

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Марининский
детский сад "Золотой ключик"

Е.И. Илющенко
Приказ № 27 - ОД
"18" марта 2024 г.

10-дневное меню
для питания воспитанников
МБДОУ Марининский детский сад "Золотой ключик"
с 10,5 часовым пребыванием детей

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Неделя 1 День 1	дети от 1,5-3 лет							
Завтрак	Макароны отварные	120	5.34	3.66	87.2	229.2		317
	Чай с сахаром	180	0	0	12.86	72.7	0.03	392
	Печенье	20	1.58	3.34	13.96	90.6		б/н
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.87	14.01	73		б/н
ИТОГО ЗАВТРАК		350	9.2	7.87	128.03	465.5	0.03	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10	42	4.8	14
Обед	Суп "Свекольник" на мясокостном бульоне со сметаной	150	3.4	6.33	11.67	115	7	б/н
	Картофельное пюре	110	3.78	3.41	22	143	21	321
	Капуста тушеная с мясом	60	1.005	1.87	3.35	35.01	22	427п
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	19.82	84.75	0.3	376
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.87	14.01	73		б/н
	Хлеб ржаной	20	1.64	0.26	9.2	46		б/н
ИТОГО ОБЕД		520	12.435	12.755	80.05	496.76	50.3	
Полдник	Сырники	120	19.86	12.73	24.98	292.33		233
	Чай с сахаром	180	0	0	12.86	72.7	0.03	392
ИТОГО ПОЛДНИК		300	19.86	12.73	37.84	365.03	0.03	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		1270	41.495	33.355	255.92	1369.29	55.16	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Марининский
детский сад "Золотой ключик"

Е.И.Илющенко
Приказ № 27 - ОД
"18" марта 2024 г

10-дневное меню
для питания воспитанников
Марининский детский сад "Золотой ключик"
с 10,5 часовым пребыванием детей
сезон: зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Неделя 1 День 1	дети от 3 до 7 лет							
Завтрак	Макароны отварные	150	6.67	4.57	109	286.5		317
	Чай с сахаром	200	0	0	14.29	80.7	0.03	392
	Печенье	20	1.58	3.34	13.96	90.6		б/н
	Хлеб пшеничный	40	3.04	1.16	18.68	97.2		б/н
ИТОГО ЗАВТРАК		410	11.29	9.07	155.93	555	0.03	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10	42	4.8	14
	Суп "Свекольник" на мясокостном бульоне со сметаной	180	4.08	7.6	22	138	8.89	б/н
	Картофельное пюре	130	4.77	3.5	24.53	154	24.6	321
	Капуста тушеная с мясом	70	1.17	2.19	3.91	40.85	26	427п
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	25.76	110	0.4	376
	Хлеб пшеничный	40	3.04	1.16	18.68	97.2		б/н
	Хлеб ржаной	20	1.64	0.26	9.2	46		б/н
ИТОГО ОБЕД		640	15.14	14.73	104.08	586.05	59.89	
Полдник	Сырники	150	24.82	15.91	31.22	365.41		233
	Чай с сахаром	200	0	0	14.29	80.7	0.03	392
ИТОГО ПОЛДНИК		350	24.82	15.91	45.51	446.11	0.03	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		1500	51.25	39.71	315.52	1629.16	64.75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 2	дети от 1,5 до 3 лет						
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	150	2.32	3.96	24.08	142	
	Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	90	1.2
	Бутерброд с маслом	35	1.71	5.28	10.23	95	
ИТОГО ЗАВТРАК		365	7.18	11.96	47.27	327	1.20
2-й завтрак	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.5
Обед	Салат "Винегрет"	40	0.54	2.47	3.37	36.42	4.2
	Бабушкин суп	180	5.58	4.58	11.7	117	8.1
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	19.82	84.75	20.58
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.87	14.01	73	
	Хлеб ржаной	20	1.64	0.26	9.2	46	
ИТОГО ОБЕД		420	10.75	8.575	67.41	398.97	32.88
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.3	4.46	28.34	178.2	
	Соус красный основной	35	0.48	1.37	2.16	21.7	
	Хлеб ржаной	20	1.64	0.26	9.2	46	
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.89	43.4	1.42
ИТОГО ПОЛДНИК		315	8.49	6.1	47.59	289.3	1.42
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ		1195	26.42	26.635	162.27	1015.27	45.00

№ рецепт уры
9
168
397
1
368
45
б/н
376
б/н
б/н
313
228
б/н
393

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 2	дети от 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3.09	4.07	32.09	177	
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2.51	3.93	28.88	161	0.48
ИТОГО ЗАВТРАК		430	9.27	11.19	76.79	445	1.91
2-й завтрак	Фрукты	100	0.4	0.4	9.80	44	10
Обед	Салат "Винегрет"	60	0.81	3.7	5.06	54.96	6.15
	Бабушкин суп	200	6.2	5.1	13	130	9
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	25.76	110	19.72
	Хлеб пшеничный	40	3.04	1.16	18.68	97.2	
	Хлеб ржаной	20	1.64	0.26	9.2	46	
ИТОГО ОБЕД		620	12.53	10.64	81.50	482.16	34.87
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.59	6.09	38.64	243	
	Соус красный основной	55	0.69	1.95	3.09	31	0.39
	Хлеб ржаной	30	2.46	0.39	13.8	69	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.78	56.7	2.83
ИТОГО ПОЛДНИК		415	11.86	8.45	66.31	399.7	3.22
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ		1465	33.66	30.28	224.60	1326.86	50.00

№ рецепт уры
9
168
397
2
368
45
б/н
376
б/н
б/н
313
228
б/н
393

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 3		дети от 1,5 до 3 лет					
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	4.05	5.69	20.36	149	
	Чай с сахаром	180	0	0	12.86	72.7	0.03
	Бутерброд с маслом	35	1.71	5.28	10.23	95	
ИТОГО ЗАВТРАК		365	5.76	10.97	43.45	316.7	
2-й завтрак	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.5
Обед	Икра кабачковая	20	0	1.4	1.4	18	
	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	150	3.29	3.07	12	81	3.48
	Макаронник с мясом говядины или птицы	125	7	15.7	28.43	323	0.44
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	19.82	84.75	35.47
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.87	14.01	73	
	Хлеб ржаной	40	3.28	0.52	18.4	92	
ИТОГО ОБЕД		515	16.18	21.575	94.06	671.75	39.39
Полдник	Блины	100	5.1	3.1	32.6	189	0.56
	Сгущенное молоко	10	0.8	0.85	5.6	33	
	Чай с сахаром	180	0	0	12.86	72.7	0.03
ИТОГО ПОЛДНИК		290	5.9	3.95	51.06	294.7	0.59
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		1265	28.22	36.875	197.88	1324.95	49.48

№ рецеп туры
15
168
392
1
368
б/н
81
309
376
б/н
б/н
267
б/н
392

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 3		дети от 3 до 7 лет					
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5.39	6.38	27.13	187	
	Чай с сахаром	200	0	0	14.29	80.7	0.03
	Бутерброд с маслом	45	3.06	9.43	18.27	115	
ИТОГО ЗАВТРАК		445	8.45	15.81	59.69	382.7	0.03
2-й завтрак	Фрукты	100	0.4	0.4	9.80	44	10
Обед	Икра кабачковая	30	0	2.1	2.1	27	
	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	180	3.95	3.68	14.4	97.2	4.18
	Макаронник с мясом говядины или птицей	165	12	18.48	33.45	380	0.51
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	25.76	110	39.97
	Хлеб пшеничный	40	3.04	1.16	18.68	97.2	
	Хлеб ржаной	20	1.64	0.26	9.2	46	
ИТОГО ОБЕД		635	21.07	25.7	103.59	757.4	44.66
Полдник	Блины	150	7.65	4.65	48.9	283.5	0.84
	Сгущенное молоко	20	1.6	1.7	11.2	66	
	Чай с сахаром	200	0	0	14.29	80.7	0.03
ИТОГО ПОЛДНИК		370	9.25	6.35	74.39	430.2	0.87
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		1550	39.17	48.26	247.47	1614.3	55.56

№ рецепт уры
9
168
392
1
368
б/н
81
309
376
б/н
б/н
267
б/н
392

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			тическ ая ценнос ть	Витам ин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 4		дети от 1,5 до 3 лет					
Завтрак	<i>Каша манная с маслом</i>	150	3.4	3.96	22.94	141	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17
	<i>Бутерброд с маслом</i>	35	1.71	5.28	10.23	95	
ИТОГО ЗАВТРАК		365	7.96	11.65	47.53	327	1.17
2-й завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	100	0	0	10	42	4.8
Обед	<i>Салат "Зимний"</i>	40	1.47	3.09	5.36	52.7	5
	<i>Суп "Овощной" на мясокостном бульоне со сметаной</i>	150	2.5	5.2	16.7	118	9.62
	<i>Плов из птицы, мяса</i>	150	14.17	11.96	25.08	264	0.38
	<i>Кисель</i>	150	1.02	0	21.76	96	15.37
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.28	0.87	14.01	73	
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1.64	0.26	9.2	46	
ИТОГО ОБЕД		540	23.08	21.38	92.11	649.7	35.17
Полдник	<i>Суп картофельный с клецками</i>	150	1.38	2.07	10.88	57.67	3.83
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0	0	12.86	72.7	0.03
ИТОГО ПОЛДНИК		330	1.38	2.07	23.74	130.37	3.86
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		1335	32.42	35.1	173.38	1149.07	45.00

№ рецепту ры
9
168
395
1
14
5
132
304
384
б/н
б/н
91
392

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Неделя 1 День 4		дети от 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша манная с маслом	200	4.52	4.07	30.57	177		168
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом	45	3.06	9.43	18.27	115		1
ИТОГО ЗАВТРАК		425	10.43	15.91	63.2	383	1.17	67
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10	42	4.8	14
Обед	Салат "Зимний"	60	2.03	6.15	6.35	82.7	8.4	5
	Суп "Овощной" на мясокостном бульоне со сметаной	180	3.51	5.13	20.07	116.1	11.37	132
	Плов из птицы, мяса	200	19.33	16.19	33.99	359	0.96	304
	Кисель	200	1.36	0	29.02	116.19	18.67	384
	Хлеб пшеничный	40	3.04	1.16	18.68	97.2		б/н
	Хлеб ржаной	20	1.64	0.26	9.2	46		б/н
ИТОГО ОБЕД		700	30.91	28.89	117.31	817.19	39.4	
Полдник	Суп картофельный с клецками	180	1.65	2.48	13.06	69.2	4.6	91
	Чай с сахаром	200	0	0	14.29	80.7	0.03	392
	Хлеб ржаной	30	2.46	0.39	13.8	69		б/н
ИТОГО ПОЛДНИК		410	4.11	2.87	41.15	218.9	4.63	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		1635	45.45	47.67	231.66	1461.09	50.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Неделя 1 День 5		дети от 1,5 до 3 лет						
Завтрак	Каша "Дружба" вязкая	150	4.3	8.34	17.39	169		168
	Чай с сахаром	180	0	0	12.86	72.7	0.03	392
	Бутерброд с маслом и сыром	35	2.45	3.93	9.61	88	0.05	3
ИТОГО ЗАВТРАК		365	6.75	12.27	39.86	329.7	0.08	
2-й завтрак	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.5	368
Обед	Салат из консервированной кукурузы	40	1.15	2.47	3.21	39.72	3.72	12
	Суп "Вермишелевый" на мясокостном бульоне	150	1.61	1.7	10.2	62.8	4.45	233
	Картофельное пюре	110	3.78	3.41	22	143	21.4	321
	Котлеты (биточки) рыбные	60	7.61	2.45	5.33	74	0.18	255
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	19.82	84.75	5	376
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.87	14.01	73		б/н
	Хлеб ржаной	20	1.64	0.26	9.2	46		б/н
ИТОГО ОБЕД		560	18.4	11.175	83.77	523.27	34.75	
Полдник	Коржик молочный	60	4.12	7.51	40.76	247	0.007	279
	Чай с сахаром	180	0	0	12.86	72.7	0.03	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	4.12	7.51	53.62	319.7	0.037	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ		1260	29.65	31.335	186.56	1214.47	44.367	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Неделя 1 День 5		дети от 3 до 7 лет						
Завтрак	<i>Каша "Дружба" вязкая</i>	200	5.3	8.77	29.27	210		168
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	14.29	80.7	0.03	392
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	45	5.81	6.54	11.49	128	0.09	3
ИТОГО ЗАВТРАК		445	11.11	15.31	55.05	418.7	0.12	
2-й завтрак	<i>Фрукты</i>	100	0.4	0.4	9.80	44	10	368
Обед	<i>Салат из консервированной кукурузы</i>	60	1.72	3.7	4.82	59.5	5.58	12
	<i>Суп "Вермишелевый" на мясокостном бульоне</i>	180	1.93	2.04	12.24	75.36	5.34	233
	<i>Картофельное пюре</i>	130	4.77	3.5	24.53	154	24.6	321
	<i>Котлеты (биточки) рыбные</i>	70	10.09	3.26	6.79	97	0.24	255
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	200	0.44	0.02	25.76	110	3.2	376
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3.04	1.16	18.68	97.2		б/н
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1.64	0.26	9.2	46		б/н
ИТОГО ОБЕД		700	23.63	13.94	102.02	639.06	38.96	237
Полдник	<i>Коржик молочный</i>	70	4.79	8.76	47.55	288	0.009	279
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	14.29	80.7	0.03	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	4.79	8.76	61.84	368.7	0.039	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ		1515	39.93	38.41	228.71	1470.46	49.119	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 День 6	дети от 1,5 до 3 лет						
Завтрак	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	8.59	6.09	38.64	243	
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0	0	12.86	72.7	0.03
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.28	0.87	14.01	73	
	<i>Печенье</i>	20	7.9	16.7	69.8	453	
ИТОГО ЗАВТРАК		380	18.77	23.66	135.31	841.7	0.03
2-й завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	100	0	0	10	42	4.8
Обед	<i>Суп "Рассольник ленинградский " на мясокостном бульоне со сметаной</i>	150	1.41	3.93	14.74	90	7.62
	<i>Жаркое по домашнему с мясом</i>	150	5.63	3.98	11	170.45	6.132
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	150	0.33	0.015	19.82	84.75	26.42
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.28	0.87	14.01	73	
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1.64	0.26	9.2	46	
ИТОГО ОБЕД		500	11.29	9.055	68.77	464.2	40.172
Полдник	<i>Запеканка из творога</i>	120	21.04	14.46	20.58	296	0.28
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0	0	12.86	72.7	0.03
ИТОГО ПОЛДНИК		300	21.04	14.46	33.44	368.7	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ		1280	51.1	47.175	247.52	1716.6	45.00

№ рецепт уры
9
313
392
б/н
б/н
14
76
153
376
б/н
б/н
237
392

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 День 6	дети от 3 до 7 лет						
Завтрак	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200	11.45	8.12	51.52	324	
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	14.29	80.7	0.03
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3.04	1.16	18.68	97.2	
	<i>Печенье</i>	20	7.9	16.7	69.8	453	
ИТОГО ЗАВТРАК		460	22.39	25.98	154.29	954.9	0.03
2-й завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	100	0	0	10	42	4.8
Обед	<i>Суп "Рассольник ленинградский" на мясокостном бульоне со сметаной</i>	180	1.79	5.71	13.82	97.38	9.39
	<i>Жаркое по домашнему с мясом</i>	180	6.76	4.78	13.2	204.54	7.36
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	200	0.44	0.02	25.76	110	28.03
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3.04	1.16	18.68	97.2	
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1.64	0.26	9.2	46	
ИТОГО ОБЕД		620	13.67	11.93	80.66	555.12	44.78
Полдник	<i>Запеканка из творога</i>	150	26.31	18.09	25.74	372	0.36
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	14.29	80.7	0.03
ИТОГО ПОЛДНИК		350	26.31	18.09	40.03	452.7	0.39
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ		1530	62.37	56	284.98	2004.72	50.00

№ рецепт уры
9
313
392
б/н
б/н
14
76
153
376
б/н
б/н
237
392

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Неделя 2 День 7		дети от 1,5 до 3 лет						
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	150	2.32	3.96	24.08	142		168
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
	Бутерброд с маслом	35	1.71	5.28	10.23	95		1
ИТОГО ЗАВТРАК		335	6.37	11.24	44.94	307	0.98	
2-й завтрак	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.5	368
Обед	Салат из свеклы	40	0.60	2.84	6.42	57.10	3.80	33
	Суп гороховый с гренками на мясокостном бульоне	150	3.29	3.07	9.79	81	3.48	81
	Котлеты, биточки, шницели	60	8.24	6.22	8.28	122		282
	Соус красный основной	20	0.27	0.78	1.23	12.4		228
	Рожки отварные	110	6.05	3.8	105.6	268.73		317
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	19.82	84.75	27.06	376
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.87	14.01	73		б/н
	Хлеб ржаной	20	1.64	0.26	9.2	46		б/н
ИТОГО ОБЕД		580	22.7	17.855	174.35	744.98	34.34	
Полдник	Омлет	85	7.52	13.46	1.57	157	0.15	215
	Печенье	20	1.58	3.34	13.96	90.6		б/н
	Чай с сахаром	180	0	0	12.86	72.7	0.03	392
ИТОГО ПОЛДНИК		285	9.1	16.8	28.39	320.3	0.18	
ИТОГО СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		1295	38.55	46.275	256.99	1414.08	45.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Неделя 2 День 7		дети от 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3.09	4.07	32.09	177		168
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом	45	3.06	9.43	18.27	115		1
ИТОГО ЗАВТРАК		425	9	15.91	64.72	383	1.17	
2-й завтрак	Фрукты	100	0.4	0.4	9.80	44	10	368
Обед	Салат из свеклы	60	0.72	2.84	8.47	71.20	5.70	33
	Суп гороховый с гренками на мясокостном бульоне	180	3.95	3.68	11.75	97.2	4.18	81
	Котлеты, биточки, шницели	80	12.7	9.39	12.45	184		282
	Соус красный основной	35	0.48	1.37	2.16	21.7		228
	Рожки отварные	150	6.67	4.57	109	286.5		317
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	25.76	110	28.74	376
	Хлеб пшеничный	40	3.04	1.16	18.68	97.2		б/н
	Хлеб ржаной	20	1.64	0.26	9.2	46		б/н
ИТОГО ОБЕД		765	29.64	23.29	197.47	913.8	38.62	
Полдник	Омлет	100	9.28	18.03	1.86	193	0.18	215
	Печенье	20	1.58	3.34	13.96	90.6		б/н
	Чай с сахаром	200	0	0	14.29	80.7	0.03	392
ИТОГО ПОЛДНИК		320	10.86	21.37	30.11	364.3	0.21	
ИТОГО СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		1610	49.9	60.97	302.1	1705.1	50.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 День 8	дети от 1,5 до 3 лет						
Завтрак	Каша пшеничная	150	4.27	4.86	24.48	159	
	Бутерброд с маслом	35	1.71	5.28	10.23	95	
	Чай с сахаром	180	0	0	12.86	72.7	0.03
ИТОГО ЗАВТРАК		365	5.98	10.14	47.57	326.7	0.03
2-й завтрак	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.5
Обед	Салат из консервированной кукурузы	40	1.15	2.47	3.21	39.72	3.72
	Суп "Борщ" на мясокостном бульоне со сметаной	150	1.09	2.95	7.64	61.5	6.17
	Плов из птицы, мяса	150	14.17	11.96	25.08	264	0.38
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	19.82	84.75	23.78
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.87	14.01	73	
	Хлеб ржаной	40	3.28	0.52	18.4	92	
ИТОГО ОБЕД		560	22.30	18.79	88.16	614.97	34.05
Полдник	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	46.96	199	
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.89	43.4	1.42
ИТОГО ПОЛДНИК		200	3.71	6.27	54.85	242.4	1.42
ИТОГО ВОСЬМОЙ ДЕНЬ		1220	32.37	35.20	199.89	1225.87	45.00

№ рецепт уры
9
168
1
392
368
12
57
304
376
б/н
б/н
469
393

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Неделя 2 День 8		дети от 3 до 7 лет						
Завтрак	<i>Каша пшеничная</i>	200	5.67	5.28	32.55	200		168
	<i>Бутерброд с маслом</i>	45	3.06	9.43	18.27	115		1
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	14.29	80.7	0.03	392
ИТОГО ЗАВТРАК		445	8.73	14.71	65.11	395.7	0.03	
2-й завтрак	<i>Фрукты</i>	100	0.4	0.4	9.80	44	10	368
Обед	<i>Салат из консервированной кукурузы</i>	60	1.72	3.7	4.82	59.5	5.58	12
	<i>Суп "Борщ" на мясокостном бульоне со сметаной</i>	180	1.63	4.42	11.47	92.25	9.25	57
	<i>Плов из птицы, мяса</i>	200	19.33	16.19	33.99	359	0.96	304
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	200	0.44	0.02	25.76	110	21.35	376
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3.04	1.16	18.68	97.2		б/н
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1.64	0.26	9.2	46		б/н
ИТОГО ОБЕД		700	27.80	25.75	103.92	763.95	37.14	
Полдник	<i>Булочка домашняя</i>	80	5.82	10.01	53.13	306		469
	<i>Чай с лимоном</i>	180	0.12	0.02	10.78	56.7	2.83	393
ИТОГО ПОЛДНИК		260	5.94	10.03	63.91	362.7	2.83	
ИТОГО ВОСЬМОЙ ДЕНЬ		1505	42.87	50.49	242.74	1566.35	50.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Неделя 2 День 9	дети от 1,5 до 3 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	150	4.93	8.04	36.36	262.7	1.50	101
	Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	90	1.2	397
	Бутерброд с маслом	35	1.71	5.28	10.23	95		1
ИТОГО ЗАВТРАК		365	9.79	16.04	59.55	447.7	2.70	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10	42	4.8	14
Обед	Суп "Крестьянский" на мясокостном бульоне со сметаной	150	1.38	4.64	9.25	84.35	11	б/н
	Картофельное пюре	110	3.78	3.41	22	143	21.4	321
	Рыба, припущенная с овощами	60	8.4	4.76	2.19	82	1.8	65
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	19.82	84.75	14.28	376
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.87	14.01	73		б/н
	Хлеб ржаной	20	1.64	0.26	9.2	46		б/н
ИТОГО ОБЕД		520	17.81	13.955	76.47	513.1	37.48	
Полдник	Макароны отварные	120	5.34	3.66	87.2	229.2		233
	Соус красный основной	35	0.48	1.37	2.16	21.7		228
	Хлеб ржаной	20	1.64	0.26	9.2	46		б/н
	Чай с сахаром	150	0	0	9.89	45.6	0.02	392
ИТОГО ПОЛДНИК		325	7.46	5.29	108.45	342.5	0.02	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		1310	35.06	35.285	254.47	1345.3	45.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	9	10	11	12	13	14	9
Неделя 2 День 9	дети от 3 до 7 лет							
Завтрак	Каша ячневая	200	6.69	10.94	48.25	359.5	2.01	101
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2.51	3.93	28.88	161	0.48	2
ИТОГО ЗАВТРАК		430	12.87	18.06	92.95	627.5	3.92	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10	42	4.8	14
Обед	Суп "Крестьянский" на мясокостном бульоне со сметаной	180	1.66	3.87	11.1	101.22	13.2	б/н
	Картофельное пюре	130	4.77	3.5	24.53	154	24.6	321
	Рыба, припущенная с овощами	80	11.2	6.35	2.93	109	2.4	65
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	25.76	110	0.4	376
	Хлеб пшеничный	40	3.04	1.16	18.68	97.2		б/н
	Хлеб ржаной	20	1.64	0.26	9.2	46		б/н
ИТОГО ОБЕД		650	22.75	15.16	92.2	617.42	40.6	
Полдник	Макароны отварные	150	6.67	4.57	109	286.5		317
	Соус красный основной	55	0.69	1.95	3.09	31	0.39	228
	Хлеб ржаной	20	1.64	0.26	9.2	46		б/н
	Чай с сахаром	180	0	0	12.86	72.7	0.03	392
ИТОГО ПОЛДНИК		405	9	6.78	134.15	436.2	0.42	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		1585	44.62	40	329.3	1723.12	49.74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Неделя 2 День 10	дети от 1,5 до 3 лет							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.3	3.5	14.12	108	0.66	93
	Чай с сахаром	180	0	0	12.86	72.7	0.30	392
	Бутерброд с маслом и сыром	35	2.45	3.93	9.61	88	0.05	3
ИТОГО ЗАВТРАК		365	6.75	7.43	36.59	268.7	1.01	
2-й завтрак	Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.5	368
Обед	Салат "Зимний"	40	1.47	3.09	5.36	52.7	5	5
	Суп "Щи" на мясокостном бульоне со сметаной	150	0.68	2.92	4.04	46	7.97	71
	Перловка отварная	110	3.41	5.5	23.89	162.95		508
	Бефстроганов	60	12.38	12.43	3.29	180.66	0.01	278
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	19.82	84.75	22.02	376
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.87	14.01	73		б/н
	Хлеб ржаной	20	1.64	0.26	9.2	46		б/н
ИТОГО ОБЕД		560	22.19	25.085	79.61	646.06	35	
Полдник	Биточки манные	120	6.04	4.56	32.32	194	0.39	198
	Сгущенное молоко	10	0.8	0.85	5.6	33		б/н
	Чай с сахаром	180	0	0	12.86	72.7	0.03	392
ИТОГО ПОЛДНИК		310	6.84	5.41	50.78	299.7	0.42	
ИТОГО ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ		1330	36.16	38.305	176.29	1256.26	45.93	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			305.705	366.93	2111.79	13038.35		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			30.571	36.69	211.179	1303.835		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Неделя 2 День 10	дети от 3 до 7 лет							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5.7	4.67	18.82	144	0.88	93
	Чай с сахаром	200	0	0	14.29	80.7	0.03	392
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5.81	6.54	11.49	128	0.09	3
ИТОГО ЗАВТРАК		445	11.51	11.21	44.6	352.7	1	
2-й завтрак	Фрукты	100	0.4	0.4	9.80	44	10	368
Обед	Салат "Зимний"	60	2.03	6.15	6.35	82.7	8.4	5
	Суп "Щи" на мясокостном бульоне со сметаной	180	0.82	3.51	4.85	55.2	9.56	71
	Перловка отварная	150	4.5	7.5	32.71	222		508
	Бефстроганов	80	16.8	16.6	4.47	248	0.013	278
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	25.76	110	21.36	376
	Хлеб пшеничный	40	3.04	1.16	18.68	97.2		б/н
	Хлеб ржаной	20	1.64	0.26	9.2	46		б/н
ИТОГО ОБЕД		730	29.27	35.2	102.02	861.1	39.333	
Полдник	Биточки манные	150	7.68	5.78	40.84	246	0.52	198
	Сгущеное молоко	20	1.6	1.7	11.2	66		б/н
	Чай с сахаром	200	0	0	14.29	80.7	0.03	392
ИТОГО ПОЛДНИК		370	9.28	7.48	66.33	392.7	0.55	
ИТОГО ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ		1645	50.46	54.29	222.75	1650.5	50.883	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			456.96	468.97	2636.6	16138.29		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			45.7	46.9	263.6	1613.83		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 3		дети от 1,5 до 3 лет					
Завтрак	<i>Каша вязкая геркулесовая с маслом</i>	150	4.05	5.69	20.36	149	
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0	0	12.86	72.7	0.03
	<i>Бутерброд с маслом</i>	35	1.71	5.28	10.23	95	
ИТОГО ЗАВТРАК		365	5.76	10.97	43.45	316.7	
2-й завтрак	<i>Фрукты</i>	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.5
Обед	<i>Икра кабачковая</i>	20	0	1.4	1.4	18	
	<i>Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне</i>	150	3.29	3.07	12	81	3.48
	<i>Макаронник с мясом говядины или птицей</i>	125	7	15.7	28.43	323	0.44
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	150	0.33	0.015	19.82	84.75	35.47
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.28	0.87	14.01	73	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3.28	0.52	18.4	92	
ИТОГО ОБЕД		515	16.18	21.575	94.06	671.75	39.39
Полдник	<i>Оладьи с джемом</i>	50	4.07	3.43	23.55	140	0.24
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0	0	12.86	72.7	0.03
ИТОГО ПОЛДНИК		230	4.07	3.43	36.41	212.7	0.27
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		1205	26.39	36.355	183.23	1242.95	49.16

№ рецеп туры
15
168
392
1
368
б/н
81
309
376
б/н
б/н
449
392

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Неделя 1 День 3		дети от 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5.39	6.38	27.13	187		168
	Чай с сахаром	200	0	0	14.29	80.7	0.03	392
	Бутерброд с маслом	45	3.06	9.43	18.27	115		1
ИТОГО ЗАВТРАК		445	8.45	15.81	59.69	382.7	0.03	
2-й завтрак	Фрукты	100	0.4	0.4	9.80	44	10	368
Обед	Икра кабачковая	30	0	2.1	2.1	27		б/н
	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	180	3.95	3.68	14.4	97.2	4.18	81
	Макаронник с мясом говядины или птицы	165	12	18.48	33.45	380	0.51	309
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	25.76	110	39.97	376
	Хлеб пшеничный	40	3.04	1.16	18.68	97.2		б/н
	Хлеб ржаной	20	1.64	0.26	9.2	46		б/н
ИТОГО ОБЕД		635	21.07	25.7	103.59	757.4	44.66	
Полдник	Оладьи с джемом	70	5.7	4.8	32.95	196	0.33	449
	Чай с сахаром	200	0	0	14.29	80.7	0.03	392
ИТОГО ПОЛДНИК		270	5.7	4.8	47.24	276.7	0.36	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		1450	35.62	46.71	220.32	1460.8	55.05	