

Утверждено: приказ № 18-п от 20.02.2025 г.

Директор школы

И.Н. Нагорных

Примерное10 – дневное меню приготавливаемых блюд

для организации питания детей от 3-х до 7 лет,

в МАОУ Чукреевской СОШ

Дошкольные отделы

с 9 – часовым пребыванием

весенне-летний период

Наименование сборника рецептов: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под ред. М.П Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: Де Липринт, 2012. – 584

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол, мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины							ЭЦ, ккал		
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мкг	РР, мг		НЭ, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
ЗАВТРАК:																															
219	Омлет с зелёным горошком, с мас	85	60,29	6,52	5,38	8,07	0,13	3,61	237,20	2,08	6,32	8,41	0,89	0,04	0,82	105,6	126,9	63,1	15,1	121,6	1,30	122	69	134	0,46	0,07	0,24	0,38	2,20	0,70	132
1	Бутерброд с маслом	40	13,90	2,45	0,08	7,55	0,30	4,77	17,00	0,76	13,86	14,62	0,99	0,09	0,49	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	40	30	45	0,49	0,05	0,03	0,49	0,95	-	136
394	Чай с молоком	180	159,99	2,67	2,61	2,34	0,02	1,53	7,20	14,31	-	14,31	0,03	0,09	0,66	45,3	139,1	113,9	13,9	83,5	0,37	18	9	20	-	0,04	0,14	0,11	0,72	1,20	89
Итого за завтрак:		380	297,29	20,16	17,73	36,81	0,32	19,16	742,48	18,09	13,86	31,95	1,02	0,22	2,75	346,8	422,6	248,8	44,6	389,8	4,07	440	169	469	1,39	0,19	0,79	0,9	6,39	1,5	539
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:																															
	Фрукт	100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
Итого за 2-ой завтрак:		100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
ОБЕД:																															
13	Салат из свежих огурцов	60	53,6	0,45	-	3,65	3,65	0,45	-	1,37	0,057	1,42	0,57	0,057	0,28	4,56	80,4	13,1	7,98	24,0	0,34	-	34,2	4,75	1,64	0,017	0,03	0,11	0,17	5,7	40,4
86	Суп – лапша домашняя со сметаной	204	183,2	1,77	-	4,05	4,05	0,55	-	1,02	8,52	9,54	1,02	0,02	0,39	78,38	42,5	15,76	8,36	23,44	0,5	-	-	2,06	0,04	0,01	0,33	0,73	0,4	81,8	
336	Капуста тушеная	150	124,1	2,77	-	4,8	4,8	0,66	-	9,94	0,85	11,3	3,3	1,0	4,3	20,3	451,1	73,2	27,8	54,1	1,1	-	431	78,1	2,6	0,03	0,03	0,6	1,1	15,4	97,9
305	Котлеты рубленые из кур (с молоком)	80	38,49	12,64	10,69	13,14	0,25	4,42	53,98	1,33	12,13	13,46	0,90	0,12	1,37	288,1	177,6	35,1	21,0	127,8	1,47	51	17	61	0,67	0,08	0,13	4,69	8,37	0,67	223
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2,0	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	30	-	2,37	-	0,3	0,06	-	-	0,63	13,86	14,49	0,99	-	-	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	-	-	-	0,39	0,048	0,018	0,48	-	-	71
379	Кисель	180	151,9	0,51	-	0,05	0,05	-	-	20,99	6,22	27,2	0,29	0,1	0,21	13,19	60,7	14,1	3,03	14,7	0,33	-	1135,1	189,2	0,16	0,005	0,01	0,08	0,16	0,99	111,3
Итого за обед:		554	393,49	26,01	13,16	24,05	11,02	5,91	67,18	16,43	46,257	66,89	9,89	1,377	7,55	733,86	1375,3	164,2	109,68	372,3	5,68	51,4	1484,8	314,65	6,92	0,339	0,302	7,49	12,34	30,67	589,3
ПОЛДНИК:																															
199	Биточки манные со стученным молоком	230	131,88	8,47	2,37	6,23	4,22	1,72	49,60	11,14	39,01	50,16	2,11	0,10	1,16	192,3	165,2	82,5	21,1	113,3	1,07	30	9	32	2,76	0,08	0,10	0,79	2,63	0,65	291
392	Чай с сахаром	180	179,87	0,06	-	0,02	0,02	-	-	9,99	-	9,99	0,03	0,00	0,03	0,3	7,7	10,0	1,3	2,5	0,28	-	-	-	-	-	0,00	0,02	-	0,03	40
Итого за полдник:		410	311,75	8,53	2,37	6,25	4,24	1,72	49,6	21,13	39,01	60,15	2,14	0,1	1,19	192,6	172,9	92,5	22,4	115,8	1,35	30	9	32	2,76	0,08	0,1	0,81	2,63	0,68	331
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1444	1002,53	55,1	33,26	67,51	15,98	26,79	859,26	64,65	99,927	168,79	14,85	1,697	11,49	1299,26	2248,8	521,5	185,68	888,9	13,3	521,4	1692,8	815,65	11,27	0,639	1,212	9,5	21,36	42,85	1503,3

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол. мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины						ЭЦ, ккал			
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар. мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	B2, мкг		PP, мг	НЭ, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
ЗАВТРАК:																															
168(5)	Каша вязкая ячневая	205	163,85	4,39	0,04	4,20	0,58	2,53	8,50	5,43	27,76	33,19	3,52	-	0,84	121,1	90,8	37,2	21,8	150,9	0,82	20	15	23	0,72	0,08	0,03	1,02	2,10	-	188
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	22,90	6,68	3,52	8,45	0,40	4,82	21,70	0,91	18,48	19,39	1,32	0,42	1,27	273,5	67,9	142,4	18,5	111,3	0,96	59	41	66	0,65	0,07	0,08	0,68	2,17	0,11	180
395	Кофейный напиток с молоком	180	159,66	2,85	2,61	2,41	0,09	1,53	7,20	14,30	0,06	14,36	0,04	0,09	0,68	45,1	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12	18	9	20	-	0,04	0,14	0,09	0,72	1,17	91
Итого за завтрак:		445	346,41	13,92	6,17	15,06	1,07	8,88	37,4	20,64	46,3	66,94	4,88	0,51	2,79	439,7	290,4	292,8	52,9	343,2	1,9	97	65	109	1,37	0,19	0,25	1,79	4,99	1,28	459
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:																															
399	Сок фруктовый	180	160,02	0,90	-	-	-	-	-	17,82	0,36	18,18	0,36	0,90	0,54	10,8	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52	-	-	-	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,6	76
Итого за 2-ой завтрак:		180	160,02	0,90	-	-	-	-	-	17,82	0,36	18,18	0,36	0,90	0,54	10,8	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52	-	-	-	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,6	76
ОБЕД:																															
41	Салат из моркови	60	50,2	0,75	-	0,06	0,06	-	-	6,85	0,12	6,9	1,38	0,17	0,6	12,1	115,3	15,6	21,9	31,7	0,4	-	6910,6	1152	0,23	0,03	0,04	0,58	0,63	2,9	31,4
62	Борщ с мясом	204	171,2	7,9	5,97	5,8	4,0	2,4	26,0	6,8	4,1	11,0	2,33	0,23	1,75	121,4	568,1	49,0	36,6	126,5	1,76	6,0	1458,8	292,0	2,08	0,1	0,11	2,06	4,1	12,5	128,0
321	Пюре картофельное	150	119,0	3,07	0,6	4,8	0,5	2,9	10,7	1,9	18,5	20,5	1,7	0,25	1,1	5,5	649,1	37,0	27,8	86,7	1,0	25,5	39,4	32,4	0,18	0,14	0,11	1,4	2,5	18,2	137,4
255	Коллеты или биточки запеченные(с молоком)	80	55,85	10,64	9,60	3,76	0,13	2,31	32,40	1,20	6,47	7,67	0,46	0,06	1,62	299,2	240,2	42,7	24,0	146,8	0,59	21	14	28	0,76	0,07	0,08	1,47	4,08	0,34	107
354	Соус сметанный с томатом	30	22,52	0,52	0,18	1,5	0,02	0,9	6,52	0,62	1,48	2,1	0,12	0,12	22	47,78	31,32	8,78	2,94	8,82	0,12	10,14	40,5	18	0,08	0,002	0,002	0,06	0,018	0,04	24
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2,0	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	30	-	2,37	-	0,3	0,06	-	-	0,63	13,86	14,49	0,99	-	-	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	-	-	-	0,39	0,048	0,018	0,48	-	-	71
376	Компот из сушеных фруктов	180	151,8	0,39	-	0,02	0,02	-	-	24,4	0,61	25,0	2,68	0,41	0,28	2,3	104,9	28,6	5,4	13,87	1,12	-	1,8	0,54	0,18	0,001	0,005	0,13	0,21	11,1	102
Итого за обед:		764	570,57	27,62	16,35	16,6	4,85	8,51	75,62	42,76	54,8	97,68	12,15	1,24	27,35	784,68	1822,32	199,08	142,64	487,89	6,76	62,64	8467,1	1522,94	4,32	0,445	0,389	6,39	11,538	45,08	652,8
ПОЛДНИК:																															
237	Запеканка из творога	100	51,79	17,54	16,51	12,05	0,11	7,29	57,92	10,71	6,44	17,15	0,42	1,11	1,05	64,7	124,6	147,3	22,2	210,3	0,69	74	40	85	0,43	0,05	0,26	0,52	4,12	0,24	247
351	Соус молочный (сладкий)	30	23,9	0,58	0,44	1,36	0,02	0,9	3,50	3,1	0,88	3,98	0,06	0,02	0,12	7,46	24,04	18,82	2,64	14,68	0,06	7,56	5,54	9,38	0,04	0,002	0,02	0,04	0,18	0,1	30,44
394	Чай с молоком	180	159,99	2,67	2,61	2,34	0,02	1,53	7,20	14,31	-	14,31	0,03	0,09	0,66	45,3	139,1	113,9	13,9	83,5	0,37	18	9	20	-	0,04	0,14	0,11	0,72	1,20	89
Итого за полдник:		310	235,68	20,79	19,56	15,75	0,15	9,72	68,62	28,12	7,32	35,44	0,51	1,22	1,83	117,46	287,74	280,02	38,74	308,48	1,12	99,56	54,54	114,38	0,47	0,092	0,42	0,67	5,02	1,54	366,44
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1622	1312,68	63,23	42,08	47,41	6,07	27,11	181,64	109,34	108,78	218,24	17,9	3,87	32,51	1352,64	2616,46	784,5	241,48	1152,17	12,3	259,2	8586,64	1746,32	6,34	0,747	1,079	9,03	21,908	51,5	1554,24

День: 3
Неделя: 1
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол, мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины							ЭЦ, ккал		
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мкг	РР, мг		НЭ, мг	С, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
ЗАВТРАК:																															
185 (1)	Каша «Геркулес»	205	174,07	3,79	0,04	5,48	1,89	2,79	8,50	5,37	18,60	23,97	1,85	-	0,84	121,9	71,8	18,3	39,4	101,7	1,10	20	15	23	0,54	0,13	0,03	0,30	1,43	-	160
2	Бутерброд с маслом с повидлом	55	19,29	2,49	0,04	3,93	0,30	2,42	8,50	13,70	13,86	27,56	1,19	0,15	0,55	114,4	67,2	10,9	11,3	29,4	0,87	20	15	23	0,44	0,05	0,03	0,51	0,98	0,10	156
395	Кофейный напиток с молоком	180	159,66	2,85	2,61	2,41	0,09	1,53	7,20	14,30	0,06	14,36	0,04	0,09	0,68	45,1	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12	18	9	20	-	0,04	0,14	0,09	0,72	1,17	91
Итого за завтрак:		440	353,02	9,13	2,69	11,82	2,28	6,74	24,2	33,37	32,52	65,89	3,08	0,24	2,07	281,4	270,7	142,4	63,3	212,1	2,09	58	39	66	0,98	0,22	0,2	0,9	3,13	1,27	407
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:																															
399	Сок фруктовый	180	160,02	0,90	-	-	-	-	-	17,82	0,36	18,18	0,36	0,90	0,54	10,8	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52	-	-	-	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,6	76
Итого за 2-ой завтрак:		180	160,02	0,90	-	-	-	-	-	17,82	0,36	18,18	0,36	0,90	0,54	10,8	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52	-	-	-	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,6	76
ОБЕД:																															
20	Салат из белокочанной капусты	60	49,3	0,84	-	3,04	3,04	0,37	-	5,35	0,05	5,4	1,0	0,15	0,36	6,83	139,9	22,4	9,09	16,56	0,31	-	728,4	121,2	1,4	0,02	0,02	0,36	0,45	19,5	52,4
79	Суп картофельный протертый (с гречками)	229	181,6	2,4	1,09	2,6	0,25	1,7	6,6	3,25	7,9	11,1	1,03	0,18	1,2	102,3	396,7	63,7	22,4	75,9	0,65	16,0	981,2	179,4	0,14	0,08	0,1	0,8	1,5	6,06	77,8
317	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	111,1	5,5	0,04	4,5	0,78	2,6	8,9	1,1	25,3	26,5	2,4	-	0,04	0,34	30,4	4,8	21,1	37,2	1,1	21,0	15,7	23,7	0,9	0,05	0,025	0,78	2,2	-	168,6
305	Котлеты рубленые из кур (с молоком)	80	38,49	12,64	10,69	13,14	0,25	4,42	53,98	1,33	12,13	13,46	0,90	0,12	1,37	288,1	177,6	35,1	21,0	127,8	1,47	51	17	61	0,67	0,08	0,13	4,69	8,37	0,67	223
354	Соус сметанный с томатом	30	22,52	0,52	0,18	1,5	0,02	0,9	6,52	0,62	1,48	2,1	0,12	0,12	22	47,78	31,32	8,78	2,94	8,82	0,12	10,14	40,5	18	0,08	0,002	0,002	0,06	0,018	0,04	24
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2,0	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	30	-	2,37	-	0,3	0,06	-	-	0,63	13,86	14,49	0,99	-	-	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	-	-	-	0,39	0,048	0,018	0,48	-	-	71
376	Компот из сухеных фруктов	180	151,8	0,39	-	0,02	0,02	-	-	24,4	0,61	25,0	2,68	0,41	0,28	2,3	104,9	28,6	5,4	13,87	1,12	-	1,8	0,54	0,18	0,001	0,005	0,13	0,21	11,1	102
Итого за обед:		789	554,81	26,64	12	25,46	4,48	9,99	76	37,04	70,99	108,07	11,61	0,98	25,25	744,05	994,22	180,78	105,93	353,65	6,54	98,14	1786,6	403,84	4,18	0,335	0,324	7,51	12,748	37,37	770,8
ПОЛДНИК:																															
	Кондитерские изделия	60	-	4,5	-	7,08	-	-	-	0,22	0,64	44,94	1,97	-	0,03	0,2	3,9	17,1	14,3	65,0	1,22	-	-	-	-	0,09	0,08	-	-	0,01	250,26
400	Молоко кипяченое	180	159,25	5,48	5,48	4,88	-	3,21	15,12	9,07	-	9,07	-	0,19	1,32	94,5	275,9	226,8	26,5	170,1	0,19	38	19	42	-	0,08	0,28	0,19	1,51	2,46	102
	Фрукт	100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
Итого за полдник:		340	159,25	10,38	5,48	12,36	0,4	3,21	15,12	18,29	1,44	63,81	3,77	0,19	1,35	120,7	557,8	259,9	49,8	246,1	3,61	38	49	42	0,2	0,2	0,38	0,49	1,51	12,47	396,26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1749	1227,1	47,05	20,17	49,64	7,16	19,94	115,32	106,52	105,31	255,95	18,82	2,31	29,21	1156,95	2038,72	595,68	226,23	824,45	14,76	194,14	1874,6	511,84	5,54	0,775	0,924	9,08	17,748	54,71	1650,06

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол, мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины									ЭЦ, ккал
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мкг	РР, мг	НЭ, мг	С, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
ЗАВТРАК:																															
93	Суп молочный с макаронными изделиями	202	168,2	5,75	4,0	5,2	0,25	3,37	14,6	8,5	10,3	18,8	0,8	0,13	1,2	117,4	233,5	161,6	24,1	138,0	0,51	30,6	18,6	39,8	0,31	0,08	0,2	0,44	1,81	0,91	145
1	Бутерброд с маслом	40	13,90	2,45	0,08	7,55	0,30	4,77	17,00	0,76	13,86	14,62	0,99	0,09	0,49	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	40	30	45	0,49	0,05	0,03	0,49	0,95	-	136
213	Яйца вареные	40	29,64	5,08	5,08	4,60	-	1,2	228,0	0,28	-	0,28	-	-	0,4	53,6	56,0	22,0	4,8	76,8	1,00	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	-	63
397	Какао с молоком	180	156,30	3,67	3,19	3,19	0,35	1,87	8,80	15,33	0,49	15,82	0,11	0,19	0,91	55,3	194,7	137,0	19,2	112,1	0,43	22	11	24	0,00	0,05	0,17	0,15	0,88	1,43	107
Итого за завтрак:		462	368,04	16,95	12,35	20,54	0,9	11,21	268,4	24,87	24,65	49,52	1,9	0,41	3	341,2	527,1	329,9	58	356	2,56	192,6	83,6	212,8	1,04	0,21	0,58	1,16	5,08	2,34	451
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:																															
	Фрукт	100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
Итого за 2-ой завтрак:		100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
ОБЕД:																															
14	Салат из свежих помидоров с лук	60	51,3	0,68	-	3,71	3,71	0,45	-	2,69	0,14	2,83	1,04	0,37	0,45	1,88	150,69	10,55	10,67	19,73	0,50	-	345,6	57,40	1,91	0,03	0,02	0,24	0,37	12,25	47,46
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	229	177,3	4,5	2,47	2,4	2,2	0,38	13,2	2,8	9,7	12,5	1,64	0,2	1,6	124,5	552,8	25,4	28,9	92,9	1,0	0,4	1000,6	170,8	1,2	0,11	0,07	1,4	2,7	8,9	89,8
315	Рис отварной	150	102,6	3,6	0,05	5,4	0,5	3,34	11,5	0,38	36,3	36,7	1,5	-	0,26	3,3	40,6	1,4	16,3	61,0	0,5	27,0	20,2	30,5	0,28	0,025	0,02	0,67	1,78	-	210
277	Гуляш из из отварного мяса	160	114,72	20,68	20,08	16,57	0,08	9,27	95,00	0,70	3,68	4,38	0,26	0,15	3,39	502,6	191,4	44,5	27,4	155,7	1,32	27	11	32	0,61	0,04	0,14	2,86	7,34	0,01	249
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2,0	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	30	-	2,37	-	0,3	0,06	-	-	0,63	13,86	14,49	0,99	-	-	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	-	-	-	0,39	0,048	0,018	0,48	-	-	71
376	Компот из сухеных фруктов	180	151,8	0,39	-	0,02	0,02	-	-	24,4	0,61	25,0	2,68	0,41	0,28	2,3	104,9	28,6	5,4	13,87	1,12	-	1,8	0,54	0,18	0,001	0,005	0,13	0,21	11,1	102
Итого за обед:		659	445,92	33,81	22,6	28,73	6,6	13,44	119,7	7,57	73,344	80,89	7,92	0,72	5,7	928,7	1048,9	99,3	107,3	402,8	5,09	54,4	1379,4	290,8	4,81	0,31	0,292	5,87	12,19	21,16	719,3
ПОЛДНИК:																															
231	Сырники из творога	130	55,60	18,69	17,40	12,67	3,87	5,85	49,80	3,16	8,24	11,40	0,57	1,14	1,06	45,5	135,1	155,8	26,0	228,1	0,77	57	29	65	2,22	0,07	0,27	0,66	4,59	0,25	234
394	Чай с молоком	180	159,99	2,67	2,61	2,34	0,02	1,53	7,20	14,31	-	14,31	0,03	0,09	0,66	45,3	139,1	113,9	13,9	83,5	0,37	18	9	20	-	0,04	0,14	0,11	0,72	1,20	89
Итого за полдник:		310	215,59	21,36	20,01	15,01	3,89	7,38	57	17,47	8,24	25,71	0,6	1,23	1,72	90,8	274,2	269,7	39,9	311,6	1,14	75	38	85	2,22	0,11	0,41	0,77	5,31	1,45	323
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1531	1029,55	72,52	54,96	64,68	11,79	32,03	445,1	58,91	107,034	165,92	12,22	2,36	10,42	1386,7	2128,2	714,9	214,2	1081,4	10,99	322	1531	588,6	8,27	0,66	1,302	8,1	22,58	34,95	1537,3

День: 5
Неделя: 1
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол. мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины								ЭЦ, ккал	
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мкг	РР, мг	НЭ, мг		С, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<u>ЗАВТРАК:</u>																															
168(3)	Каша гречневая	205	159,04	6,21	0,04	5,28	1,65	2,66	8,50	5,64	27,15	32,79	5,54		1,15	116,1	187,8	12,2	98,1	147,7	3,32	20	20	24	0,45	0,15	0,08	1,79	3,61		203
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	22,90	6,68	3,52	8,45	0,40	4,82	21,70	0,91	18,48	19,39	1,32	0,42	1,27	273,5	67,9	142,4	18,5	111,3	0,96	59	41	66	0,65	0,07	0,08	0,68	2,17	0,11	180
395	Кофейный напиток с молоком	180	159,66	2,85	2,61	2,41	0,09	1,53	7,20	14,30	0,06	14,36	0,04	0,09	0,68	45,1	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12	18	9	20	-	0,04	0,14	0,09	0,72	1,17	91
Итого за завтрак:		445	341,6	15,74	6,17	16,14	2,14	9,01	37,4	20,85	45,69	66,54	6,9	0,51	3,1	434,7	387,4	267,8	129,2	340	4,4	97	70	110	1,1	0,26	0,3	2,56	6,5	1,28	474
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</u>																															
399	Сок фруктовый	180	160,02	0,90	-	-	-	-	-	17,82	0,36	18,18	0,36	0,90	0,54	10,8	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52	-	-	-	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,6	76
Итого за 2-ой завтрак:		180	160,02	0,90	-	-	-	-	-	17,82	0,36	18,18	0,36	0,90	0,54	10,8	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52	-	-	-	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,6	76
<u>ОБЕД:</u>																															
40	Салат из моркови и яблок	60	50,0	0,52	-	3,15	3,15	0,4	-	4,45	0,27	4,7	1,2	0,3	0,45	13,4	135,3	12,7	14,4	20,38	0,79	-	3823,0	637,2	1,5	0,03	0,03	0,4	0,45	4,2	49,1
85	Суп картофельный с клецками	229	183,8	1,68	0,24	2,7	2,14	0,68	11,22	1,84	7,87	9,71	1,23	0,12	0,93	115,8	267,72	18,78	15,96	41,9	0,65	6,4	1011	169	1,1	0,06	0,04	0,67	1,17	4,6	69,8
276	Жаркое подомашнему	220	157,48	27,53	24,56	7,47	0,52	8,50	100,50	3,41	18,54	21,95	2,22	0,43	3,34	219,5	1165,4	31,1	65,7	337	4,03	24	148	51	0,92	0,21	0,34	6,68	10,02	8,97	265
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2,0	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	30	-	2,37	-	0,3	0,06	-	-	0,63	13,86	14,49	0,99	-	-	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	-	-	-	0,39	0,048	0,018	0,48	-	-	71
379	Кисель	180	151,9	0,51	-	0,05	0,05	-	-	20,99	6,22	27,2	0,29	0,1	0,21	13,19	60,7	14,1	3,03	14,7	0,33	-	1135,1	189,2	0,16	0,005	0,01	0,08	0,16	0,99	111,3
Итого за обед:		729	509,8	26,46	19,64	13,66	10,26	1,74	11,22	38,21	38,73	79,02	9,5	1,52	5,89	459,09	1028,22	136,18	85,19	204,58	4,64	6,4	6402,1	1073,5	6,17	0,227	0,152	2,44	2,88	25,19	550,9
<u>ПОЛДНИК:</u>																															
469	Булочка домашняя	100	22,54	7,28	0,28	12,52	12,3	2,78	15,26	12,46	41,46	53,92	2,76		0,98	210,8	105,2	19,8	27,4	70,0	1,3	4	2	4	4,66	0,12	0,06	1,56	3,16		358
401	Кефир	180	161,82	5,22	5,22	4,50	-	2,70	14,40	7,20	-	7,20	-	1,62	1,26	90,0	262,8	216,0	25,2	162,0	0,18	36	18	40	-	0,07	0,31	0,18	1,44	1,26	90
	Фрукт	100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
Итого за полдник:		380	184,36	12,9	5,5	17,42	12,7	5,48	29,66	28,66	42,26	70,92	4,56	1,62	2,24	326,8	646	251,8	61,6	243	3,68	40	50	44	4,86	0,22	0,39	2,04	4,6	11,26	492
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1734	1195,78	56,0	31,31	47,22	25,1	16,23	78,28	105,54	127,04	234,66	21,32	4,55	11,77	1231,39	2277,62	668,38	283,19	800,18	15,24	143,4	6522,1	1227,5	12,31	0,727	0,862	7,22	14,34	41,33	1592,9

День: 1
Неделя: 2
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол. мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины							ЭЦ, ккал		
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мкг	РР, мг		НЭ, мг	С, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
ЗАВТРАК:																															
177	Каша из смеси круп	205	136,12	10,44	5,22	11,11	1,42	6,16	79,94	16,35	24,95	41,30	3,87	0,17	2,17	241,8	365,4	158,6	86,7	257,3	2,75	81	43	89	0,41	0,19	0,26	1,40	4,20	1,20	307
2	Бутерброд с маслом с повидлом	55	19,29	2,49	0,04	3,93	0,30	2,42	8,50	13,70	13,86	27,56	1,19	0,15	0,55	114,4	67,2	10,9	11,3	29,4	0,87	20	15	23	0,44	0,05	0,03	0,51	0,98	0,10	156
394	Чай с молоком	180	159,99	2,67	2,61	2,34	0,02	1,53	7,20	14,31	-	14,31	0,03	0,09	0,66	45,3	139,1	113,9	13,9	83,5	0,37	18	9	20	-	0,04	0,14	0,11	0,72	1,20	89
Итого за завтрак:		440	315,4	15,6	7,87	17,38	1,74	10,11	95,64	44,36	38,81	83,17	5,09	0,41	3,38	401,5	571,7	283,4	111,9	370,2	3,99	119	67	132	0,85	0,28	0,43	2,02	5,9	2,5	552
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:																															
	Фрукт	100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
Итого за 2-ой завтрак:		100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
ОБЕД:																															
20	Салат из белокочанной капусты	60	49,3	0,84	-	3,04	3,04	0,37	-	5,35	0,05	5,4	1,0	0,15	0,36	6,83	139,9	22,4	9,09	16,56	0,31	-	728,4	121,2	1,4	0,02	0,02	0,36	0,45	19,5	52,4
81	Суп картофельный с бобовыми	204	174,5	4,39	-	4,22	4,22	0,57	-	2,38	10,7	13,06	2,67	0,13	1,14	86,16	378,2	30,5	28,2	69,7	1,62	-	1209,6	201,6	1,94	0,18	0,06	0,92	2,02	4,65	107,8
344	Рагу овощное	150	121,7	2,8	0,31	6,4	0,31	4,2	20,0	6,1	8,9	15,0	2,8	0,38	1,4	80,8	457,9	49,6	29,1	72,1	1,16	39,2	2713,0	526,7	0,39	0,08	0,08	1,2	1,95	12,5	129,0
282	Котлеты рубленые из говядины (с молоком)	80	43,49	12,44	10,54	9,24	0,23	5,27	51,32	1,47	11,08	12,56	0,87	0,12	1,40	287,5	239,3	35,0	25,7	133,1	1,20	23	16	27	0,68	0,08	0,13	2,75	6,14	0,12	183
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2,0	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	30	-	2,37	-	0,3	0,06	-	-	0,63	13,86	14,49	0,99	-	-	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	-	-	-	0,39	0,048	0,018	0,48	-	-	71
376	Компот из сушеных фруктов	180	151,8	0,39	-	0,02	0,02	-	-	24,4	0,61	25,0	2,68	0,41	0,28	2,3	104,9	28,6	5,4	13,87	1,12	-	1,8	0,54	0,18	0,001	0,005	0,13	0,21	11,1	102
Итого за обед:		734	540,79	25,21	10,85	23,58	7,94	10,41	71,32	40,69	54,86	95,53	13,5	1,19	4,58	759,99	1433,6	183,5	121,49	378,83	7,18	62,2	4670,8	877,04	5,4	0,463	0,337	6,05	10,77	47,87	697,2
ПОЛДНИК:																															
	Кондитерские изделия	60	-	4,5	-	7,08	-	-	-	0,22	0,64	44,94	1,97	-	0,03	0,2	3,9	17,1	14,3	65,0	1,22	-	-	-	-	0,09	0,08	-	-	0,01	250,26
400	Молоко кипяченое	180	159,25	5,48	5,48	4,88	-	3,21	15,12	9,07	-	9,07	-	0,19	1,32	94,5	275,9	226,8	26,5	170,1	0,19	38	19	42	-	0,08	0,28	0,19	1,51	2,46	102
Итого за полдник:		240	159,25	9,98	5,48	11,96	0	3,21	15,12	9,29	0,64	54,01	1,97	0,19	1,35	94,7	279,8	243,9	40,8	235,1	1,41	38	19	42	0	0,17	0,36	0,19	1,51	2,47	352,26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1514	1015,44	51,19	24,2	53,32	10,08	23,73	182,08	103,34	95,11	242,51	22,36	1,79	9,31	1282,19	2563,1	726,8	283,19	995,13	14,78	219,2	4786,8	1051,04	6,45	0,943	1,147	8,56	18,18	62,84	1645,46

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол, мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины								ЭЦ, ккал	
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мкг	РР, мг	НЭ, мг		C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
ЗАВТРАК:																															
93	Суп молочный с макаронными изделиями	202	168,2	5,75	4,0	5,2	0,25	3,37	14,6	8,5	10,3	18,8	0,8	0,13	1,2	117,4	233,5	161,6	24,1	138,0	0,51	30,6	18,6	39,8	0,31	0,08	0,2	0,44	1,81	0,91	145
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	22,90	6,68	3,52	8,45	0,40	4,82	21,70	0,91	18,48	19,39	1,32	0,42	1,27	273,5	67,9	142,4	18,5	111,3	0,96	59	41	66	0,65	0,07	0,08	0,68	2,17	0,11	180
395	Кофейный напиток с молоком	180	159,66	2,85	2,61	2,41	0,09	1,53	7,20	14,30	0,06	14,36	0,04	0,09	0,68	45,1	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12	18	9	20	-	0,04	0,14	0,09	0,72	1,17	91
Итого за завтрак:		442	350,76	15,28	10,13	16,06	0,74	9,72	43,5	23,71	28,84	52,55	2,16	0,64	3,15	436	433,1	417,2	55,2	330,3	1,59	107,6	68,6	125,8	0,96	0,19	0,42	1,21	4,7	2,19	416
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:																															
399	Сок фруктовый	180	160,02	0,90	-	-	-	-	-	17,82	0,36	18,18	0,36	0,90	0,54	10,8	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52	-	-	-	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,6	76
Итого за 2-ой завтрак:		180	160,02	0,90	-	-	-	-	-	17,82	0,36	18,18	0,36	0,90	0,54	10,8	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52	-	-	-	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,6	76
ОБЕД:																															
13	Салат из свежих огурцов	60	52,3	0,45	-	3,65	3,65	0,45	-	1,37	0,06	1,78	0,57	0,06	0,28	4,5	80,37	13,11	79,8	24,0	0,34	-	34,2	5,76	1,64	0,02	0,02	0,11	0,17	5,7	40,56
67	Ши из свежей капусты с картофелем	204	185,3	1,4	-	3,9	3,9	0,52	-	4,0	2,76	6,8	1,63	0,2	0,96	86,4	303,7	34,7	17,8	38,1	0,64	-	1051,2	206,0	1,9	0,05	0,04	0,65	0,96	14,8	67,8
304	Плов из птицы	210	129,37	21,47	17,78	19,69	0,49	7,19	73,60	2,75	32,94	35,69	1,98	0,18	1,80	340,0	262,1	40,3	46,8	209,5	2,03	64	1668	342	0,70	0,26	0,11	4,94	11,48	1,01	406
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2,0	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	30	-	2,37	-	0,3	0,06	-	-	0,63	13,86	14,49	0,99	-	-	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	-	-	-	0,39	0,048	0,018	0,48	-	-	71
376	Компот из сушеных фруктов	180	151,8	0,39	-	0,02	0,02	-	-	24,4	0,61	25,0	2,68	0,41	0,28	2,3	104,9	28,6	5,4	13,87	1,12	-	1,8	0,54	0,18	0,001	0,005	0,13	0,21	11,1	102
Итого за обед:		714	518,77	28,21	17,78	27,97	8,23	8,16	73,6	34,24	59,95	94,2	10,61	1,06	3,42	727,9	910,5	132,2	103,8	355,77	6,01	64	2966	588,94	5,39	0,443	0,217	6,61	12,95	36,97	743,3
ПОЛДНИК:																															
231	Сырники из творога	130	55,60	18,69	17,40	12,67	3,87	5,85	49,80	3,16	8,24	11,40	0,57	1,14	1,06	45,5	135,1	155,8	26,0	228,1	0,77	57	29	65	2,22	0,07	0,27	0,66	4,59	0,25	234
394	Чай с молоком	180	159,99	2,67	2,61	2,34	0,02	1,53	7,20	14,31	-	14,31	0,03	0,09	0,66	45,3	139,1	113,9	13,9	83,5	0,37	18	9	20	-	0,04	0,14	0,11	0,72	1,20	89
Итого за полдник:		310	215,59	21,36	20,01	15,01	3,89	7,38	57	17,47	8,24	25,71	0,6	1,23	1,72	90,8	274,2	269,7	39,9	311,6	1,14	75	38	85	2,22	0,11	0,41	0,77	5,31	1,45	323
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1646	1245,14	65,75	47,92	59,04	12,86	25,26	174,1	93,24	97,39	190,64	13,73	3,83	8,83	1265,5	1833,8	831,7	206,1	1010,27	11,26	246,6	3072,6	799,74	8,75	0,763	1,067	8,77	23,32	44,21	1558,3

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол. мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины							ЭЦ, ккал		
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	B2, мкг	РР, мг		НЭ, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<u>ЗАВТРАК:</u>																															
215	Омлет натуральный с зеленым горошком	160	123,4	15,04	15,04	26,92	-	12,86	718,28	3,02	-	3,02	-	0,04	1,6	186,6	240,6	125,6	20,8	277,2	3,08	382	130	404	0,9	0,1	0,62	0,30	4,72	0,3	314
1	Бутерброд с маслом	40	13,90	2,45	0,08	7,55	0,30	4,77	17,00	0,76	13,86	14,62	0,99	0,09	0,49	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	40	30	45	0,49	0,05	0,03	0,49	0,95	-	136
397	Какао с молоком	180	156,30	3,67	3,19	3,19	0,35	1,87	8,80	15,33	0,49	15,82	0,11	0,19	0,91	55,3	194,7	137,0	19,2	112,1	0,43	22	11	24	0,00	0,05	0,17	0,15	0,88	1,43	107
Итого за завтрак:		380	293,6	21,16	18,31	37,66	0,65	19,5	744,08	19,11	14,35	33,46	1,1	0,32	3	356,8	478,2	271,9	49,9	418,4	4,13	444	171	473	1,39	0,2	0,82	0,94	6,55	1,73	557
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</u>																															
	Фрукт	100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
Итого за 2-ой завтрак:		100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
<u>ОБЕД:</u>																															
41	Салат из моркови	60	50,2	0,75	-	0,06	0,06	-	-	6,85	0,12	6,9	1,38	0,17	0,6	12,1	115,3	15,6	21,9	31,7	0,4	-	6910,6	1152	0,23	0,03	0,04	0,58	0,63	2,9	31,4
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	229	175,1	5,3	3,5	4,1	2,2	1,5	25,1	2,6	9,7	12,3	1,6	0,24	1,56	131,0	558,4	23,2	29,1	78,7	1,17	3,6	1001	170,2	1,1	0,11	0,09	1,8	3,7	8,9	108
336	Капуста тушеная	150	124,1	2,77	-	4,8	4,8	0,66	-	9,94	0,85	11,3	3,3	1,0	4,3	20,3	451,1	73,2	27,8	54,1	1,1	-	431	78,1	2,6	0,03	0,03	0,6	1,1	15,4	97,9
268	Суфле из рыбы	80	54,86	13,75	13,41	6,68	2,56	2,82	105,99	0,99	2,30	3,29	0,15	0,02	1,26	165,4	184,7	43,5	17,1	168,4	0,62	34	19	53	2,72	0,06	0,12	1,23	4,19	0,66	128
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2,0	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	30	-	2,37	-	0,3	0,06	-	-	0,63	13,86	14,49	0,99	-	-	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	-	-	-	0,39	0,048	0,018	0,48	-	-	71
379	Кисель	180	151,9	0,51	-	0,05	0,05	-	-	20,99	6,22	27,2	0,29	0,1	0,21	13,19	60,7	14,1	3,03	14,7	0,33	-	1135,1	189,2	0,16	0,005	0,01	0,08	0,16	0,99	111,3
Итого за обед:		759	556,16	27,43	16,91	16,35	9,79	4,98	131,09	42,36	42,71	85,5	10,2	1,53	7,93	638,39	1483,6	187	122,93	421,1	5,39	37,6	9498,7	1642,5	7,62	0,337	0,332	4,98	9,78	28,85	599,6
<u>ПОЛДНИК:</u>																															
469	Булочка домашняя	100	22,54	7,28	0,28	12,52	12,3	2,78	15,26	12,46	41,46	53,92	2,76		0,98	210,8	105,2	19,8	27,4	70,0	1,3	4	2	4	4,66	0,12	0,06	1,56	3,16		358
400	Молоко кипяченое	180	159,25	5,48	5,48	4,88	-	3,21	15,12	9,07	-	9,07	-	0,19	1,32	94,5	275,9	226,8	26,5	170,1	0,19	38	19	42	-	0,08	0,28	0,19	1,51	2,46	102
Итого за полдник:		280	181,79	12,76	5,76	17,4	12,3	5,99	30,38	21,53	41,46	62,99	2,76	0,19	2,3	305,3	381,1	246,6	53,9	240,1	1,49	42	21	46	4,66	0,2	0,34	1,75	4,67	2,46	460
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1519	1031,55	61,75	40,98	71,81	23,14	30,47	905,55	92	99,32	191,75	15,86	2,04	13,23	1326,49	2620,9	721,5	235,73	1090,6	13,21	523,6	9720,7	2161,5	13,87	0,767	1,512	7,97	21	43,04	1660,6

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол. мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины						ЭЦ, ккал			
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар. мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	B2, мкг		РР, мг	НЭ, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
ЗАВТРАК:																															
185(2)	Каша пшеничная	205	167,05	4,59	0,04	4,90	1,31	2,48	8,50	5,68	25,58	31,26	1,44		0,76	119,7	84,8	13,1	32,9	94,0	1,10	20	23	24	0,17	0,15	0,02	0,61	1,85		187
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	22,90	6,68	3,52	8,45	0,40	4,82	21,70	0,91	18,48	19,39	1,32	0,42	1,27	273,5	67,9	142,4	18,5	111,3	0,96	59	41	66	0,65	0,07	0,08	0,68	2,17	0,11	180
395	Кофейный напиток с молоком	180	159,66	2,85	2,61	2,41	0,09	1,53	7,20	14,30	0,06	14,36	0,04	0,09	0,68	45,1	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12	18	9	20	-	0,04	0,14	0,09	0,72	1,17	91
Итого за завтрак:		445	349,61	14,12	6,17	15,76	1,8	8,83	37,4	20,89	44,12	65,01	2,8	0,51	2,71	438,3	284,4	268,7	64	286,3	2,18	97	73	110	0,82	0,26	0,24	1,38	4,74	1,28	458
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:																															
399	Сок фруктовый	180	160,02	0,90	-	-	-	-	-	17,82	0,36	18,18	0,36	0,90	0,54	10,8	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52	-	-	-	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,6	76
Итого за 2-ой завтрак:		180	160,02	0,90	-	-	-	-	-	17,82	0,36	18,18	0,36	0,90	0,54	10,8	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52	-	-	-	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,6	76
ОБЕД:																															
14	Салат из свежих помидоров с лук	60	51,3	0,68	-	3,71	3,71	0,45	-	2,69	0,14	2,83	1,04	0,37	0,45	1,88	150,69	10,55	10,67	19,73	0,50	-	345,6	57,40	1,91	0,03	0,02	0,24	0,37	12,25	47,46
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	204	179,1	2,15	-	2,3	2,3	0,33	-	2,15	11,6	13,7	1,6	0,16	1,08	82,7	385,0	19,7	21,6	53,3	0,87	-	972,0	161,8	1,13	0,09	0,05	0,95	1,55	6,6	83,8
298	Голубцы ленивые	190	113,43	14,12	10,78	9,04	0,32	4,68	77,30	4,23	16,03	20,26	1,80	0,19	1,34	99,2	507,3	60,0	44,1	177,1	1,63	29	32	34	0,58	0,08	0,15	3,30	7,16	20,03	219
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2,0	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	30	-	2,37	-	0,3	0,06	-	-	0,63	13,86	14,49	0,99	-	-	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	-	-	-	0,39	0,048	0,018	0,48	-	-	71
376	Компот из сушеных фруктов	180	151,8	0,39	-	0,02	0,02	-	-	24,4	0,61	25,0	2,68	0,41	0,28	2,3	104,9	28,6	5,4	13,87	1,12	-	1,8	0,54	0,18	0,001	0,005	0,13	0,21	11,1	102
Итого за обед:		694	497,93	21,46	10,78	15,67	6,41	5,46	77,3	33,14	51,817	84,89	10,13	0,817	2,98	485,16	1191	138,8	103,08	341,77	5,73	29	1042	201,09	4,34	0,29	0,277	5,18	9,09	43,43	568,2
ПОЛДНИК:																															
199	Биточки манные со сгущенным молоком	230	131,88	8,47	2,37	6,23	4,22	1,72	49,60	11,14	39,01	50,16	2,11	0,10	1,16	192,3	165,2	82,5	21,1	113,3	1,07	30	9	32	2,76	0,08	0,10	0,79	2,63	0,65	291
394	Чай с молоком	180	159,99	2,67	2,61	2,34	0,02	1,53	7,20	14,31	-	14,31	0,03	0,09	0,66	45,3	139,1	113,9	13,9	83,5	0,37	18	9	20	-	0,04	0,14	0,11	0,72	1,20	89
Итого за полдник:		410	291,87	11,14	4,98	8,57	4,24	3,25	56,8	25,45	39,01	64,47	2,14	0,19	1,82	237,6	304,3	196,4	35	196,8	1,44	48	18	52	2,76	0,12	0,24	0,9	3,35	1,85	380
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1729	1299,43	47,62	21,93	40	12,45	17,54	171,5	97,3	135,307	232,55	15,43	2,417	8,05	1171,86	1995,7	616,5	209,28	837,47	11,87	174	1133	363,09	8,1	0,69	0,777	7,64	17,54	50,16	1482,2

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол, мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины								ЭЦ, ккал	
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	А, мкг	Кар, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мкг	РР, мг	НЭ, мг		С, мг
ЗАВТРАК:																															
185(4)	Каша манная	205	175,06	3,18	0,04	3,89	0,30	2,42	8,50	5,49	0,89	26,38	1,11		0,37	78,4	41,3	8,2	5,5	27,6	0,34	20	15	23	0,51	0,04	0,02	0,36	0,93		153
1	Бутерброд с маслом	40	13,90	2,45	0,08	7,55	0,30	4,77	17,00	0,76	13,86	14,62	0,99	0,09	0,49	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	40	30	45	0,49	0,05	0,03	0,49	0,95	-	136
397	Какао с молоком	180	156,30	3,67	3,19	3,19	0,35	1,87	8,80	15,33	0,49	15,82	0,11	0,19	0,91	55,3	194,7	137,0	19,2	112,1	0,43	22	11	24	0,00	0,05	0,17	0,15	0,88	1,43	107
213	Яйца вареные	40	29,64	5,08	5,08	4,60	-	1,2	228,0	0,28	-	0,28	-	-	0,4	53,6	56,0	22,0	4,8	76,8	1,00	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	-	63
Итого за завтрак:		465	374,9	14,38	8,39	19,23	0,95	10,26	262,3	21,86	15,24	57,1	2,21	0,28	2,17	302,2	334,9	176,5	39,4	245,6	2,39	182	80	196	1,24	0,17	0,4	1,08	4,2	1,43	459
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:																															
	Фрукт	100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
Итого за 2-ой завтрак:		100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
ОБЕД:																															
40	Салат из моркови и яблок	60	50,0	0,52	-	3,15	3,15	0,4	-	4,45	0,27	4,7	1,2	0,3	0,45	13,4	135,3	12,7	14,4	20,38	0,79	-	3823,0	637,2	1,5	0,03	0,03	0,4	0,45	4,2	49,1
58	Борщ с картофелем	204	179,9	1,63	-	4,0	4,0	0,54	-	7,1	4,15	11,3	1,89	0,2	1,26	97,18	393,6	29,3	23,9	51,5	1,07	-	1090,8	213,8	1,92	0,06	0,04	0,64	1,06	7,03	87,8
321	Пюре картофельное	150	119,0	3,07	0,6	4,8	0,5	2,9	10,7	1,9	18,5	20,5	1,7	0,25	1,1	5,5	649,1	37,0	27,8	86,7	1,0	25,5	39,4	32,4	0,18	0,14	0,11	1,4	2,5	18,2	137,4
286	Тефтели из говядины (с молоком) (1-й вариант) с соусом №39	160	116,68	11,78	9,54	12,91	0,27	7,75	63,86	4,21	10,69	14,90	1,75	0,29	1,99	397,6	282,2	57,8	28,4	141,4	1,27	57	49	65	0,78	0,07	0,13	2,43	5,66	1,13	223
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2,0	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	30	-	2,37	-	0,3	0,06	-	-	0,63	13,86	14,49	0,99	-	-	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	-	-	-	0,39	0,048	0,018	0,48	-	-	71
376	Компот из сушеных фруктов	180	151,8	0,39	-	0,02	0,02	-	-	24,4	0,61	25,0	2,68	0,41	0,28	2,3	104,9	28,6	5,4	13,87	1,12	-	1,8	0,54	0,18	0,001	0,005	0,13	0,21	11,1	102
Итого за обед:		814	617,38	21,74	10,14	25,54	8,06	11,59	74,56	43,05	57,74	100,91	12,7	1,45	5,08	812,38	1678,5	182,8	123,9	387,35	7,02	82,5	5006	948,94	5,37	0,403	0,357	5,69	9,88	41,66	722,3
ПОЛДНИК:																															
237	Запеканка из творога	100	51,79	17,54	16,51	12,05	0,11	7,29	57,92	10,71	6,44	17,15	0,42	1,11	1,05	64,7	124,6	147,3	22,2	210,3	0,69	74	40	85	0,43	0,05	0,26	0,52	4,12	0,24	247
351	Соус молочный (сладкий)	30	23,9	0,58	0,44	1,36	0,02	0,9	3,50	3,1	0,88	3,98	0,06	0,02	0,12	7,46	24,04	18,82	2,64	14,68	0,06	7,56	5,54	9,38	0,04	0,002	0,02	0,04	0,18	0,1	30,44
392	Чай с сахаром	180	179,87	0,06	-	0,02	0,02	-	-	9,99	-	9,99	0,03	0,00	0,03	0,3	7,7	10,0	1,3	2,5	0,28	-	-	-	-	-	0,00	0,02	-	0,03	40
Итого за полдник:		310	231,12	18,73	16,95	13,66	0,38	8,23	61,42	31,37	8,44	39,8	4,66	2,03	2,03	74,26	157,94	185,32	27,94	228,08	1,32	81,56	927,54	241,38	1,15	0,062	0,33	0,78	4,55	90,34	356,44
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1689	1223,4	54,94	35,48	58,83	9,79	30,08	398,28	105,28	82,22	207,61	21,37	3,76	9,28	1214,84	2449,34	560,62	200,24	872,03	12,93	346,06	6043,54	1386,32	7,96	0,665	1,107	7,85	18,63	143,43	1591,74

