

МБДОУ «Анцирский детский сад»

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ
«Анцирский детский сад»
_____ О.В.Долингер
«_____» _____ 2024г.

«Примерное десятидневное меню
для организации питания
в детском дошкольном учреждении
с 10,5 часовым пребыванием детей»

1 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.карты
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша Дружба молочная жидкая	130	150	4,3	6,00	20,01	148,4	0,13	0,22	1,50	188,77	1,22	5,4	7,69	23,78	182,5	0,10	0,18	1,30	162,70	1,30	2
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП, 113
Какао с молоком	180	200	4,49	4,62	13,19	112,29	0,04	0,17	1,20	167,64	0,34	5,01	5,13	14,98	125,7	0,04	0,19	1,33	183,65	0,40	20
Итого за завтрак	345	395	13,31	19,37	46,43	405,47	0,21	0,57	3,90	524,65	1,91	15,45	22,08	53,78	466,38	0,18	0,57	3,96	530,60	2,11	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	180	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	6,56	4,44	6,84	99,59	0,055	0,26	0,96	211,00	0,17	26
Обед:																					
Сельдь с луком и маслом растительным	40	60	5,87	7,70	0,51	93,3	0,01	0,10	1,81	34,97	0,34	8,81	11,55	0,76	140,0	0,02	0,15	2,71	52,46	0,08	128
Борщ со свежей капустой и сметаной	180/6	200/8	7,06	8,34	15,41	161,10	0,07	0,09	18,78	43,24	1,86	7,84	9,27	17,12	179,8	0,08	0,10	20,87	48,04	2,07	40
Жаркое "По-Домашнему"	160	200	10,50	10,02	22,96	218,62	0,16	0,13	23,25	22,09	2,25	12,00	10,60	26,10	241,36	0,19	0,14	26,40	25,00	2,50	89
Компот из сухофруктов	180	200	0,41	0,00	19,97	81,48	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,00	23,5	95,95	0,00	0,00	0,00	52,8	0	22
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед	601	713	26,15	26,48	73,90	625,23	0,31	0,35	43,84	162,40	5,61	32,52	31,96	86,83	748,03	0,36	0,43	49,98	202,60	6,14	
Уплотненный полдник:																					
Макароны, запеченные с сыром	110	150	5,9	11,24	24,35	216,2	0,00	0,02	0,28	86,00	0,00	8,09	15,00	33,00	295,0	0,00	0,02	0,40	117,30	0,01	65
Напиток из плодов шиповника	180	200	0,54	0,21	15,57	65,72	0,01	0,04	67,29	9,25	0,84	0,59	0,23	17,13	56,3	0,01	0,05	74,74	10,28	0,93	25
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1,13	0,00	18,75	77,09	0,04	0,05	31,26	27,32	1,92	1,28	0,00	21,12	86,80	0,05	0,06	35,20	30,80	2,16	130
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,049	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Итого за полдник	475	555	10,23	11,73	75,89	441,26	0,09	0,12	98,83	129,57	3,15	13,38	15,59	93,39	543,83	0,11	0,15	110,34	167,38	3,59	
ВСЕГО за день	1571	1843	55,19	61,35	201,92	1554,96	0,65	1,26	147,37	1003,62	10,82	67,91	74,07	240,84	1857,83	0,70	1,41	165,24	1111,58	12,01	

2 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к.
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая	130	150	5,37	6,74	21,63	170,40	0,12	0,15	1,15	117,60	0,93	5,37	6,74	21,63	170,40	0,12	0,15	1,15	117,60	0,93	1
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,38	77,96	0,02	0,09	0	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,1	0	108,4	0,4	24
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,8	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	0,32	0,3	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП
Кондитерское изделие	15	20	0,63	2,40	20,75	10,4	0,03	0,04	0,00	3,70	0,25	1,00	3,84	33,20	16,7	0,04	0,06	0,00	5,90	0,40	ГП
Итого за завтрак	355	410	11,05	12,16	67,52	329,26	0,2	0,3	1,15	224,86	1,87	9,78	13,98	86,24	368,03	0,22	0,32	1,15	239,9	2,17	
Второй завтрак:																					
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27
Итого за второй завтрак	200	200	1,16	0	25,52	105,20	0,04	0	22,16	26	0,41	1,16	0	25,52	105,20	0,04	0,04	22,16	26	0,41	
Обед:																					
салат витаминный	40	60	0,52	0,92	2,64	21,6	0,01	0,02	5,97	12,00	0,35	0,78	1,38	3,96	32,4	0,02	0,02	8,95	18,00	0,53	118
Суп картофельный с крупой и мясом (говядиной)	180	200	6,36	6,36	11,26	125,8	0,07	0,07	8,55	14,71	1,27	7,07	7,07	12,51	139,7	0,08	0,08	9,50	16,34	1,42	47
Запеканка картофельная с отварным мясом с соусом сметанным	140/30	170/30	14,65	14,12	22,07	282,2	0,33	0,16	9,30	22,27	2,80	20,33	17,14	26,79	342,8	0,19	0,19	11,30	27,13	3,43	90/97
Компот из яблок с лимоном	180	200	1,23	1,39	12,75	53,7	0,01	0,00	5,58	7,99	1,04	1,39	0,19	14,21	59,9	0,01	0,00	6,33	8,99	1,16	23
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед	605	705	210,42	209,09	241,7	471,76	200	200	220,1	253,6	203,8	212,21	209,18	250,03	522,91	200	200	224,78	267,63	205	
Уплотненный полдник:																					
картофельное пюре	130	150	6,83	3,81	24,80	99,75	0,05	0,08	0,37	6,54	38,59	3,05	5,24	18,06	142,00	0,14	0,10	17,95	46,18	1,06	8
Тефтели рыбные с соусом сметанным	50/30	50/30	7,76	4,42	10,76	112,49	0,04	0,09	1,83	38,36	0,41	7,76	4,42	10,76	112,49	0,04	0,09	1,83	38,36	0,41	103
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,00	8,21	37,16	0,00	0,01	0,00	2,00	0,50	0,11	0,00	9,12	36,88	0,00	0,01	0,00	2,40	0,60	30
Хлеб пшеничный	20	25	1,48	0,16	9,57	45,69	0,02	0,00	0,00	3,60	0,20	1,72	0,18	11,07	52,89	0,03	0,00	0,00	4,50	0,25	ГП
Итого за полдник	410	455	88,41	83,97	122,58	262,6	80,1	80	80,37	92,14	119,3	84,88	85,42	118,25	311,77	80,2	80,1	97,95	133,08	81,9	
ВСЕГО за день	1570	1770	311,04	305,22	457,32	1168,8	280	281	323,78	596,6	325,39	308,03	308,58	480,04	1307,9	281	281	346,04	666,61	289	

3 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак:																					
Каша рисовая молочная	140	160	3,89	6,32	22,76	165,4	0,04	0,13	1,07	100,52	0,31	4,43	6,77	25,99	189,0	0,05	0,15	1,23	114,88	0,36	7
Чай с сахаром и лимоном	180/4	200/5	0,13	0,00	8,35	33,91	0,00	0,005	0,63	3,25	0,50	0,20	0,00	9,29	37,8	0,00	0,01	0,75	3,90	0,60	28
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,80	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	0,32	0,30	19,68	94,0	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП,
Сыр порциями	10	12	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	3,90	3,91	0,00	51,5	0,008	0,04	0,09	135,04	0,11	129
Итого за завтрак	369	422	256,5	258,93	272,76	449,7	250,05	250,2	251,14	440,52	250,4	258,33	260,68	276	490,45	250,1	250,19	251,32	499,92	250,5	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	180	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,56	4,44	6,84	99,59	0,055	0,26	0,96	211,00	0,17	26
Обед:																					
Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	40	60	0,71	2,50	3,87	41,1	0,03	0,02	3,16	6,54	0,30	1,06	3,75	5,80	61,6	0,04	0,02	4,70	9,81	0,40	124
																					116
Суп-лапша домашняя с птицей	180	200	3,33	4,64	15,70	115,2	0,12	0,05	6,30	21,41	0,98	4,16	5,80	19,63	143,9	0,15	0,06	7,88	26,76	1,23	135
Пюре картофельное с морковью	110	130	2,32	3,76	14,68	101,9	0,07	0,08	5,39	55,39	1,29	2,75	4,45	17,35	120,5	0,08	0,09	6,39	65,61	1,54	322
Печень по строгановски	50	70	1,99	7,69	3,38	84,7	0,00	0,00	2,33	13,32	0,73	2,49	9,62	4,23	106,0	0,00	0,00	2,92	16,65	0,92	95
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед	575	645	11,11	16,51	74,33	477,65	0,29	0,20	36,18	135,02	4,57	13,53	20,41	86,08	566,51	0,34	0,23	39,35	159,32	5,59	
Уплотненный полдник:																					
Сентябрь-февраль:																					
Салат из моркови с сахаром	40	60	0,45	4,04	3,60	53,07	0,02	0,03	1,70	9,54	0,30	0,68	6,06	5,40	79,60	0,03	0,04	2,50	14,31	0,40	119
Март-август:																					
Салат из отварной моркови с сахаром	40	60	0,45	4,04	3,60	53,07	0,02	0,03	1,70	9,54	0,30	0,68	6,06	5,40	79,60	0,03	0,04	2,50	14,31	0,40	119
		150/1																			
Вареники ленивые с маслом	130/7	5	19,3	19,44	19,41	328,6	0,07	0,33	0,53	177,67	0,81	21,77	20,53	21,50	356,4	0,08	0,36	0,59	200,03	0,90	11
Кисель из концентрата	180	200	0,05	0,00	26,49	99,44	0,00	0,00	0,00	8,98	0,03	0,05	0,00	29,08	109,2	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03	21
Итого за полдник	360	400	19,80	23,48	49,50	481,09	0,09	0,36	2,23	196,19	1,14	22,50	26,59	55,98	545,12	0,11	0,40	3,09	224,14	1,33	
ВСЕГО за день	1454	1647	292,86	302,69	402,29	1491,44	250,48	250,95	290,35	958,73	256,26	300,92	312,12	424,89	1701,67	250,56	251,08	294,72	1094,38	257,56	

4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп молочный с крупой	150	200	4,32	4,97	13,71	117,0	0,05	0,07	0,88	149,8	0,17	5,76	6,63	18,28	156,0	0,07	0,09	1,17	199,8	0,22	1
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,38	77,96	0,02	0,09	0,00	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,1	0,00	108,4	0,4	24
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП, 113
Итого за завтрак	365	445	11,61	16,50	37,32	339,75	0,11	0,34	2,08	415,61	0,88	13,89	18,97	45,03	401,18	0,13	0,39	2,50	492,40	1,03	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	180	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	6,56	4,44	6,84	99,59	0,06	0,26	0,96	211,00	0,17	26
Обед:																					
август-февраль: Салат "Витаминный"	40	60	0,52	0,92	2,64	21,6	0,01	0,02	5,97	12,00	0,35	0,78	1,38	3,96	32,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	118
март-июль: Салат овощной	40	60	1,59	2,69	5,10	50,0	0,03	0,03	7,73	13,82	0,45	2,39	4,04	7,65	74,9	0,05	0,04	11,60	20,73	0,68	125
Свекольник со сметаной (с говядиной)	180/6	200/8	9,00	5,40	16,20	141,84	0,05	0,04	11,28	29,52	1,04	10,00	6,00	18,00	158,00	0,05	0,05	12,32	33,36	1,14	44
Гуляш из говядины	50	70	8,58	6,17	2,08	105,8	0,02	0,06	0,70	7,50	1,25	8,58	6,17	2,08	105,8	0,02	0,06	0,70	7,50	1,25	87
1. Каша гречневая рассыпчатая ИЛИ	110	130	4,00	6,80	19,60	145,0	0,02	0,11	0,00	37,10	4,24	4,68	8,06	23,05	172,0	0,34	0,13	0,00	46,80	5,30	63
2. Каша перловая рассыпчатая	110	130	2,20	2,20	15,60	91,60	0,41	0,12	0,00	43,00	4,36	2,60	2,60	18,46	107,90	0,41	0,12	0,00	42,90	4,30	69
Компот из сухофруктов	180	200	0,41	0,00	19,97	81,48	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,00	23,5	95,95	0,00	0,00	0,00	52,8	0	22
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед	711	761	28,09	23,68	93,60	686,37	0,60	0,39	19,71	193,04	12,50	32,12	27,41	112,09	805,51	0,94	0,44	24,62	228,39	14,16	
Уплотненный полдник:																					
Рагу из птицы	160	200	15,61	6,00	3,77	133,6	0,10	0,09	23,16	27,90	2,10	20,81	8,00	5,80	178,1	0,12	0,10	30,88	37,20	2,80	81
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,00	8,21	37,16	0,00	0,01	0,00	2,00	0,50	0,11	0,00	9,12	36,88	0,00	0,01	0,00	2,40	0,60	30
Хлеб пшеничный	20	25	1,48	0,16	9,57	45,69	0,02	0,00	0,00	3,60	0,20	1,72	0,18	11,07	52,89	0,03	0,00	0,00	4,50	0,25	ГП
Итого за полдник	360	425	17,19	6,16	21,55	216,45	0,12	0,10	23,16	33,50	2,80	22,64	8,18	25,99	267,90	0,15	0,11	30,88	44,10	3,65	
ВСЕГО за день	1586	1811	62,39	50,11	158,17	1325,57	0,87	1,05	45,75	829,15	16,33	75,21	59,00	189,95	1574,18	1,27	1,20	58,96	975,89	19,01	

5 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша манная молочная жидкая	130	150	4,63	6,20	18,32	143,7	0,05	0,16	1,13	138,97	0,42	5,35	7,17	21,14	165,7	0,06	0,18	1,30	160,40	0,49	3
Какао с молоком	180	200	4,49	4,62	13,19	112,29	0,04	0,17	1,20	167,64	0,34	5,01	5,13	14,98	125,7	0,04	0,19	1,33	183,65	0,40	20
Сыр порциями	10	12	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	3,90	3,91	0,00	51,5	0,01	0,04	0,09	135,04	0,11	129
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,8	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	0,32	0,3	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП
Итого за завтрак	350	402	13,96	13,67	46,27	360,74	0,13	0,38	2,40	402,61	1,18	14,58	16,53	55,80	436,83	0,15	0,42	2,72	487,09	1,44	
Второй завтрак:																					
Напиток из плодов шиповника	180	200	0,54	0,21	15,57	65,72	0,01	0,04	67,29	9,25	0,84	0,59	0,23	17,13	56,3	0,01	0,05	74,74	10,28	0,93	25
Обед:																					
Суп пюре гороховый с гречками	150	200	6,02	4,22	25,71	167,2	0,22	0,08	12,56	34,90	1,91	7,80	4,38	32,49	203,2	0,27	0,10	14,62	44,38	2,44	45
Сложный гарнир	110	130	2,30	4,20	23,30	96,1	0,00	0,00	11,20	0,00	0,00	2,70	4,90	27,60	113,5	0,00	0,00	13,30			440
"Ёжики" в сметанном соусе	60/30	70/30	8,77	7,80	7,28	134,9	0,00	0,08	0,30	11,53	1,30	8,77	7,80	7,28	134,9	0,00	0,08	0,30	11,53	1,30	88
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед	585	675	20,56	16,64	96,86	574,01	0,32	0,23	46,22	91,33	4,78	23,40	17,62	112,24	647,69	0,38	0,26	50,38	106,21	5,64	
Уплотненный полдник:																					
Булочка сдобная	60	90	4,53	6,11	27,80	197,2	0,05	0,05	0,02	26,00	0,50	6,79	9,16	41,70	295,8	0,07	0,08	0,03	39,00	0,70	118
Чай с сахаром	180	200	0,10	0,00	8,21	37,16	0,00	0,01	0,00	7,00	0,39	5,90	4,60	29,10	175,00	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Фрукты свежие поштучно	150	160	1,3	0,00	18,75	77,1	0,04	0,05	31,26	27,32	1,92	1,28	0,00	21,12	86,8	0,05	0,10	1,44	7,10	1,00	130
Итого за полдник	390	450	5,93	6,11	26,96	114,25	0,04	0,06	31,26	60,32	2,31	7,18	4,60	50,22	261,80	0,10	0,11	1,44	16,10	1,49	
ВСЕГО за день	1505	1727	40,99	36,63	185,66	1114,72	0,50	0,70	147,17	563,51	9,11	45,75	38,98	235,39	1402,60	0,64	0,84	129,28	619,68	9,5	

6 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша рисовая молочная жидкая	140	160	3,89	6,32	22,76	165,4	0,04	0,13	1,07	100,52	0,31	4,43	6,77	25,99	189,0	0,05	0,15	1,23	114,88	0,36	7
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,38	77,96	0,02	0,09	0	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,1	0	108,4	0,4	24
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП, 113
Итого за завтрак	355	405	11,18	17,85	46,37	388,10	0,10	0,40	2,27	366,32	1,02	12,56	19,11	52,74	434,15	0,11	0,45	2,56	407,53	1,17	
Второй завтрак:																					
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0,90	0,00	5,50	80,23	0,04	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	32
Кондитерское изделие	15	20	0,63	2,40	20,75	10,4	0,03	0,04	0,00	3,70	0,25	1,00	3,84	33,20	16,7	0,04	0,06	0,00	5,90	0,40	ГП
Итого за второй завтрак	165	190	1,53	2,4	26,25	90,63	0,07	0,25	0,77	184,46	0,4	7,02	7,98	39,46	107,88	0,1	0,3	0,88	211,66	0,56	
Обед:																					
Суп картофельный с рыбой с/м	180	200	3,78	4,28	12,29	116,9	0,10	0,07	9,12	14,77	0,88	5,37	6,08	17,47	166,1	0,15	0,09	12,96	20,99	1,26	138
Макароны отварные	120	150	4,69	6,48	25,03	183,8	0,05	0,02	0,00	5,00	0,70	5,90	8,11	31,29	229,8	0,06	0,02	0,00	7,00	0,80	46
Шницель мясной запеченный с соусом	50/30	50/30	9,38	7,81	8,82	141,0	0,05	0,08	0,13	24,17	1,41	9,38	7,81	8,82	141,0	0,05	0,08	0,13	24,17	1,41	92
Компот из сухофруктов	180	200	0,41	0,00	19,97	81,48	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,00	23,5	95,95	0,00	0,00	0,00	52,8	0	22
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед	595	675	20,57	18,99	81,16	593,81	0,27	0,20	9,25	106,04	4,15	24,52	22,54	100,43	723,64	0,33	0,23	13,09	129,26	4,96	
Уплотненный полдник:																					
Сентябрь-февраль:																					
Салат из моркови с яблоком	40	60	0,37	4,08	2,86	50,13	0,01	0,02	1,70	8,50	0,43	0,55	6,12	4,29	75,20	0,02	0,03	2,50	12,76	0,65	120
Март-август:																					
Салат из отварной моркови с яблоком	40	60	0,37	4,08	2,86	50,13	0,01	0,02	1,70	8,50	0,43	0,55	6,12	4,29	75,20	0,02	0,03	2,50	12,76	0,65	120
Блинчики со сгущенным молоком	100/30	150/30	11,60	9,99	59,76	359,1	0,14	0,29	1,49	239,10	1,04	14,45	11,48	74,21	459,5	0,18	0,37	1,86	298,70	1,30	140
Чай с сахаром и лимоном	180/4	200/5	0,13	0,00	8,35	33,91	0,00	0,005	0,63	3,25	0,50	0,20	0,00	9,29	37,8	0,00	0,01	0,75	3,90	0,60	28
Итого за полдник	354	445	12,10	14,07	70,97	443,12	0,15	0,32	3,82	250,85	1,97	15,20	17,60	87,79	572,49	0,20	0,41	5,11	315,36	2,55	
ВСЕГО за день	1469	1715	45,38	53,31	224,75	1515,66	0,59	1,17	16,11	907,67	7,54	59,30	67,23	280,42	1838,16	0,73	1,38	21,64	1063,81	9,24	

7 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3	Выход от 3 до	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша манная	130	150	4,63	6,20	18,32	143,7	0,05	0,16	1,13	138,97	0,42	5,35	7,17	21,14	165,7	0,06	0,18	1,30	160,40	0,49	3
Какао с молоком	180	200	4,49	4,62	13,19	112,29	0,04	0,17	1,20	167,64	0,34	5,01	5,13	14,98	125,7	0,04	0,19	1,33	183,65	0,40	20
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,8	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	0,32	0,3	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП
Сыр порциями	10	12	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	3,90	3,91	0,00	51,5	0,01	0,04	0,09	135,04	0,11	129
Итого за завтрак	350	402	13,96	13,67	46,27	360,79	0,13	0,38	2,40	402,61	1,18	14,58	16,53	55,80	436,83	0,15	0,42	2,72	487,09	1,44	
Второй завтрак:																					
Напиток апельсиновый или лимонный	200	200	0,67	0,07	22,07	91,6	0,02	0,01	3,44	15,72	0,32	0,74	0,08	24,52	101,8	0,02	0,01	3,82	17,47	0,36	33
Обед:																					
1. Октябрь-май: Кукуруза консервированная ИЛИ	40	60	2,00	0,08	5,32	28,80	0,13	0,07	10,00	10,40	0,28	3,00	0,12	7,98	43,20	0,20	0,10	15,00	15,60	0,42	112
2. Октябрь-май: Салат овощной	40	60	1,59	2,69	5,10	50,0	0,03	0,03	7,73	13,82	0,45	2,39	4,04	7,65	74,9	0,05	0,04	11,60	20,73	0,68	125
Суп крестьянский с крупой и сметаной	180/6	200/8	1,46	3,79	8,19	76,8	0,03	0,03	7,99	15,35	0,48	1,63	4,20	9,09	85,3	0,04	0,03	8,88	17,10	0,53	48
Азу из мяса отварного	160	200	7,50	6,50	22,87	174,9	0,14	0,09	21,44	22,61	1,87	9,38	8,72	29,99	231,3	0,19	0,13	28,05	29,50	2,46	85
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27
Итого за обед	621	713	14,02	13,40	76,73	477,49	0,30	0,22	59,32	96,68	4,37	17,53	17,50	91,60	587,59	0,39	0,28	70,69	117,63	5,57	
Уплотненный полдник:																					
Рис отварной	100	150	2,43	3,58	24,45	140,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	5,37	36,67	210,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,2
Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	80/30	80/30	12,31	8,24	11,60	167,5	0,07	0,17	2,76	60,20	0,97	12,31	8,24	11,60	167,5	0,07	0,17	2,76	60,20	0,97	100
Кисель из концентрата	180	200	0,05	0,00	26,49	99,44	0,00	0,00	0,00	8,98	0,03	0,05	0,00	29,08	109,2	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03	21
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Итого за полдник	425	505	17,45	12,10	79,76	489,19	0,11	0,18	2,76	76,18	1,39	16,12	13,97	99,49	592,41	0,12	0,19	2,76	79,00	1,49	
ВСЕГО за день	1596	1820	46,10	39,24	224,83	1419,05	0,57	0,79	67,92	591,19	7,26	48,97	48,08	271,41	1718,59	0,68	0,90	79,99	701,19	8,86	

8 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша "Янтарная"с яблоком	140	160	3,63	4,87	16,95	159,4	0,11	0,10	2,15	87,27	1,31	5,34	7,21	25,39	182,2	0,16	0,14	3,04	125,08	1,96	8
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,38	77,96	0,018	0,09	0	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,1	0	108,4	0,4	24
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП, 113
Итого за завтрак	355	405	10,92	16,40	40,56	382,15	0,17	0,37	3,35	353,07	2,02	13,47	19,55	52,14	427,35	0,22	0,44	4,37	417,73	2,77	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	180	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,56	4,44	6,84	99,59	0,06	0,26	0,96	211,00	0,17	26
Обед:																					
Суп картофельный с говядиной и клецками	180	200	5,61	8,31	13,10	153,41	0,08	0,07	8,03	17,09	1,26	7,58	10,67	15,10	183,3	0,09	0,09	8,85	19,56	1,59	46
Капуста тушенная с мясом	160	200	6,61	6,61	10,24	124,2	0,10	0,10	70,02	73,10	2,05	8,26	8,10	12,80	155,2	0,13	0,13	87,53	91,49	2,56	91
Компот из яблок с лимоном	180	200	1,23	1,39	12,75	53,7	0,01	0,00	5,58	7,99	1,04	1,39	0,19	14,21	59,9	0,01	0,00	6,33	8,99	1,16	23
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед	555	645	15,76	16,73	51,14	401,99	0,25	0,20	83,63	117,08	5,51	20,20	19,50	61,46	489,23	0,30	0,26	102,71	144,34	6,80	
Уплотненный полдник:																					
Пирожок печёный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70	80	4,51	5,04	28,47	189,00	0,08	0,04	21,60	30,76	0,52	5,15	5,76	32,54	216,00	0,09	0,05	24,69	35,15	0,71	43
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,00	8,21	37,16	0,00	0,01	0,00	2	0,50	0,11	0,00	9,12	36,88	0,00	0,01	0,00	2,4	0,60	30
Фрукты свежие	150	160	1,13	0,00	18,75	77,09	0,04	0,05	31,26	27,32	1,92	1,28	0,00	21,12	86,80	0,05	0,06	35,20	30,80	2,16	130
Итого за полдник	400	440	5,74	5,04	55,43	303,25	0,12	0,10	52,86	60,08	2,94	6,54	5,76	62,78	339,68	0,14	0,12	59,89	68,35	3,47	
ВСЕГО за день	1460	1670	37,92	41,94	152,83	1170,39	0,58	0,89	140,64	717,23	10,62	46,77	49,25	183,22	1355,85	0,71	1,08	167,93	841,42	13,21	

9 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	3,71	3,41	11,21	93,0	0,05	0,13	0,60	101,8	0,24	4,28	3,94	12,94	107,4	0,05	0,15	0,68	117,4	0,28	9
Чай с сахаром и молоком	180	200	2,95	3,05	11,01	83,1	0,02	0,11	0,00	116,48	0,50	3,28	3,38	12,44	93,2	0,02	0,13	0,00	129,60	0,60	29
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,8	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	0,32	0,3	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП
Сыр порциями	10	12	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	3,90	3,91	0,00	51,5	0,01	0,04	0,09	135,04	0,11	129
Итого за завтрак	350	402	11,50	9,31	36,98	280,98	0,11	0,29	0,67	314,24	1,16	11,78	11,55	45,06	346,03	0,13	0,33	0,77	390,06	1,43	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	180	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	6,56	4,44	6,84	99,59	0,06	0,26	0,96	211,00	0,17	26
Обед:																					
Июль-сентябрь:																					
Нарезка из свежих огурцов	40	60	0,30	0,04	1,04	5,60	0,00	0,00	4,00	9,20	0,43	0,50	0,06	1,56	8,40	0,00	0,00	6,00	13,80	0,64	114
Октябрь-май:																					
Овощи соленые (помидоры, огурцы)	40	60	0,90	0,00	0,62	7,60	0,00	0,00	0,00	5,00	0,44	1,35	0,00	0,93	11,40	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	116
Суп шахтёрский	150	180	1,14	4,00	6,50	66,7	0,00	0,00	11,40	0,00	0,00	1,40	4,80	7,80	80,0	0,00	0,00	13,70	0,00	0,00	6/н
Плов с курицей отварной	160	200	13,75	18,16	33,08	350,6	0,08	0,12	2,48	29,10	2,72	16,00	20,99	38,25	405,5	0,09	0,13	2,87	33,65	3,16	80
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед	585	685	19,26	22,58	80,77	600,83	0,18	0,19	36,04	79,00	4,73	22,88	26,33	91,85	693,00	0,20	0,21	38,73	91,45	5,72	
Уплотненный полдник:																					
Сентябрь-февраль:																					
Салат из моркови с сахаром	40	60	0,45	4,04	3,60	53,07	0,02	0,03	1,70	9,54	0,30	0,68	6,06	5,40	79,60	0,03	0,04	2,50	14,31	0,40	119
Март-август:																					
Салат из отварной моркови с сахаром	40	60	0,45	4,04	3,60	53,07	0,02	0,03	1,70	9,54	0,30	0,68	6,06	5,40	79,60	0,03	0,04	2,50	14,31	0,40	119
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	200/30	25,81	20,42	34,75	430,1	0,09	0,43	0,91	296,76	0,99	36,35	26,25	46,46	581,9	0,13	0,62	1,25	411,35	1,38	12
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,00	8,21	37,16	0,00	0,01	0,00	2,00	0,50	0,11	0,00	9,12	36,88	0,00	0,01	0,00	2,40	0,60	30
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Итого за полдник	425	535	29,02	24,74	63,78	602,62	0,15	0,48	2,61	315,30	2,18	40,56	32,67	83,12	804,16	0,21	0,68	3,75	437,06	2,87	
ВСЕГО за день	1510	1802	65,28	60,40	187,23	1567,43	0,49	1,17	40,12	895,54	8,22	81,78	74,99	226,87	1942,78	0,59	1,48	44,21	1129,57	10,19	

10 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe		
Завтрак:																						
Каша пшеничная молочная жидкая	130	150	4,81	4,72	23,65	158,4	0,09	0,12	0,89	92,63	1,29	5,57	5,54	27,29	182,8	0,11	0,14	1,03	106,88	1,49	5	
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,38	77,96	0,018	0,09	0,00	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,10	0,00	108,4	0,40	24	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4,52	8,75	13,2	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,3	15,02	158,20	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП,113	
Итого за завтрак	345	395	12,10	16,25	47,26	381,17	0,15	0,39	2,09	358,43	2,00	13,70	17,88	54,04	427,97	0,17	0,44	2,36	399,53	2,30		
Второй завтрак:																						
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0,90	0,00	5,50	80,23	0,044	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	32	
Кондитерское изделие	20	30	0,84	3,20	27,67	13,9	0,04	0,05	0,00	4,93	0,33	1,50	5,76	49,80	25,1	0,06	0,09	0,00	8,85	0,60	ГП	
Итого за второй завтрак	170	200	1,74	3,20	33,17	94,10	0,08	0,26	0,77	185,69	0,48	7,52	9,90	56,06	116,28	0,11	0,33	0,88	214,61	0,76		
Обед:																						
Винегрет овощной	40	60	0,5	4,08	2,93	50,80	0,01	0,13	0,65	9,47	0,31	0,75	6,12	4,39	76,20	0,02	0,02	0,98	14,20	0,47	110	
Рассольник Ленинградский со сметаной	180/6	200/8	7,28	4,54	15,49	128,90	0,10	0,08	11,90	23,43	1,63	8,09	5,05	17,22	143,22	0,11	0,09	13,22	26,03	1,82	43	
Картофельное пюре	130	150	6,83	3,81	24,80	99,8	0,05	0,08	0,37	38,59	0,77	3,05	5,24	18,06	142,0	0,14	0,10	17,95	46,18	1,06	8	
Голубцы Ленивые	70/30	70/30	6,60	7,17	5,90	114,1	0,05	0,07	22,91	30,26	1,34	6,60	7,17	5,90	114,1	0,05	0,07	22,91	30,26	1,34	86	
Компот из сухофруктов	180	200	0,41	0,00	19,97	81,48	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,00	23,5	95,95	0,00	0,00	0,00	52,8	0	22	
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП	
Итого за обед	671	763	23,93	20,02	84,14	545,70	0,28	0,39	35,83	163,85	5,21	22,36	24,12	88,42	662,34	0,39	0,32	55,06	193,77	6,18		
Уплотненный полдник:																						
Июль-сентябрь:																						
Нарезка из свежих помидоров (томатов)	40	60	0,47	0,08	1,53	9,2	0	0	10	5,6	0,33	0,7	0,12	2,3	13,8	0	0	15	8,4	0,5	115	
Октябрь-июнь:																						
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	40	60	0,71	2,50	3,87	41,06	0,03	0,02	3,16	6,54	0,30	1,06	3,75	5,80	61,60	0,04	0,02	4,70	9,81	0,40	124	
Суфле рыбное	50	70	8,00	2,40	1,30	59,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	11,20	3,40	1,80	82,60	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	341	
Чай с сахаром и лимоном	180/4	200/5	0,13	0,00	8,35	33,91	0,00	0,005	0,63	3,25	0,50	0,20	0,00	9,29	37,8	0,00	0,01	0,75	3,90	0,60	28	
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,039	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП	
Итого за полдник	309	380	11,50	5,18	30,74	216,22	0,07	0,04	3,99	16,79	1,19	15,88	7,51	39,03	287,74	0,09	0,04	5,75	22,71	1,49		
ВСЕГО за день	1495	1738	49,27	44,65	195,31	1237,19	0,58	1,08	42,68	724,76	8,88	59,46	59,41	237,55	1494,33	0,76	1,13	64,05	830,62	10,73		

Средний показатель

Номер дня	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				от 3 до 7 лет			
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
ВСЕГО за день 1	1571	1843	55,19	61,35	201,92	1554,96	67,91	74,07	240,84	1857,83
ВСЕГО за день 2	1570	1770	311	305,2	457,32	1168,82	308	308,6	480,04	1307,91
ВСЕГО за день 3	1454	1647	292,9	302,7	402,29	1491,44	300,9	312,1	424,89	1701,67
ВСЕГО за день 4	1586	1811	62,39	50,11	158,17	1325,57	75,21	59	189,95	1574,18
ВСЕГО за день 5	1505	1727	40,99	36,63	185,66	1114,72	45,75	38,98	235,39	1402,6
ВСЕГО за день 6	1469	1715	45,38	53,31	224,75	1515,66	59,3	67,23	280,42	1838,16
ВСЕГО за день 7	1596	1820	46,1	39,24	224,83	1419,05	48,97	48,08	271,41	1718,59
ВСЕГО за день 8	1460	1670	37,92	41,94	152,83	1170,39	46,77	49,25	183,22	1355,85
ВСЕГО за день 9	1510	1802	65,28	60,4	187,23	1567,43	81,78	74,99	226,87	1942,78
ВСЕГО за день 10	1495	1738	49,27	44,65	195,31	1237,19	59,46	59,41	237,55	1494,33
ИТОГО СРЕДНЯЯ	1522	1754	100,6	99,55	239,03	1356,52	109,4	109,2	277,06	1619,39