

Утверждаю:

Заведующий



МБДОУ « ЦРР-Детский сад № 57»

Воробьева И.Ю. Воробьева И.Ю.

« 30 » сентября 2025г.

Примерное 10 – дневное меню

Для организации питания воспитанников Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения « ЦРР-Детский сад № 57» с12 -часовым пребыванием

(сезон осень-зима)

День 1: Неделя 1

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
66	Каша из пшена и риса Дружба с маслом 200/4	204	6,32	10,2	26,3	223	1,74
1г	Батон с маслом сливочным 30/5	35	2,74	3,78	15,97	102,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
	Итого	419	9,11	14,00	50,66	359,00	1,76
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 и птицей 200/6	206	6,58	4,23	14,92	123,00	4,56
	Макаронные изделия отварные (гарнир) с маслом, с соусом сметанно-томатным 150/5/30						
317/11/4		185	6,21	10,67	27,91	138,4	0,69
305	Котлеты , рубленные 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 Витошка(в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	40	5
Уплотненный полдник							
128	Пудинг из творога 100	100	15,14	10,76	24,33	267,54	0,19
490	Молоко сгущеное 20	20	1,44	1,7	1,1	66	0,15
609	Кондитерское изделие(Печенье) 40	40	3,04	7,80	26,20	126,40	0,00
251	Кисломолочный продукт(снежок 2,5 %)180	180	5,22	5,76	24,30	120,2	1,26
	Итого	440	24,84	26,02	80,68	620,14	6,60
Всего за день		1740	70,08	70,26	245,91	1864,00	48,74
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			15,04	33,92	52,77	1864,00	

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							
100	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев"Геркулес"с маслом сливочным 205	205	6,40	7,700	32,10	216,5	0,00
1	Батон с повидлом и маслом сливочным 30/15/5	50	5,40	1,200	25,30	183	0,00
395	Кофейный напиток с молоком 180	180	2,81	2,390	12,76	84	1,17
	Итого	435	14,61	11,290	70,16	483,50	1,17
10 час.							
398	Напиток из плодов шиповника 100	100	0,34	0,140	9,48	103,00	25,00
368	Фрукты свежие,в ассортимене 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 курицей ,пампушка с чесноком 200/25	225	9,62	6,820	1,02	178,1	12,5
305	Котлеты "Пожарские" с соусом томатным 70/15	85	11	11,26	11,64	92,3	0,58
206	Картофельное пюре с маслом 150	150	3,06	4,800	20,43	138,00	18,15
РЦ.10.86.10	Кисель с витаминами Витошка(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	1,95	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
274	Манник со сгущенным молоком 60	60	5,15	9,860	28,88	186,90	0,44
	Итого	420	20,29	28,013	62,14	470,10	9,13
Всего за день		1835	66,18	66,033	255,47	1921,06	100,66
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,78	30,94	53,19	1921,06	

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							
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом 205	205	6,83	7,77	40,20	258	0,13
1г	Батон с маслом сливочным 30/5	35	2,74	3,78	15,97	102,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
	Итого	420	9,62	11,57	64,56	394,00	0,15
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 с\м 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	86,00	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	22,85	289	0,14
368	Фрукты свежие,в ассортимене 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
376	Компот из изюма 180	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36
	Итого	725	18,23	23,61	100,83	730,36	13,42
Всего за день		1996	61,91	61,66	283,62	1958,56	91,51
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,64	28,33	57,92	1958,56	

День 4: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							
173	Каша манная молочная с маслом 200/5	205	8,00	6,83	38,63	248,00	1,56
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	12,15	8,74	67,67	399,00	3,61
10 час.							
6,16	Напиток апельсиновый с курагой100	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 с птицей и сметаной 200/5/6	211	3,86	5,24	7,71	93,00	14,94
255	Котлеты или биточки 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 с/м 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
490	Молоко сгущенное 20	20	1,44	1,7	1,1	66	0,15
	Молоко 2,5% 180	180	5,22	5,76	8,46	145,50	2,52
368	Фрукты свежие,в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	Итого	500	28,19	23,25	75,63	649,83	15,34
Всего за день		1787	64,20	51,87	266,24	1744,26	91,15
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			14,72	26,76	61,06	1744,26	

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							
182	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом 205/3	208	6,12	6,65	53,13	256	0,87
1г	Батон с маслом сливочным 30/5	35	2,74	3,78	15,97	102	0
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого	423	12,53	13,62	84,92	465,00	2,30
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	Люля-кебаб 73	73	12,22	10,95	6,35	173,25	3,36
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
127	Компот из свежемороженных ягод 180	180	0,18	0,07	15,67	62	36
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	33,76	28,76	97,39	738,78	61,59
15:00	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	40	5
Уплотненный полдник							
182	Каша рисовая молочная с маслом 200/5	205	6,12	6,65	53,13	297,00	0,87
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	13,88	19,79	134,19	567,24	6,23
Всего за день		1876	61,07	62,57	336,30	1858,02	98,72
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,15	30,31	72,40	1858,02	
Итого за весь период		0	323,44	312,39	1387,54	9345,90	430,77
Среднее значение за весь период 5 дней		0	64,69	62,48	277,51	1869,18	86,15

День 1: Неделя 2

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
179	Суп молочный с вермишелью маслом 200	200	5,75	8,89	19,07	203	0,92
1г	Батонс маслом сливочным 30/5	35	2,74	3,780	15,97	102,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого	415	8,54	12,688	43,43	339,00	0,94
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 200/6/5	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 Витошка (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
490	Молоко сгущеное 20	20	1,44	1,7	1,1	66	0,15
251	Кисломолочный продукт (биойогурт 2,5%) 180	180	5,22	5,760	24,30	160,20	1,26
609	Кондитерское изделие(Печенье) 40	40	3,04	7,80	26,20	126,40	0,00
	Итого	440	27,24	27,310	73,50	532,00	6,65
Всего за день		1696	63,93	70,176	246,70	1617,64	21,49
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			15,81	39,044	61,00	1617,64	

День 2: Неделя 2

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом 205	205	6,36	6,940	40,3	249	0,53
1	Батон с сыром 30/6	36	3,99	1,910	14,64	94	0
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого	421	14,02	12,040	70,76	450,00	1,96
10 час.							
6,15	Напиток лимонный с изюмом 100	100	0,51	0,00	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 -харчо 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	4,800	20,43	138,00	18,15
РЦ.10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами Витошка(в ассортименте) 200	200	0	0,000	24	95	21,1
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		1939	59,24	59,878	274,60	1702,76	75,76
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,92	31,649	64,51	1702,76	

День 3: Неделя 2

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182/11	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом 205	205	6,83	7,77	40,2	258	0,13
14	Батон с повидлом и маслом сливочным 30/15/5	50	4,3	5,39	15,97	123	0,17
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	Итого	440	11,29	13,16	70,57	438,00	2,28
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							
96а	Морковь отварная (дольками)60	60	0,6	0,00	3,55	59,7	1,2
102	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей 200/6	206	4,97	6,19	21,30	152,84	9,00
336	Капуста тушеная с мясом (курой)200	200	9,00	7,50	7,36	255,00	19,00
128	Компот из свежесзамороженной 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	20,00	14,61	95,88	777,54	93,80
249	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	70,86	0,15
Уплотненный полдник							
179	Суп молочный с вермишелью и маслом 200	200	5,75	8,89	19,07	203	0,92
455	Пирожок печеныйиз дрожевого теста с повидлом 80	80	5,75	2,330	55,55	143,5	0,04
376	Компот из изюма 180	180	0,40	0,02	24,98	102,00	0,36
	Итого	560	12,42	11,24	115,19	519,36	1,47
Всего за день		1200	24,61	24,80	205,56	1044,36	32,35
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			9,43	21,37	78,73	1044,36	

День 4: 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							
182	Каша молочная из пшена с маслом 200/5	205	6,74	7,27	31,2	217	0,99
1г	Батон с маслом сливочным 30/5	35	6,26	6,27	29,26	252	0
394	Чай с молоком 180	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4
	Итого	420	16,19	16,33	77,03	561,00	2,39
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 отварная консервированная 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 свежемороженных 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
490	Молоко сгущеное 20	20	1,44	1,7	1,1	66	0,15
609	Кондитерское изделие (Печенье) 40	40	3,04	7,80	26,20	126,00	0,00
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого	440	23,81	23,45	83,04	627,40	2,17
Всего за день		1831	66,48	59,95	274,54	1952,91	102,11
Содержание Б, Ж, У в меню за день в % от калорийности			13,62	12,279	56,23	1952,91	

День 5: Неделя 2

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
183	Каша молочная из гречневой крупы с маслом 200/5	205	6,33	8,65	37,6	253	1,74
1	Батон с маслом сливочным и сыром 30/5/6	41	6,26	6,27	29,26	252	0,07
395	Кофейный напиток с молоком 180	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17
	Итого	426	15,40	17,31	79,62	589,00	2,98
10 час.							
6,16	Напиток апельсиновый с курагой100	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
128	Компот из свежемороженной 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
Уплотненный полдник							
206	Макароны отварные с сыром 150	150	9,39	17,26	22,85	289	0,14
776	Манник с повидлом 60	60	5,01	9,230	28,00	138,10	0,35
	Молоко 2,5 % 180	180	5,22	5,76	8,46	145,50	2,52
	Итого	390	11,73	15,49	57,46	572,60	12,87
Всего за день		1016	28,04	33,20	161,98	1801,00	42,95
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			6,23	7,37	35,98	1801,00	
Итого за весь период		0	242,30	248,00	1163,38	8118,67	274,66
Среднее значение за весь период 5 дней		0	48,46	49,60	232,68	1623,73	54,93
Итого за 10 дней			565,74	560,39	2550,92	17464,57	705,43
			56,574	56,039	255,092	1746,457	70,543

День 1: 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							
66	Каша из пшена и риса Дружба с маслом 150/3	153	4,74	7,64	19,8	167	0,45
1г	Батон с маслом сливочным 20/5	25	1,84	3,73	10,67	79,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
	Итого	358	6,63	11,39	38,86	280,00	0,47
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 и 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
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
490	Молоко сгущеное 15	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,000	7,70	31,00	0,00
251	Кисломолочный продукт(снежок 2,5 %)150	150	4,80	4,80	20,25	90,3	1,05
	Итого	415	18,51	14,69	71,33	478,80	1,75
Всего за день		1484	52,87	49,59	197,72	1320,16	32,90
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			16,02	33,81	59,91	1320,16	

День 2: 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							
100	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев"Геркулес"с маслом сливочным 155	155	4,80	6,800	24,10	171,8	0,00
1	Батон с повидлом и маслом сливочным 20/10/5	35	4,80	1,200	20,30	156	0,00
395	Кофейный напиток с молоком 180	180	2,81	2,390	12,76	84	1,17
	Итого	370	12,41	10,390	57,16	411,80	1,17
10 час.							
398	Напиток из плодов шиповника 100	100	0,17	0,070	4,74	65,00	25,00
368	Фрукты свежие,в ассортимене 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 курицей ,пампушка с чесноком 150/25	175	7,64	5,370	9,25	146,01	9,38
305	Котлеты "Пожарские" с соусом томатным60/15	75	7,86	8,04	8,31	71,2	0,42
206	Картофельное пюре с маслом 120	120	2,44	3,840	16,34	110,40	14,50
383	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
274	Манник со сгущенным молоком 50	50	4,29	8,220	24,07	145,30	0,37
	Итого	343	16,59	22,750	54,30	383,75	6,96
Всего за день		1513	52,69	53,100	223,21	1601,50	71,02
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,16	29,841	55,75	1601,50	

День 3: 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							
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом 153	153	5,10	5,80	30,00	196	0,10
1г	Батон с маслом сливочным 20/5	25	1,84	3,73	10,67	79,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
	Итого	358	6,99	9,55	49,06	309,00	0,12
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 с\м 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 100	100	6,19	6,67	15,14	146	0,09
368	Фрукты свежие,в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
376	Компот из изюма 150	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3
	Итого	615	14,09	12,06	87,55	554,86	12,74
Всего за день		1649	46,92	38,77	229,70	1493,76	74,20
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,56	23,36	61,51	1493,76	

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							
173	Каша манная молочная с маслом 150/3	153	6,03	5,13	29,38	188,00	1,17
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	362	8,85	6,40	53,54	308,00	3,20
10 час.							
6,16	Напиток апельсиновый с курагой100	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 с птицей и сметаной 150/5/6	166	2,90	3,93	5,78	70,00	9,40
255	Котлеты или биточки 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 с/м 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
490	Молоко сгущеное 15	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15
	Молоко 2,5% 150	150	4,35	4,800	7,05	130,00	1,95
368	Фрукты свежие,в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	Итого	445	22,35	18,23	68,55	537,45	14,61
Всего за день		1503	48,57	39,23	218,78	1409,74	72,60
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,78	25,05	62,08	1409,74	

День 5: 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							
182	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом 155/5	160	4,59	5,89	40,07	234	0,65
1г	Батон с маслом сливочным 20/5	25	1,84	3,73	10,67	86	0
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого	365	10,10	12,81	66,56	427,00	2,08
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Пюре фруктовое 70	70	0,20	0,00	5,65	23,00	2,00
	Итого	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	Люля-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
Уплотненный полдник							
182	Каша рисовая молочная с маслом 150/3	153	4,59	5,89	40,07	232,00	0,65
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	11,83	17,00	120,95	478,72	1,35
Всего за день		1486	48,81	51,15	272,78	1561,80	52,08
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,50	29,48	69,86	1561,80	
Итого за весь период		0	249,86	231,84	1142,19	7386,96	302,80
Среднее значение за весь период 5 дней		0	49,97	46,37	228,44	1477,39	60,56

День 1: 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							
179	Суп молочный с вермишелью и маслом 180	180	5,18	8,36	17,17	110,4	0,92
1г	Батонс маслом сливочным 20/5	25	1,84	3,730	10,67	79,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого	385	7,07	12,108	36,23	223,40	0,94
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 40	40	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	60	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	606	20,66	19,155	91,54	504,26	9,45
398	Напиток из плодов шиповника 100	100	0,17	0,070	4,74	65,00	25,00
Уплотненный полдник							
237	Запеканкаиз творога 80	80	14,03	9,640	13,72	98,5	0,19
490	Молоко сгущеное 15	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15
251	Кисломолочный продукт (биойогурт) 150	150	4,80	4,800	20,25	133,50	1,05
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,00	7,70	31,00	0,00
	Итого	415	20,08	15,790	54,74	377,00	26,39
Всего за день		1506	48,31	47,053	192,51	1147,66	38,78
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			16,84	36,899	67,10	1147,66	

День 2: 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							
182	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом 153	153	5,3	5,780	29,5	191	0,4
1	Батон с сыром 20/4	24	2,66	1,270	9,76	63	0
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого	357	11,63	10,240	55,08	361,00	1,83
10 час.							
6,15	Напиток лимонный с изюмом 100	100	0,51	0,00	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	3,840	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 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		1590	47,11	48,128	234,60	1422,05	46,28
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,25	30,460	65,99	1422,05	

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							
182/11	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом 153	153	5,1	5,8	30	206,97	0,1
14	Батон с маслом сливочным и повидлом 20/10/5	35	2,88	4,8	10,67	93	0,11
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	Итого	373	8,14	10,60	55,07	356,97	2,19
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	74,00	2,00
Обед							
96а	Морковь отварная (дольками)40	40	0,36	0,00	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 рубленный из птицы 60	60	7,86	8,04	8,31	71,20	0,40
200	Капуста тушеная150	150	3,00	4,57	9,02	102,33	25,67
128	Компот из свежемороженной 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							
179	Суп молочный с вермишелью и маслом 180	180	5,18	8,36	17,17	110,4	0,92
455	Пирожок печеный из дрожевого теста с повидлом 50	50	4,6	1,870	44,44	70,25	0,03
376	Компот из изюма 150	150	0,33	0,015	20,82	85,00	0,30
	Итого	480	10,63	10,25	98,02	336,51	1,40
Всего за день		1023	19,27	20,85	170,79	767,48	5,59
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			10,04	24,44	89,01	767,48	

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							
182	Каша молочная из пшена с маслом 150/3	153	5,1	5,500	23,6	164	0,75
1г	Батон с маслом сливочным 20/5	25	4,2	4,730	19,51	222	0
394	Чай с молоком 180	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4
	Итого	358	12,49	13,020	59,68	478,00	2,15
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 отварная консервированная 45	45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,50
67	Свекольник 150/5/6	161	1,45	4,080	9,93	81	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 свежемороженных 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
490	Молоко сгущеное 15	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,000	7,70	31,00	0,00
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого	445	17,38	13,080	66,90	495,50	2,13
Всего за день		1509	51,15	40,910	203,45	1492,31	77,44
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,71	10,966	54,53	1492,31	

День 5: 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							
183	Каша молочная гречневой крупы с маслом 150/3	153	4,73	6,46	28,13	189	1,3
1	Батон с маслом сливочным и сыром 20/5/4	29	4,2	4,73	19,51	222	0,05
395	Кофейный напиток с молоком 180	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17
	Итого	362	11,74	13,58	60,40	495,00	2,52
10 час.							
6,16	Напиток апельсиновый с курагой100	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 рубленные из птицы с соусом молочным60/15	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
128	Компот из свежемороженной 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 100	100	6,19	6,67	15,14	146	0,09
776	Манник с повидлом 50	50	4,07	8,090	24,01	125,30	0,27
	Молоко 2,5 % 150	150	4,35	4,800	7,05	130,00	1,95
	Итого	250	9,92	13,39	52,06	401,30	12,22
Всего за день		882	22,34	27,04	140,00	1497,00	40,24
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			5,97	7,23	37,41	1497,00	
Итого за весь период		0	188,18	183,98	941,35	6326,50	208,33
Среднее значение за весь период 5 дней		0	18,82	18,40	94,14	632,65	20,83
Итого за 10 дней			438,04	415,81	2083,54	13713,46	511,12
			43,804	41,5812	208,354	1371,346	51,1122