	5,2	180	1,65	3,06	10,89	77,76	6,24	149	
Котлеты рыбные с соусом	50/20		6,95	1,05	4,8	56,5	0,2	70/20	9,73	1,47	6,72	79,1	0,28	351/444	
Макароны отварные	110		4,147	0,495	21,3	106,26	0,011	130	4,9	0,585	25,168	125,58	0,013	297	
Напиток ягодный	150		0,1	0	20,7	83	1,2	180	0,12	0	24,84	99,6	1,44	539	
Хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,8	47	0	30	2,25	0,24	10,2	70,5	0	114	
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,32	0,24	6,8	36,2	0	30	1,95	0,36	10,2	54,3	0	116	
итого за прием пищи	500		15,397	4,535	72,475	393,76	6,611	600	20,6	5,715	88,018	506,84	7,973		
Полдник															
Булочка "Домашняя"	50		3,75	6,5	30,17	194,17	0	70	5,25	9,1	42,23	272	0	583	
Молоко кипяченое	150		4,375	3,75	7,1	79,5	0	180	5,2	4,5	8,6	95,4	0	534	
итого за прием пищи	200		8,125	10,25	37,27	273,67	0	250	10,45	13,6	50,83	367,4	0		
Ужин															
Сосиска отварная с соусом	50/20		5,2	9,35	0,1	105,5	0	70/20	7,28	13,09	0,14	147,7		108/444	
Гречка рассыпчатая	110		6,27	5,75	27,19	185,57	0	130	7,41	6,8	32,1	219,31	0	248	
Напиток из сухофруктов	180		0,375	0	20,25	82,5	0,37	180	0,45	0	24,3	99	0,45	527	
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,5	0,2	9,8	47	0	20	1,5	0,2	9,8	47	0	116	
хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,8	47	0	20	1,5	0,2	9,8	47	0	114	
итого за прием пищи	400		14,845	15,5	67,14	467,57	0,37	450	18,14	20,29	76,14	560,01	0,45		
Итого за день	1565		49,307	40,285	235,315	1527	70,501	1805	62,04	51,145	284,988	1898,39	72,523		
сумма за день							133,75						147,38		

2 неделя (сезон осень-зима)

Наименование блюд(7 день)	1-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход		Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У				
Завтрак															
Каша молочная рисовая	150/5		4,15	6,45	24,3	172	1	180/5	4,98	7,75	29	206,46	1,38	259	
Какао с молоком	180		3,24	2,97	22,5	129,6	1,17	180	3,24	2,97	22,5	129,6	1,17	508	
Хлеб пшеничный	20		2,28	0,24	14,76	70,5	0	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114	
Джем плодово-ягодный	5		0,02	0	3,2	13	0,03	5	0,02	0	3,2	13	0,03	111	
итого за прием пищи	350		9,69	9,66	64,76	385,1	1	400	10,52	10,96	69,46	419,56	2,58		
Завтрак 2															
Напиток из кураги	150		0,225	0	15	60,75	0,6	150	0,225	0	15	60,75	0,6	531	
итого за прием пищи	150		0,225	0	15	60,75	0,6	150	0,225	0	15	60,75	0,6		
Обед															
Огурец соленный	15		0,12	0,015	0,25	1,95	0,75	20	0,15	0,018	0,28	2,05	0,9	112	
Свекольник со сметаной	150/5		1,3	2,67	7,2	58,2	5,5	200/10	1,74	3,56	9,6	77,6	7,3	136/488	
Плов из отварной куры	150		11,42	11,35	27,07	256,42	0,92	180	13,7	13,6	32,4	307,71	1,1	411	
Компот из смеси сухофруктов	150		0,375	0	20,25	82,5	0,37	180	0,45	0	24,3	99	0,45	527	
хлеб пшеничный	20		1,5	0,24	9,8	47	0	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114	
хлеб ржано-пшеничный	20		1,32	0,24	6,8	36,2	0	30	1,95	0,36	10,2	54,3	0	116	
итого за прием пищи	510		16,04	14,515	71,37	482,27	7,54	640	20,27	17,778	91,54	611,16	9,75		
Полдник															
Кекс "Творожный"	50		5,3	11	34,93	258,66	0,06	70	7	15,4	48,9	362,13	0,09	603	
Чай с сахаром	150		0,07	0	11,25	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0	502	
итого за прием пищи	200		5,37	11	46,18	303,66	0,06	250	7,09	15,4	62,4	416,13	0,09		
Ужин															
Макароны отварные с сыром	180		10,89	9,09	30,6	247,5	0,09	200	12,1	10,1	34	275	0,1	301	
Компот из персиков	180		0,5	0,2	29,2	119,7	1,8	200	0,5	0,2	29,2	119,7	1,8	538	
хлеб ржано-пшеничный	20		1,32	0,24	6,8	36,2	0	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	116	
хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,8	47	0	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114	
итого за прием пищи	400		14,21	9,73	76,4	450,4	1,89	450	16,2	10,78	84,76	501,4	1,9		
Итого за день	1560		45,53	44,905	273,71	1682,2	41,09	1842	54,305	54,918	323,16	2009	51,09		
сумма за день							142,03					162,68			

2 неделя (сезон осень-зима)

Наименование блюд(8 день)	1-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход		Б	Ж	У			выход		Б	Ж	У			
Суп молочный с макаронными изделиями	180/2		5,13	4,73	17,08	131,4	0,828	200/2		5,7	5,26	18,98	146	0,92	171
Чай с сахаром	150		0,07	0	11,25	45	0	180		0,09	0	13,5	54	0	502
хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,8	47	0	30		2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
сыр полутвердый	6		1,53	1,56	0	20,58	0,04	6		1,53	1,56	0	20,58	0,04	106
итого за прием пищи	358		8,23	6,49	38,13	243,98	0,868	418		9,6	7,06	47,24	391	0,96	
Завтрак 2															
Напиток клюквенный	150		0,1	0	20,7	83	1,2	150		0,1	0	20,7	83	1,2	118
итого за прием пищи	150		0,1	0	20,7	83	1,2	150		0,1	0	20,7	83	1,2	
Обед															
Суп картофельный с клёцками	150		0,72	1,56	5,265	37,95	3,45	180		0,864	1,872	6,318	45,54	4,14	151/178/363
Суфле из печени	50/20		12,6	15	0,44	188,4	0	70/20		15,75	18,87	0,56	235,58		387/462
Картофельное пюре	110		2,31	4,84	11,99	101,2	3,74	130		2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
Компот из вишни	150		0,375	0,15	24,3	99,75	0,915	180		0,45	0,18	29,16	119,7	1,098	533
хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,8	47	0	30		2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
хлеб ржано-пшеничный	20		1,32	0,24	6,8	36,2	0	20		2,6	0,48	13,6	72,4	0	116
итого за прием пищи	520		18,825	21,99	58,595	510,5	8,105	630		24,674	27,362	78,568	663,32	9,658	
Полдник															
Пирожки печенные с яйцом	50		3,5	3,7	21	161	0	70		4,42	5,77	26,45	194,97	0	562/625
Чай с сахаром	150		0,07	0	11,25	45	0	180		0,09	0	13,5	54	0	502
итого за прием пищи	200		3,57	3,7	32,25	206	0	250		4,51	5,77	39,95	248,97	0	
Ужин															
Салат овощной с зелёным горошком	40		1,12	2,84	3,64	44,4	4,68	50		1,4	3,55	4,55	55,5	5,85	72
Голубцы ленивые со сметанным соусом	130/30		11,05	10,79	5,2	162,5	16,12	130/30		11,5	10,79	5,2	162,12	16,12	377/451
Компот из кураги	150		0,225	0	15,075	72,9	0,6	180		0,27	0	18,09	92,9	0,72	531
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,32	0,24	6,8	36,2	0	30		1,32	0,24	6,8	36,2	0	116
хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,8	47	0	20		1,5	0,16	9,8	47	0	
итого за прием пищи	400		15,215	14,07	40,515	363	21,4	450		15,99	14,74	44,44	393,72	22,69	
Итого за день	1558		45,94	46,25	190,19	1406,48	31,573	1855		54,874	54,932	230,898	1780,01	34,508	
сумма за день							158,67						169,43		

2 неделя (сезон осень-зима)

Наименование блюд (9 день)	1-3лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак													
Каша молочная "Янтарная"	150/5	6,87	9,66	24,45	221,25	1,02	180/5	7,5	11,3	34,92	272,16	2,6	275
Кофейный напиток с молоком	170	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	514
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	30	2,28	0,24	14,67	70,5	0	114
Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	5	0	4,1	0	37,4	0	111
итого за прием пищи	350	11,25	16,39	48,56	376,75	2,19	400	12,66	18,07	63,9	451,16	3,77	
Завтрак 2													
Сок плодово ягодный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	150	0,75	0,15	15,15	69	3	537
итого за прием пищи	150	0,75	0,15	15,15	69	3	150	0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед													
Суп из овощей со сметаной	150/5	2,205	2,64	9,165	69,3	9,42	180/10	2,646	3,168	10,99	83,16	11,3	148/488
Котлеты припущенные из курицы с соусом томатным	50/20	7,5	5,35	4,64	94	0,4	70/20	10,5	7,5	6,5	132	0,6	417/444
Рис припущенный	110	2,83	4,83	25,92	158,52	0	130	3,54	6	32,4	198,15	0	420
Компот из сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,37	180	0,45	0	24,3	99	0,45	527
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	1,5	0,2	9,8	47	0	114
хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	30	1,95	0,36	10,2	54,3	0	116
итого за прием пищи	500	15,73	13,26	76,575	487,52	10,19	620	20,586	17,228	94,19	613,61	12,35	
Полдник													
Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	0	50	1,4	1,65	38,65	175	0	607
Чай с молоком	150	0,07	0	11,25	45	0	200	0,1	0	15	60	0	502
итого за прием пищи	200	1,47	1,65	49,9	220	0	250	1,5	1,65	53,65	235	0	
Ужин													
Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	2,45	4,65	3,7	66,5	5,05	50	2,45	4,65	3,7	66,5	5,05	58
Картофельная запеканка с мясом	130	15,145	15,275	12,285	227	26	150	17,47	17,62	14,175	285	19,5	382/444
Компот из плодов консервированных	180	0,45	0,18	29,16	119,7	1,8	200	0,45	0,18	29,16	119,7	1,8	502
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	30	2,28	0,24	14,67	70,5	0	114
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	116
итого за прием пищи	420	20,865	20,545	61,745	496,4	32,85	470	23,97	22,93	68,505	577,9	26,35	
Итого за день	1620	50,065	51,995	251,93	1649,67	48,23	1890	59,466	60,028	295,395	1946,67	45,47	
сумма за день						148,64						169,49	

2 неделя (сезон осень-зима)

Наименование блюд (10 день)	1-3лет						3-7 лет						№ рецептуры
	выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак													
Каша гречневая вязкая	150/5	6,87	9,66	24,45	212,25	1,02	180/5	8,24	11,59	29,34	254,7	1,22	254
Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	180	0,09	0	13,5	54	0	502
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	30	2,25	0,24	10,2	70,5	0	114
Сыр полутвердый	5	1,53	1,56	0	20,58	0,04	5	1,53	1,56	0	20,58	0,04	106
итого за прием пищи	350	9,99	11,42	47,75	333,83	1,06	400	12,11	13,39	53,04	399,78	1,26	
Завтрак 2													
Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10	100	1,5	0,5	21	96	10	118
итого за прием пищи	100	1,5	0,5	21	96	10	100	1,5	0,5	21	96	10	
Обед													
Салат из свежих овощей	40	0,39	3,24	2,04	49	2,52	40	0,65	5,4	3,4	65	4,2	82
Суп картофельный с горбушей	150	5,91	2,89	9,09	86,1	7,2	180	7	3,4	10,9	103,3	8,7	156
Шницели мясные с соусом	50/20	8,9	8,75	7,15	143	0	70/20	12,46	12,25	10,01	200,2	0	386/444
Макароны изделия отварные	110	4,147	0,495	21,29	106,26	0,11	130	4,9	0,59	25,16	138,19	0,013	297
Напиток из изюма	150	0,225	0	15,07	60,75	0,6	180	0,27	0	18,09	70,9	0,72	531
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	20	1,95	0,36	10,2	54,3	0	116
итого за прием пищи	520	22,392	15,815	71,24	528,31	10,43	650	29,51	22,24	92,52	702,39	13,633	
Полдник													
Ватрушка с повидлом	50	3,083	1,4	34,08	161,6	0,08	70	4,316	1,98	47,7	226,3	0,1	559
Чай с лимоном	150	0,075	0	11,4	45,75	1	180	0,9	0	13,68	54,9	1,26	502
итого за прием пищи	200	3,158	1,4	45,48	207,35	1,08	250	5,216	1,98	61,38	281,2	1,36	
Ужин													
Пудинг творожный с джемом	165/15	7,55	12,64	26,89	233,47	1,1	180/20	8,24	11,59	29,34	254,7	1,22	325/111
Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,45	200	0,5	0	27	110	0,5	527
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	1,5	0,2	9,8	47	0	114
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	30	1,95	0,36	10,2	54,3	0	116
итого за прием пищи	400	3,27	0,44	40,9	182,2	0,45	450	3,95	0,56	47	211,3	0,5	
Итого за день	1590	40,31	29,575	226,4	1347,69	23,02	1880	52,286	38,67	274,94	1690,7	26,753	
сумма за день						156,82						172,83	