

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА» С. ПОЖАРСКОЕ»

СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

297554 ул. Победы 134, с. Пожарское. Симферопольский р-н, Республика Крым

ИНН/КПП 9109010250 / 910901001 ОГРН 1159102029020 ОКПО 00837904

E-mail: sadik_skazka-pojarskoe@crimeaedu.ru



ОСНОВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ (10,5 ЧАСОВОЕ ПРЕБЫВАНИЕ)

НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 ГОДА

Основное меню на 10 дней (10,5 часовое пребывание)

Летне-осеннее меню 2025 года

Утверждено

заведующий МБДОУ «Детский сад

«Сказка» с. Пожарское»

В.Я.Кириленко

1 неделя



	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	Каша молочная жидкая манная (155/205) Бутерброд с маслом сливочным(25/5;30/5) Чай сладкий (150/180)	Суп молочный с гречневой крупой (150/200) Бутерброд с маслом и сыром (25/5/7;30/5/10) Кофейный напиток с молоком (150/180)	Омлет натуральный (65/85) Бутерброд с маслом сливочным(25/5;30/5) Чай сладкий (150/180)	Суп молочный с пшённой крупой (150/200) Бутерброд с маслом сливочным(25/5;30/5) Какао с молоком (150/180)	Каша молочная жидкая с овсяными хлопьями (150/200) Бутерброд с маслом и сыром (25/5/7;30/5/10) Чай сладкий (150/180)
2 завтрак	Сок фруктовый (100/100)	Фрукты (100/100)	Сок фруктовый (100/100)	Фрукты (100/100)	Сок фруктовый (100/100)
Обед	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца (40/60) Суп картофельный с бобовыми (150/200) Рыба, тушенная с овощами (60/80) Картофельное пюре (120/150) Компот из свежих плодов (150/180) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный (25/30)	Салат из моркови(40/60) Борщ вегетарианский (153/204) Тефтели из печени с рисом (60/60;80/80) Макаронные изделия отварные (90/120) Напиток из шиповника (150/180) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный(25/30)	Салат из свежих помидоров с луком (40/60) Рассольник ленинградск (150/3;200/4) Котлета рубленая из птицы (60/80) Рагу из овощей с кабачком (105/155) Компот из свежих плодов (150/180) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный(25/30)	Салат из свежих огурцов (40/60) Суп рыбный /горбуша (150/200) Голубцы ленивые (120/15;160/30) Компот из сухофруктов (150/180) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный (25/30)	Салат из моркови и яблок (40/60) Щи из свежей капусты с картофелем (150/3;200/4) Тефтели рыбные тушеные (60/15;80/30) Картофельное пюре (120/150) Компот из свежих плодов (150/180) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный(25/30)
Полдник	Пудинг из творога с яблоком (50/15;100/30) Кефир (100/100)	Булочка дорожная (50/70) Молоко кипяченое (150/180)	Запеканка из творога (50/15;100/30) Ряженка (100/100)	Икра свекольная (40/60) Яйцо(40/40) Хлеб отрубной(10/15) Чай сладкий (150/180)	Булочка школьная (50/70) Кофейный напиток (150/180)

2 неделя

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	Суп молочный с манной крупой 150/200 Бутерброд с маслом сливочным(25/5;30/5) Чай сладкий (150/180)	Каша жидкая молочная пшеничная (155/205) Бутерброд с маслом и сыром (25/5/7;30/5/10) Какао с молоком (150/180)	Омлет натуральный (65/85) Бутерброд с маслом сливочным(25/5;30/5) Чай сладкий (150/180)	Каша жидкая молочная с пшенной крупой (155/205) Бутерброд с маслом сливочным(25/5;30/5) Кофейный напиток с молоком (150/180)	Суп молочный с макаронными изделиями (150/200) Бутерброд с маслом и сыром (25/5/7;30/5/10) Чай сладкий (150/180)
2 завтрак	Фрукты (100/100)	Сок фруктовый (100/100)	Фрукты (100/100)	Сок фруктовый (100/100)	Фрукты (100/100)
Обед	Салат из свежих огурцов (40/60) Суп картофельный с крупой (150/200) Биточки рыбные запеченные(60/80) Картофельное пюре (120/150) Напиток из шиповника (150/180) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный (25/30)	Салат из моркови (40/60) Свекольник (150/3;200/4) Птица тушеная (60/60;80/80) Макаронные изделия отварные (90/120) Компот из свежих плодов (150/180) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный(25/30)	Салат из свежих помидоров и огурцов (40/60) Суп рыбный/горбуша/ (150/200) Жаркое по-домашнему (127/165) Сок фруктовый(150/150) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный (25/30)	Салат из свежих помидоров с луком (40/60) Суп картофельный с бобовыми (150/200) Тефтели из печени с рисом (60/80) Рагу из овощей с кабачком (105/155) Компот из сухофруктов (150/180) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный (25/30)	Салат из белокочанной капусты (40/60) Суп картофельный вегетарианский(150/200) Каша рассыпчатая пшеничная «Артек» (90/115) Гуляш из отварного мяса (90/120) Компот из свежих плодов (150/180) Хлеб отрубной(25/30) Хлеб пшеничный(25/30)
Полдник	Омлет натуральный (65/85) Хлеб отрубной (10/15) Кефир (100/100)	Пирожок печёный из дрожжевого теста с повидлом (50/70) Чай сладкий (150/180)	Пудинг из творога с изюмом (65/105) Кисломолочный напиток (100/100)	Рыба , запечённая с картофелем(60/80) Хлеб отрубной (10/15) Чай сладкий (150/180)	Ватрушка с творогом (50/70) Ряженка (100/100)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		если	сод	если	сод	если	сод	если	сод	если	сод	если	сод	
День 1														
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая манная	155	205	2,36	3,14	0,23	0,30	20,97	26,31	95,00	121,00	0,00	0,00	199
	Бутерброд с маслом сливочным	25	30	1,83		5,66		10,90		102,00		0,00		1
	Чай сладкий	5	5	2,14			6,60		12,79		119,00		0,00	
	Итого за прием	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03	411
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	335	420	4,23	5,34	5,9	6,92	38,66	49,09	225	280	0,02	0,03	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты, огурцов и слад перца	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,66	42,66	2,00	2,00	418
	Суп картофельный с бобовыми	40	60	0,51	0,76	2,83	4,24	1,52	2,28	33,64	50,46	27,60	41,40	17
	Картофельное пюре	150	200	3,29	4,39	3,16	4,21	9,79	13,05	80,85	107,80	3,48	4,65	87
	Рыба, тушенная с овощами	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,35	20,43	109,80	137,25	14,52	18,16	339
	Компот из свежих плодов	60	80	5,74	7,66	4,13	7,66	1,54	2,20	55,00	74,00	1,25	1,96	261
	Хлеб отрубной	150	180	0,18	0,21	0,10	0,12	20,87	25,04	85,20	102,24	1,29	1,54	391
	Хлеб пшеничный	25	30	1,97	2,37	0,25	0,30	11,55	13,86	58,75	70,50	0,00	0,00	
	Итого за прием	25	30	1,65	1,98	0,30	0,36	8,35	10,02	43,50	52,20	0,00	0,00	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоком	570,00	730,00	15,79	20,43	14,61	21,69	69,97	86,88	466,74	594,45	48,14	67,71	
	Кефир	50	100	6,82	13,61	6,03	10,67	7,37	14,63	111,00	209,00	0,69	1,33	254
	Итого за прием	100	100	4,35	4,35	3,75	3,75	6,00	6,00	75,00	75,00	1,05	1,05	420
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:		1155,00	1450,00	31,69	44,23	30,29	43,03	132,30	166,70	920,40	1201,11	51,90	72,12	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		если	сод	если	сод	если	сод	если	сод	если	сод	если	сод	
День 2														
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	4,47	5,97	4,10	5,47	12,81	17,08	106,65	142,20	0,68	0,91	101
	Бутерброд с маслом и сыром	25	30	3,78		5,50		11,48		111,19		0,00		3
	Кофейный напиток с молоком	5	5	4,73			6,88		14,36		139,00		0,00	
	Итого за прием	7	10											414
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты / яблоко	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	0,98	1,17	
ОБЕД	Салат из моркови	187	245	8,25	10,7	9,6	12,35	24,29	31,44	217,84	281,2	0,68	0,91	
	Борщ вегетарианский со сметаной	100	100	0,4	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00	386
	Тефтели из печени с рисом	40	60	0,49	0,74	0,03	0,05	4,64	6,96	20,92	31,38	1,92	2,88	42
	Макаронные изделия отварные	153	204	1,63	2,18	3,56	4,75	8,20	10,94	71,55	95,40	10,66	14,22	65
	Напиток из шиповника	60	80	7,3	9,78	8,23	11,66	12,28	16,41	152,00	210,00	5,51	7,37	301
	Хлеб отрубной	90	120	3,31	4,41	2,70	3,61	15,86	21,15	101,07	134,76	0,00	0,00	335
	Хлеб пшеничный	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61,00	79,00	75,00	90,00	417
	Итого за прием	25	30	1,97	2,37	0,25	0,30	11,55	13,86	58,75	70,50	0,00	0,00	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	25	30	1,65	1,98	0,30	0,36	8,35	10,02	43,50	52,20	0,00	0,00	
	Молоко кипяченое	543	704	16,86	22,07	15,28	20,98	75,11	98,01	508,79	673,24	93,09	114,47	
	Итого за прием	50	70	4,17	5,84	1,60	2,24	27,97	39,16	143,33	200,66	0,00	0,00	453
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:		150	180	4,58	5,48	4,08	4,68	7,58	9,07	85,00	102,00	2,05	2,46	419
		200	250	8,75	11,32	5,88	7,12	35,55	48,23	228,33	302,66	2,05	2,46	
		1030	1299	34,26	44,49	30,96	40,85	144,75	187,48	998,96	1301,1	105,82	127,84	

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
					Б		Ж		У						
			если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
День 3															
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	65	85	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157,00	193,00	0,15	0,18	229	
	Бутерброд с маслом	25	30	1,83	2,14	5,66	6,60	10,90	12,79	102,00	119,00	0,00	0,00	1	
	Чай сладкий	5	5							28,00	40,00	0,02	0,03	411	
	Итого за прием	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03	411	
	Итого за прием	245	300	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193	2,1	3,74	418	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,66	42,66	2,00	2,00	418	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0,45	0,57	2,47	3,71	1,88	2,83	31,64	47,46	8,16	12,52	14	
	Рассольник ленинградский	153	204	1,19	1,59	3,06	4,08	10,15	13,54	73,05	97,40	4,52	6,03	82	
	Котлета рубленая из птицы	60	80	6,372	7,43	6,52	7,60	11,64	13,58	146,24	170,62	2,46	2,87	322	
	Рагу из овощей с кабачком	105	155	1,62	2,40	8,68	11,33	9,13	13,59	121,00	166,00	5,53	8,27	148	
	Компот из свежих плодов	150	180	0,18	0,21	0,10	0,12	20,87	25,04	85,20	102,24	1,29	1,54	391	
	Хлеб отрубной	25	30	1,97	2,37	0,25	0,30	11,55	13,86	58,75	70,50	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,98	0,30	0,36	8,35	10,02	43,50	52,20	0,00	0,00		
	Итого за прием	558	739	13,432	16,654	21,376	27,502	73,57	92,48	559,384	706,417	21,96	31,23	251	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	65	130	12,27	17,54	8,43	12,05	12,00	17,15	172,90	247,00	0,16	0,24	420	
	Ряженка	100	100	4,35	4,35	3,75	3,75	6,30	6,30	76,00	76,00	0,45	0,45		
	Итого за прием	165,00	230,00	16,62	21,89	12,18	15,80	18,30	23,45	248,90	323,00	0,61	0,69		
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:		1068,00	1369,00	38,07	48,32	47,02	61,33	103,54	127,87	1007,94	1265,08	26,67	37,66		
Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
					Б		Ж		У						
			если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
День 4															
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	150	200	4,34	5,79	4,10	5,47	13,92	18,57	110,10	146,80	0,68	0,91	101	
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00	1,20	1,43	416	
	Бутерброд с маслом	25	30	1,83	2,14	5,66	6,60	10,90	12,79	102,00	119,00	0,00	0,00	1	
	Итого за прием	330	415	9,32	11,6	12,48	15,26	37,78	47,18	301,1	372,8	1,88	2,34		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты груша	100	100	0,4	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46,00	46,00	8,00	8,00	386	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	40	60	0,57	0,85	2,43	3,65	3,34	5,01	37,56	56,34	3,80	5,70	34	
	Суп рыбный /горбуша	150	200	9,5	12,74	0,45	0,60	6,90	9,22	79,08	105,44	4,40	5,90	61	
	Голубцы ленивые	135	190	10,61	14,12	6,81	9,04	15,04	20,26	164,00	219,00	15,03	20,03	315	
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,44	0,02	0,02	20,82	27,76	84,75	113,00	0,30	0,40	394	
	Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,98	0,30	0,36	8,35	10,02	43,50	52,20	0,00	0,00		
	Хлеб отрубной	25	30	1,97	2,37	0,25	0,30	11,55	13,86	58,75	70,50	0,00	0,00		
	Итого за прием	525,00	690,00	24,63	32,50	10,26	13,97	66,00	86,13	467,64	616,48	23,53	32,03		
	Игра свекольная	40	60	0,93	1,40	1,80	2,75	4,93	7,39	40,00	60,00	2,68	4,03	55	
	Яйцо	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	0,00	0,00	227	
	Чай сладкий	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03	411	
	Хлеб отрубной	10	15	0,66	0,99	0,12	0,18	3,34	5,01	17,33	26,00	0,00	0,00		
	Итого за прием	240	295	6,71	7,53	6,53	7,55	15,54	22,67	148,33	189	2,7	4,06		
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:		1195,00	1500,00	41,06	52,03	29,57	37,08	129,62	166,28	963,07	1224,28	36,11	46,43		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 5														
ЗАВТРАК	каша молочная жидкая с овсяными хлопьями с сахаром и сливочным маслом	160	210	3,69	3,79	5,40	5,48	22,56	23,97	154,00	160,00	0,00	0,00	199
	Бутерброд с маслом и сыром	25	30	3,78	4,73	5,50	6,88	11,48	14,36	111,19	139,00	0,05	0,07	3
		7	10											
		5	5											
	Чай сладкий	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03	411
Итого за прием		341,00	430,00	6,63	8,52	10,90	12,36	34,04	38,33	265,19	299,00	0,05	0,07	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,66	42,66	2,00	2,00	418
	Салат из моркови и яблок	40	60	0,34	0,51	2,08	3,13	3,14	4,72	32,76	49,14	2,78	4,17	41
	Щи из свежей капусты с картофелем	153	204	1,04	1,39	2,93	3,90	5,08	6,78	50,85	67,80	11,07	14,77	73
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,35	20,43	109,80	137,25	14,52	18,16	339
	Тефтели рыбные тушеные	75	90	7,07	9,28	2,04	2,99	7,55	9,68	77,00	103,00	0,19	0,25	277
	Компот из свежих плодов	150	180	0,18	0,21	0,10	0,12	20,87	26,04	85,20	102,24	1,29	1,54	391
	Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,98	0,30	0,36	8,35	10,02	43,50	52,20	0,00	0,00	
	Хлеб отрубной	25	30	1,97	2,37	0,25	0,30	11,55	13,86	58,75	70,50	0,00	0,00	
	Итого за прием		588,00	744,00	14,70	18,80	11,54	15,60	72,89	90,53	457,86	582,13	29,85	38,89
ПОЛДНИК	Булочка школьная	50	70	4,17	5,84	1,60	2,24	27,97	39,16	143,33	200,66	0,00	0,00	455
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	0,98	1,17	414
	Итого за прием		200,00	250,00	6,51	8,69	3,60	4,65	38,60	53,52	213,33	291,66	0,98	1,17
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		1229,00	1524,00	28,34	36,51	26,04	32,61	155,63	192,48	979,04	1215,45	32,88	42,13	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 6														
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	150	200	3,9	5,20	3,80	5,07	12,31	16,42	99,15	132,20	0,68	0,91	101
	Чай сладкий	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,00	41,00	1,42	2,83	412
	Бутерброд с маслом	25	30	1,83	2,14	5,66	6,60	10,90	12,79	102,00	119,00	0,00	0,00	1
		5	5											
Итого за прием		330,00	415,00	5,80	7,46	9,47	11,69	30,31	39,41	230,15	292,20	2,10	3,74	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты / яблоко	100	100	0,4	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00	386
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	40	60	0,57	0,85	2,43	3,65	3,34	5,01	37,56	56,34	3,80	5,70	34
	Суп картофельный с крупой	150	200	1,6	2,13	1,68	2,20	10,28	13,70	62,70	83,60	4,95	6,60	86
	Биточки рыбные запеченные	60	80	7,61	10,09	2,45	3,26	5,33	6,79	74,00	97,00	0,18	0,24	271
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,35	20,43	109,80	137,25	14,52	18,16	339
	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61,00	79,00	75,00	90,00	417
	Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,98	0,30	0,36	8,35	10,02	43,50	52,20	0,00	0,00	
	Хлеб отрубной	25	30	1,97	2,37	0,25	0,30	11,55	13,86	58,75	70,50	0,00	0,00	
	Итого за прием		450	580	13,91	18,03	7,32	10,02	53,08	68,05	337,51	438,64	83,93	102,54
	Омлет натуральный	65	85	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157,00	193,00	0,15	0,18	229
	Хлеб отрубной	10	15	0,66	0,99	0,12	0,18	3,34	5,01	17,33	26,00	0,00	0,00	
	Кефир	100	100	4,35	4,35	3,75	3,75	6,00	6,00	75,00	75,00	1,05	1,05	420
	Итого за прием		175	200	12,53	14,62	17,33	21,96	10,91	12,87	249,33	294	1,2	1,23
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:		1055,00	1295,00	32,64	40,51	34,52	44,07	104,10	130,13	860,99	1068,84	97,23	117,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
День 7														
	Каша жидкая молочная пшеничная	160	210	3,31	4,40	3,95	4,06	25,20	31,93	150,00	182,00	0,00	0,00	199
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00	1,20	1,43	416
	Бутерброд с маслом и сыром	25	30	3,78		5,50		11,48		111,19		0,05		
		7	10		4,73		6,88		14,36		139,00		0,07	3
		5	5											
	Итого за прием	347	435	10,24	12,8	12,17	14,13	49,64	62,11	350,19	428	1,25	1,5	
	Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,68	42,68	2,00	2,00	418
обед	салат из моркови	40	60	0,49	0,74	0,03	0,05	4,64	6,96	20,92	31,38	1,92	2,88	42
	Свекольник	153	204	1,15	1,92	3,80	6,33	7,47	10,05	62,49	104,12	7,41	12,35	136
	Макаронные изделия отварные	90	120	3,31	4,41	2,70	3,61	15,86	21,15	101,07	134,76	0,00	0,00	335
	Птица тушенная	120	160	6,372	7,43	6,52	7,60	11,64	13,58	146,24	170,62	2,46	2,87	318
	Компот из свежих плодов	150	180	0,18	0,21	0,10	0,12	20,87	25,04	85,20	102,24	1,29	1,54	391
	Хлеб ржаной	25	30	1,65	2,64	0,30	0,48	8,36	13,38	43,22	69,60	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,98	0,30	0,36	8,35	10,02	43,50	52,20	0,00	0,00	
	Итого за прием	513,00	664,00	11,49	14,92	11,05	14,94	81,33	79,03	401,57	530,16	13,08	19,64	
	Пирожки печённые из дрожжевого теста с повидлом	50	70	2,88	4,03	1,17	1,63	27,78	38,89	133,00	186,20	0,02	0,02	437
	Чай сладкий	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,00	41,00	1,42	2,83	412
	Итого за прием	200	250	2,95	4,15	1,18	1,65	34,88	49,09	162	227,2	1,44	2,85	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:		1331,00	1660,00	14,942	19,574	12,226	16,592	106,31	138,22	806,234	800,017	16,52	24,49	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
День 8														
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	65	85	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157,00	193,00	0,15	0,18	229
	Чай сладкий	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,00	41,00	1,42	2,83	412
	Бутерброды с маслом	25	30	3,78		5,50		11,48		111,19		0,05		
		5	5											
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Итого за прием	245	300	11,37	9,4	18,97	18,05	20,15	12,06	297,19	234	1,62	3,01	
	Фрукты груша	100	100	0,4	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46,00	46,00	8,00	8,00	386
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,39	0,59	2,46	3,69	1,49	2,23	29,68	44,52	6,70	10,05	15
	Суп рыбный /горбуша	150	200	9,5	12,74	0,45	0,60	6,90	9,22	79,08	105,44	4,40	5,90	61
	Жаркое по-домашнему	170	220	20,80	27,53	5,33	7,47	18,50	21,95	205,00	265,00	7,26	8,97	292
	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	64,00	64,00	3,00	3,00	418
	Хлеб ржаной	25	30	1,65	2,64	0,30	0,48	8,36	13,38	43,22	69,60	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,98	0,30	0,36	8,35	10,02	43,50	52,20	0,00	0,00	
	Итого за прием	560,00	690,00	34,74	46,23	8,84	12,60	58,75	71,95	464,48	600,76	21,36	27,92	
	полдник	Пудинг из творога с изюмом	65	105	2,88	4,03	1,17	1,63	27,78	38,89	133,00	186,20	0,02	0,02
Кисломолочный напиток		100	100	4,5	5,40	1,50	1,80	6,00	7,20	56,00	67,00	1,20	1,44	420
Итого за прием		165	205	7,38	9,43	2,67	3,43	33,78	46,09	189	253,2	1,22	1,46	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:		1070,00	1295,00	53,89	65,46	30,78	34,38	122,98	140,40	996,67	1133,96	32,20	40,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		если	сод	если	сод	если	сод	если	сод	если	сод	если	сод	
День 9														
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с пшенной крупой	160	210	3,31	4,40	3,96	4,06	25,20	31,93	150,00	182,00	0,00	0,00	199
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	0,98	1,17	414
	Бутерброды с маслом	25	30	3,78		5,50		11,48		111,19		0,05		
		5	5											
	Итого за приём	340	425	9,43	7,25	11,45	6,47	47,31	46,29	331,19	273	1,03	1,17	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,66	42,66	2,00	2,00	418
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0,45	0,67	2,47	3,71	1,88	2,83	31,64	47,46	8,16	12,52	14
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,29	4,39	3,16	4,21	9,79	13,05	80,85	107,80	3,48	4,65	87
	Рагу из овощей с кабачком	105	155	1,62	2,40	8,68	11,33	9,13	13,59	121,00	166,00	5,53	8,27	148
	Тфтели из печени с рисом	60	80	7,3	9,78	8,23	11,66	12,28	16,41	152,00	210,00	5,51	7,37	301
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,44	0,02	0,02	20,82	27,76	84,75	113,00	0,30	0,40	394
	Хлеб ржаной	25	30	1,65	2,64	0,30	0,48	8,36	13,38	43,22	69,60	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,98	0,30	0,36	8,35	10,02	43,50	52,20	0,00	0,00	
	Итого за прием	555	735	16,29	22,3	23,155	31,77	70,61	97,04	556,96	766,06	22,98	33,21	
	Рыба, запеченная с картофелем	60	80	4,61	6,17	3,28	4,63	5,87	7,67	71,00	98,00	1,72	2,24	264
Хлеб отрубной	10	15	0,66	0,99	0,12	0,18	3,34	5,01	17,33	26,00	0,00	0,00		
Чай сладкий	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,00	41,00	1,42	2,83	412	
Итого за прием	220	275	5,34	7,28	3,41	4,83	16,31	23,08	117,33	165	3,14	5,07		
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		1215	1535	31,56	37,33	38,015	43,07	144,33	176,51	1048,14	1246,72	29,15	41,45	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		если	сод	если	сод	если	сод	если	сод	если	сод	если	сод	
День 10														
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,44	5,92	4,44	5,93	13,44	17,92	111,60	148,80	0,68	0,91	101
	Чай сладкий	150	180	0,09	0,12	0,02	0,02	7,65	10,20	30,75	41,00	0,21	2,83	412
	Бутерброд с маслом и сыром	25	30	3,78		5,50		11,48		111,19		0,05		
		7	10		4,73		6,88		14,36		139,00		0,07	3
		5	5											
Итого за прием	337	425	8,31	10,77	11,06	12,83	32,57	42,48	253,54	328,8	0,94	3,81		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты / яблоко	100	100	0,4	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00	386
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты, огурцов и слад перца	40	60	0,51	0,76	2,83	4,24	1,52	2,28	33,64	50,46	27,60	41,40	17
	Суп картофельный вегетарианский	150	200	0,99	1,32	3,35	4,47	5,48	7,31	56,10	74,80	5,59	7,46	84
	Каша рассыпчатая пшеничная "Артек"	90	115	5,15	6,59	3,65	4,67	23,18	29,62	146,25	186,87	0,00	0,00	330
	Гуляш из отварного мяса	90	120	11,56	15,42	9,30	12,41	2,97	3,96	141,75	189,00	0,45	0,60	293
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,18	0,21	0,10	0,12	20,87	25,04	85,20	102,24	1,29	1,54	391
	Хлеб отрубной	25	30	1,65	2,64	0,30	0,48	8,36	13,38	43,22	69,60	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,98	0,30	0,36	8,35	10,02	43,50	52,20	0,00	0,00	
	Итого за прием	570	735	21,69	28,92	14,32	19,96	70,73	91,61	549,66	725,17	34,93	51	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	50	70	6,58	9,22	3,91	5,48	20,84	29,18	144,28	202,00	0,02	0,04	441
	Ряженка	100	100	4,35	4,35	3,75	3,75	6,30	6,30	76,00	76,00	0,45	0,45	420
	Итого за прием	150	170	10,93	13,57	7,66	9,23	27,14	35,48	220,28	278	0,47	0,49	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		1157,00	1430,00	41,33	53,66	33,44	42,42	140,24	179,37	1067,48	1375,97	46,34	65,30	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		11505	14357	348	442	313	395	1284	1605	9449	11833	475	615	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1150,5	1435,7	34,7784	44,2118	31,2852	39,5434	128,38	160,544	944,8928	1183,2524	47,482	61,532	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности														