

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 18.08.2025 г. № 109-п

Директор школы



Л.Н. Нагорных

Примерное 10 - дневное меню приготавливаемых блюд

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

в МАОУ Чукреевской СОШ

Дошкольные отделы

с 9 – часовым пребыванием

осенне-зимний 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/

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

День: 1
Неделя: 1
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

№ рецептуры	Наименовани е 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	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		
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		
<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>																																	
33	Салат из свёклы	60	48,47	0,85	-	3,65	3,65	0,45	-	4,96	0,06	5,01	1,42	0,06	0,57	26,3	164,1	21,05	12,5	24,58	0,8	-	5,7	1,14	1,64	0,01	0,02	0,11	0,23	5,7	56,33		
81	Суп с бобовыми	204	177,3	5,8	2,47	1,8	2,2	0,38	13,2	2,8	9,7	16,2	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	105		
320	Овощи отварные с маслом	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 рубленные 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		
169	Кисель из концентрата	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:		734	540,26	26,52	13,16	24,1	11,07	5,91	67,18	41,01	52,48	97,68	11,03	1,48	8,05	768,79	1519,7	186,25	117,23	387,58	6,47	51,4	2591,4	500,24	7,08	0,337	0,302	7,57	12,56	31,66	716,53		
<u>ПОЛДНИК:</u>																																	
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		
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:		1624	1149,3	56,01	33,26	67,56	16,03	26,79	859,26	89,23	106,15	199,58	15,99	1,8	11,99	1334,19	2393,2	543,55	193,23	904,18	14,09	521,4	2799,4	1001,24	11,43	0,637	1,212	9,58	21,58	43,84	1630,53		

День: 2
Неделя: 1
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименовани е 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>																																
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	
<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>																																
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	
<u>ПОЛДНИК:</u>																																
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:		1692	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: осень-зима
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	
<u>ЗАВТРАК:</u>																																
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	
<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>																																
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 гренками)	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	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 рубленные 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 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:		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	
<u>ПОЛДНИК:</u>																																
	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: осень-зима
Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименован ие 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
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:																															
13	Салат из свежих огурцов	60	48,4	0,82	-	3,7	3,7	0,46	-	2,76	2,3	5,06	1,09	0,17	0,93	141,8	170,4	13,9	12,45	27,0	0,51	-	1087,6	171,3	1,68	0,03	0,03	0,3,	0,49	6,1	56,8
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 говяжьего 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 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:		839	594,82	34,34	22,6	28,75	6,62	13,45	119,7	32,03	76,11	108,15	10,65	0,93	6,46	1070,9	1173,5	131,2	114,45	423,97	6,22	54,4	2123,2	405,14	4,76	0,308	0,307	5,75	12,52	26,11	830,6
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:		1711	1178,45	73,05	54,96	64,7	11,81	32,04	445,1	83,37	109,8	193,18	14,95	2,57	11,18	1528,9	2252,8	746,8	221,35	1102,57	12,12	322	2274,8	702,94	8,22	0,658	1,317	7,98	22,91	39,9	1648,6

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: осень-зима
 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>																																
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	170	120,90	20,80	18,46	5,30	0,46	6,17	74,70	2,13	16,37	18,50	1,90	0,23	2,57	164,9	925,1	24,0	50,2	258,8	3,06	16	32	21	0,66	0,17	0,26	5,20	7,77	7,26	205	
	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	
169	Кисель из концентрата	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	
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:		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: осень-зима
 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	М/ДС, 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	
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:																																
14	Салат из помидор с луком	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: осень-зима
 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	
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:																																
33	Салат из свёклы	60	48,47	0,85	-	3,65	3,65	0,45	-	4,96	0,06	5,01	1,42	0,06	0,57	26,3	164,1	21,05	12,5	24,58	0,8	-	5,7	1,14	1,64	0,01	0,02	0,11	0,23	5,7	56,33	
67	Щи 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	514,94	28,46	17,78	27,92	8,18	8,16	73,6	37,1	59,89	97,01	11,19	0,85	3,61	751,4	948,2	142,05	106,5	359,55	6,36	64	2728,7	549,68	5,23	0,423	0,217	6,52	12,88	32,61	755,13	
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	1241,31	66	47,92	58,99	12,81	25,26	174,1	96,1	97,33	193,45	14,31	3,62	9,02	1289	1871,5	841,55	208,8	1014,05	11,61	246,6	2835,3	760,48	8,59	0,743	1,067	8,68	23,25	39,85	1570,13	

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: осень-зима
 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	ГЭ, 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:																																
215	Омлет натуральный	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	
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:																																
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	
ПОЛДНИК:																																
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: осень-зима
 Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименован ие 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	
ЗАВТРАК:																																
185(2)	Каша пшенная	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:																																
13	Салат из свежих огурцов	60	48,4	0,82	-	3,7	3,7	0,46	-	2,76	2,3	5,06	1,09	0,17	0,93	141,8	170,4	13,9	12,45	27,0	0,51	-	1087,6	171,3	1,68	0,03	0,03	0,3	0,49	6,1	56,8	
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	492,73	21,83	10,78	15,72	6,46	5,47	77,3	34,53	54,06	88,53	10,65	0,93	3,63	622,4	1281	139,6	107,55	344,77	5,9	29	2095,4	367,64	4,38	0,303	0,277	5,07	9,41	43,83	584,6	
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	
392	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	1294,23	47,99	21,93	40,05	12,5	17,55	171,5	98,69	137,55	236,19	15,95	2,53	8,7	1309,1	2085,7	617,3	213,75	840,47	12,04	174	2186,4	529,64	8,14	0,703	0,777	7,53	17,86	50,56	1498,6	

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: осень-зима
 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	
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	
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	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	

