



Утверждаю

Заведующий МБДОУ «ЦРР - детский сад № 57»

И.Ю.Воробьева И.Ю.Воробьева

« 30 » *сентября* 2025 г.

Примерное индивидуальное 10-дневное меню

для воспитанников Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «ЦРР - детский сад № 57» с 12-часовым пребыванием, страдающих аллергической реакцией на молочные продукты.

(сезон осень -зима)

Северск – 2025

День 1: Неделя 1
Возрастная категория: Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
666	Каша из пшеницы и риса Дружба без молока 200/4	204	6,01	8,91	20,02	203	0,9
146	Батон с повидлом 30/15	45	4,00	5,20	15,10	110,00	0,13
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
	Итого	429	10,06	14,13	43,51	347,00	1,05
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	3,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,00	43,00	3,00
Обед							
93	Икра кабачковая (промышленного производства) 60	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
81	Суп картофельный с горохом лущеным, с птицей 200/6	206	6,58	4,23	14,92	123,00	4,56
317/11/4	Макаронные изделия отварные (гарнир) с маслом, с соусом сметанно-томатным 150/5/30	185	6,21	10,67	27,91	138,4	0,69
305	Котлеты, рубленые из птицы 70	70	17,09	12,06	8,34	92,30	26,01
376	Компот из сушеных фруктов(курага) 200	200	0,68	0,00	20,57	80,24	0,36
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	100,00	0,00
	Итого	781	35,63	30,24	104,57	666,74	37,38
15-00	Напиток с витаминами Виташка(в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	40	5
отенный полдник							
128	Пудинг из творога 100	100	15,14	10,76	24,33	267,54	0,19
3586	Соус вишневый 30	30	0,12	0,03	19,59	79	0,92
609	Кондитерское изделие(Печенье) 40	40	3,04	7,80	26,20	126,40	0,00
376	Компот из изюма 180	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36
	Итого	450	18,70	18,61	99,85	614,94	6,47
Всего за день		1760	64,89	62,98	257,93	1864,00	47,90
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,92	30,41	55,35	1864,00	

День 1: Неделя 1
Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен.,	Витамины и С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
666	Каша из пшена и риса Дружба без молока 150/3	153	4,01	7,23	17,5	154	0,68
146	Батон с повидлом 20/10	30	2,08	4,10	10,00	80,00	0,10
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
	Итого	363	6,14	11,35	35,89	268,00	0,80
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Обед							
93	Икра кабачковая(промышленного производства) 45	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32
81	Суп картофельный с горохом лущеным,с птицей 180/6	186	5,99	3,85	13,56	104,00	4,20
305	Котлеты , рубленные из птицы 60	60	12,82	9,04	6,26	71,2	19,51
317/11/4	Макаронные изделия отварные с маслом(гарнир) с соусом сметанно- томатным 110/5/15	130	4,46	8,2	20,15	132,2	0,35
376	Компот из сушеных фруктов(курага) 150	150	0,52	0,00	15,29	60,86	0,30
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,60	0,10	10,60	75,00	0,00
	Итого	611	27,23	23,51	77,53	518,36	28,68
398	Напиток из шиповника 100	100	0,17	0,070	4,74	65,00	25,00
Уплотненный полдник							
128	Пудинг из творога 80	80	12,11	8,61	19,46	247,64	0,15
3586	Соус вишневый 20	20	0,08	0,02	13,06	55	0,61
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,000	7,70	31,00	0,00
376	Компот из изюма 150	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3
	Итого	420	12,69	8,72	65,78	481,64	26,06
Всего за день		1494	46,56	43,57	189,20	1311,00	57,54
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			14,21	29,91	57,73	1311,00	

День 2: Неделя 1
Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1006	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая без молока 200/5	205	5,90	3,10	30,00	169	0,00
1	Батон с сыром 30/6	36	3,99	1,91	14,64	94,00	0,07
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
	Итого	421	9,94	5,03	53,03	297,00	0,09
10 час.							
398	Напиток из плодов шиповника 100	100	0,34	0,140	9,48	103,00	25,00
368	Фрукты свежие, в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	Итого	200	1,84	0,640	30,48	198,00	35,00
Обед							
54Б	Икра морковная 60	60	1,41	2,76	7,40	60,06	4,03
64/145	Борщ с мясом, пампушка с чесноком 200/25	225	9,62	6,820	1,02	178,1	12,5
305	Котлеты "Пожарские", соусом томатным 70/15	85	11	11,26	11,64	92,3	0,58
206	Картофельное пюре с маслом 150	150	3,06	4,80	20,43	138,00	18,15
РЦ 10 86 10	Кисель с витаминами Витоска (в ассортименте) 200	200	0,00	0,000	24,00	115,00	20,10
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,150	15,90	100,00	0,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,35	0,300	12,30	86,00	0,00
	Итого	780	29,44	26,090	92,69	769,46	55,36
15,00	Сок фруктовый 100	100	0,50		10	43	2
Уплотненный полдник							
215/4	Омлет натуральный с маслом, зеленым горошком 100/5/60	165	13,39	18,06	6,92	168,20	6,67
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
701	Хлеб пшеничный йодированный 15	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00
	Итого	360	15,14	18,153	33,26	283,20	8,69
Всего за день		1761	56,36	49,911	209,46	1547,66	99,14
Содержание Б, Ж, У в меню за день в % от калорийности			14,57	29,02	54,14	1547,66	

День 2: Неделя 1
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг Цен.,	Витам и С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1006	Каша овсяная из "Геркулеса " жидкая без молока 150/5	155	4,00	2,40	21,00	171,8	0,00
1	Батон с сыром 20/4	24	2,66	1,27	9,76	63,00	0,05
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
	Итого	359	6,71	3,69	39,15	268,80	0,07
10 час.							
398	Напиток из плодов шиповника 100	100	0,17	0,070	4,74	65,00	25,00
368	Фрукты свежие,в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	Итого	200	1,67	0,570	25,74	160,00	35,00
Обед							
54Б	Икра морковная 40	40	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69
64/145	Борщ с мясом, лампушка с чесноком 150/25	175	7,64	5,370	9,25	146,01	9,38
305	Котлеты "Пожарские",соусом томатным 60/15	75	7,86	8,04	8,31	71,2	0,42
206	Картофельное пюре с маслом 120	120	2,44	3,84	16,34	110,40	14,50
393	Кисель из повидла 150	150	0,24	0,000	28,38	140,30	0,90
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,60	0,100	10,60	75,00	0,00
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,200	8,20	63,00	0,00
	Итого	600	22,02	19,390	86,01	645,95	27,89
15,00	Сок фруктовый 100	100	0,50		10	43	2
Уплотненный полдник							
215/4	Омлет натуральный с маслом зеленым горошком (80/3/45)	128	10,56	14,44	5,29	129,45	4,57
392	Чай с сахаром 150	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02
701	Хлеб пшеничный йодированный 15	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00
	Итого	293	12,30	14,530	30,23	238,45	6,59
Всего за день		1452	42,70	38,178	181,13	1313,20	69,55
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,01	26,165	55,17	1313,20	

День 3: Неделя 1
Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182б	Каша жидкая из ячневой крупы без молока200/5	205	6,02	7,00	38,00	227	0,13
146	Батон с повидлом 30/15	45	4,00	5,20	15,10	110,00	0,13
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
	Итого	430	10,07	12,22	61,49	371,00	0,28
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Обед							
76	Рассольник Ленинградский 200/5/6	211	1,68	4,1	13,28	97	6,67
290	Пудинг из печени с морковью 80	80	17,09	12,06	8,34	145,20	26,01
171	Каша гречневая рассыпчатая 130	130	6,86	8,18	35,95	245,00	0,00
5	Соус томатный 30	30	0,40	1,50	1,81	23,00	0,66
128	Компот из смородины 180	180	0,18	0,07	15,67	62,00	36,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	100,00	0,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	86,90	0,00
4	Кукуруза отварная консервированная 60	60	3,00	0,12	4,98	33,00	6,60
	Итого	751	33,56	26,48	108,23	791,20	75,94
15:00	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
206	Макароны отварные с сыром 150	150	9,39	17,26	22,82	289	0,14
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	0,60	0,14	15,00	66,00	6,00
376	Компот из изюма 180	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36
	Итого	530	10,91	17,42	78,39	517,86	6,90
Всего за день		1811	55,04	56,12	258,11	1723,06	85,12
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,78	29,31	59,92	1723,06	

День 3: Неделя 1
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витам и С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182б	Каша жидкая из ячневой крупы без молока150/3	153	4,94	5,10	28,00	176	0,10
146	Батон с повидлом20/10	30	2,08	4,10	10,00	80,00	0,10
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
	Итого	363	7,07	9,22	46,39	290,00	0,22
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Обед							
76	Рассольник Ленинградский 150/5/6	166	1,26	3,07	9,96	72	5
290	Пудинг из печени с морковью 60	60	12,82	9,04	6,26	110,15	19,51
171	Каша гречневая рассыпчатая 100	100	5,76	3,85	30,36	179,00	0,00
5	Соус томатный 15	15	0,20	0,75	0,91	11,00	0,33
128	Компот из см смородины 150	150	0,15	0,06	13,06	52,00	30,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,60	0,10	10,60	75,00	0,00
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	63,00	0,00
4	Кукуруза отварная консервированная 45	45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,50
	Итого	576	25,34	17,16	83,09	586,90	59,34
15:00	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
206	Макароны отварные с сыром 150	153	4,01	7,23	17,5	154	0,68
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	0,60	0,14	15,00	66,00	6,00
376	Компот из изюма 150	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3
	Итого	503	5,46	7,39	68,91	365,85	7,38
Всего за день		1542	38,37	33,76	208,39	1285,75	68,94
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			11,94	23,63	64,83	1285,75	

День 4:Неделя 1
Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецен.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1006	Каша овсяная из "Геркулеса " жидкая без молока 200/5	205	5,90	3,10	30,00	169	0,00
1	Батон с сыром 30/6	36	3,99	1,91	14,64	94,00	0,07
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	Итого	426	10,05	5,01	59,04	320,00	2,05
10 час.							
6,16	Напиток апельсиновый с курагой 100	100	0,51	0,00	15,10	60,02	0,50
	Итого	100	0,51	0,00	15,10	60,02	0,50
Обед							
93	Икра баклажанная (промышленного производства) 60	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
67	Щи со свежей капусты с картофелем ,птицей и сметаной 200/56	211	3,86	5,24	7,71	93,00	14,94
255	Котлеты рыбные запеченные 70	70	9,36	3,29	6,99	6,20	0,31
192	Рис припущенный с маслом 150	150	3,90	5,50	39,10	185,90	0,00
4	Соус сметанно-томатный 30	30	0,64	2,52	1,39	64,00	0,69
247в	Кисель из см вишни 180	180	0,52	0,05	19,82	78,51	50,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00
	Итого	761	23,35	19,88	107,84	635,41	71,70
15:00	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Уплотненный полдник							
116	Ленивые вареники с маслом 100	100	19,53	15,29	35,07	300,33	0,67
3586	Соус вишневый 30	30	0,12	0,03	19,59	79	0,92
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
368	Фрукты свежие, в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	Итого	510	21,70	15,84	94,05	551,33	13,61
Всего за день		1797	55,61	40,73	276,03	1566,76	87,86
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			14,20	23,40	70,47	1566,76	

День 4: Неделя 1
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1006	Каша овсяная из "Геркулеса " жидкая без молока 150/5	155	4,00	2,40	21,00	171,8	0,00
1	Батон с сыром 20/4	24	2,66	1,27	9,76	63,00	0,05
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	Итого	364	6,82	3,67	45,16	291,80	2,03
10 час.							
6,16	Напиток апельсиновый с курагой 100	100	0,51	0,00	15,10	60,02	0,50
	Итого	100	0,51	0,00	15,10	60,02	0,50
Обед							
93	Икра баклажанная (промышленного производства) 45	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32
67	Щи со свежей капусты с картофелем ,птицей и сметаной 150/5/6	166	2,90	3,93	5,78	70,00	9,40
255	Котлеты рыбные запеченные 60	60	6,68	2,35	4,99	40,30	0,22
192	Рис припущенный с маслом 120	120	3,20	4,60	32,00	126,40	0,00
4	Соус сметанно-томатный 15	15	0,32	1,26	0,69	32,00	0,35
247в	Кисель из см вишни 150	150	0,32	0,040	15,86	62,47	40,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,60	0,10	10,60	75,00	0,00
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	63,00	0,00
	Итого	596	16,86	14,60	81,59	504,27	54,29
15:00	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Уплотненный полдник							
116	Ленивые вареники с маслом 80	80	14,92	11,650	22,17	220,45	0,51
3586	Соус вишневый 20	20	0,08	0,02	13,06	53	0,61
392	Чай с сахаром 150	150	0,04	0,015	6,99	28,00	0,02
368	Фрукты свежие, в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	Итого	450	17,04	12,19	73,22	439,45	13,14
Всего за день		1510	41,23	30,46	215,07	1295,54	69,96
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,73	21,16	66,40	1295,54	

День 5: Неделя 1

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1706	Каша пшеничная без молока 200/5	208	7	8,7	34,8	237	3,1
146	Батон с повидлом 30/15	45	4,00	5,20	15,10	110,00	0,13
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
	Итого	433	11,05	13,92	58,29	381,00	3,25
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,60
	Итого	200	0,90	0,40	19,80	87,00	28,60
Обед							
4	Горошек зеленый консервированный отварной 60	60	3,00	0,12	4,98	33,00	6,60
40/121	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200/20	220	7,80	6,50	14,28	146,13	14,94
94	Людля-кебаб 73	73	12,22	10,95	6,35	173,25	3,36
200	Калуста свежая тушеная 180	180	3,60	5,48	10,82	122,80	0,06
317/11/4	Макаронные изделия отварные (гарнир) с маслом, с соусом сметанно-томатным 150/5/30	185	6,21	10,67	27,91	138,4	0,69
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	100	0
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,3	12,3	86	0
	Итого	778	37,18	34,17	92,54	799,58	25,65
15:00	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	40	5
Плотный полдник							
1826	Каша рисовая без молока 200/5	205	5,00	6,01	50,20	250,00	0,70
411	Хачапури 70	70	7,08	13,14	55,74	150	0
376	Компот из сушеных фруктов(курага) 200	200	0,68	0,00	20,57	80,24	0,36
	Итого	475	12,76	19,15	131,26	520,24	6,06
Всего за день							
		1886	61,89	67,64	301,89	1787,82	63,56
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности							
			13,85	34,05	67,54	1787,82	
		0	293,79	277,37	1303,42	8489,30	383,57
Среднее значение за весь период 5 дней							
		0	58,76	55,47	260,68	1697,86	76,71

День 5: Неделя 1

Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин и С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1706	Каша пшеничная без молока 150/3						
146	Батон с повидлом 20/10	158	6,21	8,12	27,7	200	2
392	Чай с сахаром 180	30	2,08	4,10	10,00	80,00	0,10
	Итого	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
		368	8,34	12,24	46,09	314,00	2,12
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100						
	Пюре фруктовое 70	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Итого	70	0,20	0,00	5,65	23,00	2,00
		170	0,70	0,00	15,65	66,00	4,00
Обед							
4	Горошек зеленый консервированный отварной 45	45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,50
40/121	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 150/20	170	6,40	4,54	9,11	102,35	9,40
94	Людля-кебаб 63	63	10,02	8,15	4,76	132,78	0,40
317/11/4	Макаронные изделия отварные с маслом(гарнир) с соусом сметанно- томатным 110/5/15	130	4,46	8,2	20,15	132,2	0,35
127	Компот из свежемороженных ягод 150	150	0,15	0,06	13,06	60	30
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,6	0,1	10,6	75	0
700	Хлеб ржаной 20	20	1,3	0,2	8,2	63	0
	Итого						
		598	26,18	21,34	69,62	590,08	44,65
15:00	Напиток из изюма 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Плотный полдник							
1826	Каша рисовая без молока. 150/3	153	3,98	5,48	35,07	200,00	0,50
411	Хачапури 50	50	6,2	11,11	50	125	0
376	Компот из сушеных фруктов(курага) 150	150	0,52	0,00	15,29	60,86	0,30
	Итого						
		353	11,22	16,59	115,95	446,72	1,20
Всего за день							
		1489	46,44	50,17	247,31	1416,80	51,97
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности							
			13,11	31,87	69,82	1416,80	
Итого за весь период							
		0	215,30	196,14	1041,10	6622,30	317,95
Среднее значение за весь период 5 дней							
		0	43,06	39,23	208,22	1324,46	63,59

День 1: Неделя 2

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен. ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1006	Каша овсяная из "Геркулеса " жидкая без молока 200/5	205	5,90	3,10	30,00	169	0,00
146	Батон с повидлом 30/15	45	4,00	5,20	15,10	110,00	0,13
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого	430	9,95	8,318	53,49	313,00	0,15
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
Обед							
54	Икра свекольная 60	60	0,85	3,70	5,19	56,34	5,70
81	Суп картофельный с фасолью, сметаной и птицей 200/1/5	211	3,79	5,07	12,00	99,00	4,60
283	Шницель рубленный из птицы 70	70	11	11,26	11,64	92,3	0,58
171	Каша гречневая рассыпчатая 130	130	6,86	8,18	35,95	145	0
5	Соус томатный 30	30	0,40	1,50	1,81	23,00	0,66
376	Компот из изюма 180	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	100	0
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00
	Итого	741	27,65	30,178	119,77	703,64	11,90
15-00	Напиток с витаминами Виташка (в ассортименте) 100	100	0,00	0,000	4,75	40	5
Уплотненный полдник							
237	Запеканка из творога 100	100	17,54	12,050	17,15	139,4	0,24
3586	Соус вишневый 30	30	0,12	0,03	19,59	79	0,92
376	Компот из сушеных фруктов(курага) 200	200	0,68	0,00	20,57	80,24	0,36
609	Кондитерское изделие (Печенье) 40	40	3,04	7,80	26,20	126,40	0,00
	Итого	470	21,38	19,880	88,26	465,04	6,52
Всего за день							
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности							
		1741	59,48	58,376	271,52	1524,68	20,57
			15,60	34,459	71,23	1524,68	

День 1: Неделя 2

Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Выходы			Энерг. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1006	Каша овсяная из "Геркулеса " жидкая без молока 150/5	155	4,00	2,40	21,00	171,8	0,00
146	Батон с повидлом 20/10	30	2,08	4,10	10,00	80,00	0,10
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого	365	6,13	6,518	39,39	285,80	0,12
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
Обед							
54	Икра свекольная 45	45	0,77	2,40	3,34	37,56	3,80
81	Суп картофельный с фасолью, сметаной и птицей 180/6/5	191	2,84	3,80	9,00	74,00	4,60
283	Шницель рубленный из птицы 60	70	7,86	8,04	8,31	71,2	0,42
171	Каша гречневая рассыпчатая 110	110	5,76	3,85	30,36	110,5	0
5	Соус томатный 15	15	0,20	0,75	0,91	11,00	0,33
376	Компот из изюма 150	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,6	0,10	10,6	75	0
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
	Итого	621	20,66	19,155	91,54	504,26	9,45
398	Напиток из плодов шиповника шиповника 100	100	0,17	0,070	4,74	65,00	25,00
Полдник							
237	Запеканка из творога 80	80	14,03	9,640	13,72	98,5	0,19
3586	Соус вишневый 20	20	0,08	0,02	13,06	53	0,61
376	Компот из сушеных фруктов(курага) 150	150	0,52	0,00	15,29	60,86	0,30
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,00	7,70	31,00	0,00
	Итого	420	14,80	9,730	54,51	308,36	26,10
Всего за день							
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности							
		1506	42,09	35,403	195,44	1141,42	37,67
			14,75	27,915	68,49	1141,42	

День 2: Неделя 2
Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182г	Каша жидкая из кукурузной крупы без молока205	205	6,2	6,00	35,6	201	0,42
1	Бат.с с сыром 30/6	36	3,99	1,91	14,64	94	0
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	Итого	426	10,35	7,91	64,64	352,00	2,40
10 час.							
6,15	Напиток лимонный с изюмом 100	100	0,51	0,000	15,10	60,02	0,50
368	Фрукты свежие,в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	Итого	200	2,01	0,500	36,10	155,02	10,50
Обед							
93	Икра кабачковая(промышленного производства)60	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
101	Суп -хорчо с птицей 250/13	263	4,97	6,190	21,3	152,84	8,9
3056	Котлеты "Домашние" 70	70	11,5	11,480	11,87	92,9	0,59
206	Картофельное пюре с маслом 150	150	3,06	4,80	20,43	138,00	18,15
РД 10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами Витошка(в ассортименте) 200	200	0	0,000	24	95	21
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,150	15,9	75	0
	Итого	803	24,60	25,750	110,43	686,54	54,50
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Уплотненный полдник							
215/4	Омлет натуральный с маслом кукуруза отварная 100/5/60	165	13,39	18,06	6,92	168,20	6,67
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
8/12	Булочка сдоба 70	70	4,67	3,510	32,00	166	0,11
	Итого	515	18,61	21,588	57,31	411,20	8,80
Всего за день		1944	55,57	55,748	268,48	1604,76	76,20
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,85	31,265	66,92	1604,76	

День 2: Неделя 2
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182г	Каша жидкая из кукурузной крупы без молока153	153	4,8	5,10	28,2	181	0,35
1	Батон с сыром 20/4	24	2,66	1,27	9,76	63	0
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	Итого	362	7,62	6,37	52,36	301,00	2,33
10 час.							
6,15	Напиток лимонный с изюмом 100	100	0,51	0,000	15,10	60,02	0,50
368	Фрукты свежие, в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	Итого	200	2,01	0,500	36,10	155,02	10,50
Обед							
93	Икра кабачковая(промышленного производства) 45	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32
101	Суп -хорчо с птицей150/10	160	3,93	4,900	16,84	120,88	7,12
3056	Котлеты "Домашние" 60	60	7,89	8,520	8,91	71,9	0,44
206	Картофельное пюре с маслом 120	120	2,44	3,84	16,34	110,40	14,50
383	Кисель из повидла 150	150	0,24	0,000	28,38	114,3	0,9
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,6	0,100	10,6	50	0
	Итого	575	17,94	19,680	92,74	542,58	27,28
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Уплотненный полдник							
215/4	Омлет натуральный с с маслом кукуруза отварная(80/3/45)	128	10,56	14,44	5,29	129,45	4,57
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
8/12	Булочка сдоба 50	50	4,42	3,250	27,00	157	0,08
	Итого	458	15,53	17,708	50,68	363,45	6,67
Всего за день		1595	43,10	44,258	231,88	1362,05	46,78
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,66	29,244	68,10	1362,05	

День 3: Неделя 2
Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1826	Каша жидкая из ячневой крупы без молока200/5	205	6,02	7,00	38,00	227	0,13
146	Батон с повидлом 30/15	45	4,00	5,20	15,10	110,00	0,13
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	Итого	435	10,18	12,20	67,50	394,00	2,24
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	Итого	200	2,00	0,50	31,00	138,00	12,00
Обед							
96а	Морковь отварная(дольками)60	60	0,6	0	3,55	59,7	1,2
102	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей 200/6	206	4,97	6,19	45737,00	152,84	9,00
336	Капуста тушеная с мясом (курой)	200	9,00	7,50	7,36	255,00	19,00
128	Компот из свежемороженой вишни 180	180	0,18	0,07	15,67	62,00	36,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	75	0
	Итого	706	21,10	14,71	45822,78	828,54	77,20
249	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	70,86	0,15
Уплотненный полдник							
1826	Каша рисовая без молока 200/5	205	5,00	6,01	50,20	250,00	0,70
455	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом 80	80	5,75	2,330	55,55	143,5	0,04
376	Компот из изюма 180	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36
	Итого	565	11,67	8,36	146,32	566,36	1,25
		1200	23,85	21,06	244,82	1098,36	15,49
Всего за день				8,69	17,25	89,16	1098,36
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности							

День 3: Неделя 2
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1826	Каша жидкая из ячневой крупы без молока150/3	153	4,94	5,10	28,00	176	0,10
146	Батон с повидлом20/10	30	2,08	4,10	10,00	80,00	0,10
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	Итого	368	7,18	9,20	52,40	313,09	2,18
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,00	7,70	31,00	0,00
	Итого	170	0,50	0,00	17,70	74,09	2,00
Обед							
96а	Морковь отварная(дольками)40	40	0,36	0	2,13	46,2	0,2
102	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей 150/6	156	3,93	4,90	16,84	120,88	7,12
283	Шницель рубленый из птицы 60	60	7,86	8,04	8,31	71,20	0,40
200	Капуста свежая тушеная150	150	3,00	4,57	9,02	102,33	25,67
128	Компот из свежемороженой вишни150	150	0,15	0,06	13,06	52,00	30,00
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,6	0,1	10,6	50	0
	Итого	596	18,20	17,87	68,16	482,61	63,39
249	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	70,86	0,15
Уплотненный полдник							
1826	Каша рисовая без молока 150/3	153	3,98	5,48	35,07	200,00	0,50
455	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом 50	50	4,6	1,870	44,44	70,25	0,03
376	Компот из изюма 150	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3
	Итого	453	9,43	7,37	115,92	426,11	0,98
Всего за день		991	17,11	16,57	186,02	813,11	5,16
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			8,42	18,34	91,51	813,11	

День 4: Неделя 2
Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1826	Каша из пшеницы без молока 200/5	205	6,12	6,92	30,1	189	0,9
1	Батон с сыром 30/6	36	3,99	1,91	14,64	94	0
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого	421	10,16	8,85	53,13	317,00	0,92
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	0,60	0,14	15,00	66,00	6,00
	Итого	200	1,10	0,14	25,00	109,00	8,00
Обед							
4	Кукуруза консервированная отварная 60	60	3,00	0,12	4,98	33,00	6,60
67	Свекольник 200/5/6	211	1,9	5,10	12,9	105	12,05
110	Рыбное суфле 80	80	12,1	4,45	1,52	95	0,23
206	Картофельное пюре с маслом 150	150	3,06	4,800	20,43	138,00	18,15
226	Соус сметанный 30	30	0,45	5,06	1,62	45,00	2,52
253	Кисель из смеси свежемороженых ягод 180	180	0,52	0,05	19,82	78,51	50,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	75	0
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
	Итого	771	25,38	20,03	89,47	655,51	89,55
15:00	Напиток из изюма 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
128	Пудинг из творога 100	100	15,14	10,76	24,33	267,54	0,19
358б	Соус вишневый 30	30	0,12	0,03	19,59	79	0,92
609	Кондитерское изделие (Печенье) 40	40	3,04	7,80	26,20	126,00	0,00
128	Компот из свежемороженой вишни 180	180	0,18	0,07	15,67	62,00	36,00
	Итого	450	19,00	18,66	101,38	595,40	37,51
Всего за день							
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности		1842	55,64	47,68	268,98	1676,91	135,98
			13,27	11,373	64,16	1676,91	

День 4: Неделя 2
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1826	Каша из пшена без молока150/3	153	4,9	5,00	22,2	153	0,7
1	Батон с сыром 20/4	24	2,66	1,27	9,76	63	0
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого	357	7,61	6,29	40,35	250,00	0,72
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
Обед							
4	Кукуруза консервированная отварная 45	45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,50
67	Свекольник 150/5/6	161	1,45	4,080	9,93	11	9,64
110	Рыбное суфле 70	70	11,12	3,09	1,12	77,19	0,17
206	Картофельное пюре с маслом 120	120	2,44	3,840	16,34	110,40	14,50
226	Соус сметанный 20	20	0,30	3,37	1,08	30	1,95
253	Кисель из смеси свежемороженнх ягод 150	150	0,32	0,040	15,86	62,47	40,40
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,6	0,100	10,6	50	0
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
	Итого	606	20,78	14,810	66,87	475,81	71,16
15:00	Напиток из изюма 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
128	Пудинг из творога 80	80	12,11	8,61	19,46	247,64	0,15
358б	Соус вишневый 20	20	0,08	0,02	13,06	53	0,61
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,000	7,70	31,00	0,00
128	Компот из свежемороженой вишни150	150	0,15	0,06	13,06	52,00	30,00
	Итого	420	12,86	8,690	68,87	444,50	31,16
Всего за день		1483	41,75	29,788	186,09	1213,31	105,04
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,76	9,820	61,35	1213,31	

День 5: Неделя 2
Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1836	Каша из гречневой крупы без молока 200/5	205	6,33	8,65	37,6	233	1,74
146	Батон с повидлом 30/15	45	4,00	5,20	15,10	110,00	0,13
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого	430	10,38	13,87	61,09	377,00	1,89
10 час.							
6,16	Напиток апельсиновый с курагой 100	100	0,51	0,00	15,10	60,02	0,50
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,60
	Итого	200	0,91	0,40	24,90	104,02	27,10
Обед							
93	Икра баклажанная (промышленного производства) 60	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
30	Щи Донские 200/5/6	211	7,16	4,96	5,68	96,00	4,00
304	Плов из птицы 200	200	20,00	18,48	33,46	380,00	0,96
127	Компот из свежемороженой смородины 180	180	0,18	0,07	15,67	62,00	36,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	60,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00
	Итого	711	32,41	26,79	87,64	719,80	46,72
15:00	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	20	5
оттенный полдник							
206	Макароны отварные с сыром 150	150	9,39	17,26	22,82	289	0,14
376	Компот из изюма 180	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36
776	Манник с повидлом 60	60	5,01	9,23	28,00	138,10	0,35
	Итого	490	5,41	9,25	52,98	529,10	0,71
Всего за день		1220	16,70	23,52	143,72	1801,00	34,70
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			3,71	5,22	31,92	1801,00	
Итого за весь период		0	211,24	206,38	1197,52	7705,71	282,93
Среднее значение за весь период 5 дней		0	42,25	41,28	239,50	1541,14	56,59
Итого за 10 дней			505,03	483,75	2500,94	16195,01	666,50
			50,503	48,375	250,094	1619,501	66,65

День 5: Неделя 2
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен.,	Витами и С
Завтрак							
1836	Каша из гречневой крупы без молока 150/3	153	4,73	6,46	28,13	169	1,3
146	Батон с повидлом 20/10	30	2,08	4,10	10,00	80,00	0,10
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого	363	6,86	10,58	46,52	283,00	1,42
10 час.							
6,16	Напиток апельсиновый с курагой 100	100	0,51	0,00	15,10	60,02	0,50
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,000	7,70	31,00	0,00
	Итого	170	0,51	0,00	22,80	91,02	0,50
Обед							
93	Икра баклажанная (промышленного производства) 45	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32
30	Щи Донские 150/5/6	161	5,37	3,72	4,26	72,00	3,00
305/350	Котлеты из птицы с соусом молочным 60/15	60/15	8,17	8,83	9,37	150,00	0,40
192	Рис припущенный с маслом 120	120	3,20	4,60	32,00	126,40	0,00
127	Компот из свежемороженой смородины 150	150	0,15	0,06	13,06	52,00	30,00
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00
	Итого	516	20,33	19,63	80,96	525,50	37,72
398	Напиток из плодов шиповника 100	100	0,17	0,070	4,74	65,00	25,00
Уплотненный полдник							
206	Макароны отварные с сыром 150	153	4,01	7,23	17,5	154	0,68
376	Компот из изюма 150	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3
776	Манник с повидлом 50	50	4,07	8,09	24,01	125,30	0,27
	Итого	403	4,40	8,11	44,83	364,30	0,57
	Всего за день	1036	11,94	18,75	118,89	1497,00	27,49
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности							
	Итого за весь период	0	155,99	144,77	918,32	6026,89	222,13
	Среднее значение за весь период 5 дней	0	15,60	14,48	91,83	602,69	22,21
	Итого за 10 дней		371,29	340,90	1959,42	12649,19	540,08
			37,129	34,0904	195,942	1264,919	54,0084