

ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В МКДОУ «МАНИЛЬСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «Олешек»

с 1- 3 лет

2020-2021 год

| | 1 день | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн. ценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|---|---|-----------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная | 168 2011г | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 150 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 142 | 4,5 | 0,34 | 0,02 | 0,02 | - |
| 2 | Бутерброд с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | Коф.нап. с мол. сгущ | 396 | | 150 | 2,15 | 1,4 | 15,5 | 84 | 95,5 | 0,06 | 0,02 | 0,06 | 0,28 |
| 4 | сыр | 7 | | 10,6 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | 88 | 0,10 | 0 | 0,03 | 0,07 |
| 5 | 10:00 сок фруктовый | 399 | | 150 | 0,79 | - | 15,5 | 64 | 10,5 | 2,1 | 0,02 | 0,02 | 3 |
| | Всего в завтрак | | | | 9,99 | 15,86 | 69,7 | 462 | 207,8 | 3,22 | 0,11 | 0,16 | 3,35 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из капусты | 20 | | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,5 | 34,36 | 17,9 | 0,22 | 0,009 | 0,015 | 13,99 |
| 2 | Рассольник Ленинградский | 76 | | 200 | 1,3 | 3,1 | 10,05 | 96,6 | 21,2 | 0,178 | 0,08 | 0,05 | 6,03 |
| 3 | Макароны отварные с маслом | 204 | | 150 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | 5 | 1,14 | 0,06 | 0,03 | - |
| 4 | Гуляш из отварной говядины | 277 | | 120 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | 31,1 | 1,15 | 0,04 | 0,11 | 0,6 |
| 5 | Хлеб | | | 50 | 3,8 | 0,47 | 23,5 | 115,5 | 11,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | - |
| 6 | Компот из суш. фруктов | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,95 | 0,002 | 0,005 | 0,3 |
| | Всего в обед | | | | 27,1 | 22,38 | 89,26 | 692,1 | 110,85 | 4,64 | 0,271 | 0,24 | 20,92 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пирог с повидлом, вареньем, джемом | 459 | | 60 | 3,73 | 1,9 | 34,27 | 165 | 11,7 | 0,83 | 0,07 | 0,042 | 0,05 |
| 2 | Чай с молоком в тетрапакетах (или чай со сгущ. молоком) | 394 | | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 112 | 0,28 | 0,04 | 0,14 | 1,19 |
| 3 | Фрукт свежий | 368 | | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 31 | 11,2 | 1,54 | 0,021 | 0,014 | 7 |
| | Всего в полдник | | | | 6,66 | 4,51 | 52,44 | 273 | 134,9 | 2,65 | 0,13 | 0,196 | 8,24 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная | 168-2011 | | 150 | 0,52 | 0,61 | 3,52 | 21,62 | 6,6 | 0,26 | 0,03 | 0,01 | - |
| 2 | хлеб | | | 30 | 2,28 | 0,28 | 14,08 | 69,3 | 6,9 | 0,6 | 0,05 | 0,02 | - |
| 3 | Кисель брусн. (или кисель с повидла, варенья) | 378 | | 150 | 0,09 | 0,075 | 20,45 | 82,8 | 9,3 | 0,09 | 0,0015 | 0,003 | 1,39 |
| | Всего в ужин | | | | 2,89 | 0,97 | 38,05 | 173,7 | 22,86 | 0,95 | 0,082 | 0,033 | 1,39 |
| | Всего за день | | | | 46,64 | 43,72 | 249,45 | 1600,8 | 476,41 | 11,46 | 0,593 | 0,629 | 33,9 |

| 2 день | | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Энценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|------------------------|-----------------------------------|-----------------|--|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 1 | Каша пшеничная вязкая | 168 201г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 150 | 4,08 | 4,08 | 25,05 | 153 | 16,6 | 1,74 | 0,08 | 0,03 | 0,03 |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | Коф.нап. с мол. в тетрапаках | 395 | | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 94,3 | 0,1 | 0,03 | 0,11 | 0,98 |
| 4 | 10:00 сок (абрикосовый) | 399 | | 150 | 0,75 | - | 19,05 | 79 | 30 | 0,3 | 0,03 | 0,06 | 6 |
| Всего в завтрак | | | | | 9,62 | 13,63 | 69,35 | 438 | 150,2 | 2,76 | 0,19 | 0,23 | 7,01 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп вермишелевый с картошкой | 82 | | 150 | 0,647 | 0,68 | 4,1 | 83,8 | 14,9 | 0,66 | 0,068 | 0,038 | 5 |
| 2 | Голубцы ленивые | 298 | | 120 | 10,6 | 6,81 | 15,04 | 164 | 43,1 | 1,13 | 0,06 | 0,1 | 15,03 |
| 3 | Гуляш из отварной говядины | 277 | | 120 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | 31,1 | 1,15 | 0,04 | 0,11 | 0,6 |
| 4 | Хлеб | | | 50 | 3,8 | 0,47 | 23,5 | 115,5 | 11,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | - |
| 5 | Компот из плодов консервированных | 377 | | 150 | 0,37 | 0,142 | 24,5 | 101,3 | 12,1 | 11,1 | 0,004 | 0,014 | 1,5 |
| Всего в обед | | | | | 15,43 | 8,1 | 67,14 | 464,61 | 112,7 | 15,04 | 0,252 | 0,292 | 22,13 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | вафли | | | 20 | 0,64 | 0,56 | 1,62 | 68,42 | 2,0 | 0,12 | 0,008 | 0,008 | - |
| 2 | молоко | 400 | | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 189,6 | 0,16 | 0,06 | 0,24 | 2,05 |
| 3 | Фрукт свежий | 368 | | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 31 | 11,2 | 1,54 | 0,021 | 0,014 | 7 |
| Всего в полдник | | | | | 5,86 | 8,76 | 28,24 | 214 | 202,8 | 1,82 | 0,089 | 0,262 | 9,05 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная отварная | 313-2011 | | 120 | 5,3 | 4,6 | 30,4 | 184 | 13,36 | 1,25 | 0,14 | 0,02 | - |
| 2 | Рыба тушеная (припущенная) | 242-245 | | 60 | 10,07 | 0,39 | 0,16 | 44 | 10,2 | 0,42 | 0,05 | 0,04 | 0,2 |
| 2 | хлеб | | | 30 | 2,28 | 0,28 | 14,08 | 69,3 | 6,9 | 0,6 | 0,05 | 0,02 | - |
| 3 | Салат из зеленого горошка | 10 | | 40 | 1,19 | 2,07 | 2,5 | 34,52 | 8,58 | 0,27 | 0,042 | 0,019 | 4,4 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|-----|--|-----|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 4 | Чай с сахаром | 392 | | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 8,0 | 0,19 | - | - | 0,02 |
| | Всего в ужин | | | | 18,9 | 7,35 | 54,13 | 360,12 | 47,04 | 2,73 | 0,282 | 0,079 | 4,62 |
| | Всего за день | | | | 49,81 | 37,84 | 218,9 | 1476,72 | 513,4 | 22,35 | 0,813 | 0,863 | 42,81 |

| 3 день | | Номер рецептур | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|----------------|--------------------------------------|----------------|--|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | Ca | Fe | B ¹ | B ² | C |
| 1 | Каша геркулесовая с сахаром и маслом | 168 201г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 150 | 4,05 | 5,69 | 20,36 | 149 | 18,9 | 1,16 | 0,11 | 0,03 | - |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | Сыр российский | | | 10,6 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | 88 | 0,10 | 0,0 | 0,03 | 0,07 |
| 4 | какао | | | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 114,7 | 0,41 | 0,04 | 0,14 | 1,2 |
| 4 | Сок фруктовый (яблочный) | 399 | | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 10,5 | 2,10 | 0,02 | 0,02 | 3,0 |
| | Всего в завтрак | | | | 15,87 | 21,63 | 83,05 | 563 | 241,4 | 4,39 | 0,22 | 0,25 | 4,27 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из соленых огурцов с луком | 19 | - | 40 | 0,34 | 2,0 | 1,04 | 23,9 | 9,3 | 0,24 | 0,009 | 0,008 | 2,22 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми | 81 | - | 150 | 3,3 | 3,2 | 9,9 | 81,7 | 23,0 | 1,2 | 0,14 | 0,043 | 3,5 |
| 3 | Жаркое по - домашнему | 276 | | 170 | 20,80 | 5,33 | 18,5 | 205,0 | 24,0 | 3,05 | 0,17 | 0,26 | 7,26 |
| 4 | Хлеб | | | 50 | 3,8 | 0,47 | 23,5 | 115,5 | 11,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | - |
| 5 | Компот из кураги | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,95 | 0,002 | 0,005 | 0,3 |
| | Всего в обед | | | | 28,57 | 11,02 | 73,94 | 511,7 | 91,95 | 6,44 | 0,4 | 0,35 | 13,28 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сдоба | 469 | | 50 | 3,86 | 2,38 | 26,15 | 179 | 9,9 | 0,65 | 0,06 | 0,03 | - |
| 2 | Чай с сахаром | 392 | | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 8,0 | 0,19 | - | 0,00 | 0,02 |
| 3 | Фрукт свежий | 368 | | 70 | 0,28 | 0,028 | 6,86 | 31,0 | 11,2 | 1,54 | 0,021 | 0,014 | 7 |
| | Всего в полдник | | | | 4,18 | 2,67 | 40,0 | 238 | 29,1 | 2,38 | 0,081 | 0,044 | 7,02 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша из смеси круп (пшено , гречка | 177(3) | | 150 | 7,81 | 8,16 | 30,59 | 227 | 117 | 2,06 | 0,14 | 0,19 | 0,89 |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 94,3 | 0,10 | 0,03 | 0,11 | 0,98 |
| 3 | Компот из сухофруктов | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,95 | 0,02 | 0,005 | 0,3 |
| | Всего в ужин | | | | 10,59 | 15,73 | 66,21 | 448,6 | 235,45 | 3,11 | 0,19 | 0,31 | 2,17 |
| | Всего за день | | | | 59,21 | 51,05 | 263,2 | 1761,3 | 597,9 | 16,32 | 0,89 | 0,95 | 26,74 |

| 4 день | | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|------------------------|---|-----------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 1 | Суп вермишелевый молочный | 168 201г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 150 | 4,3 | 3,5 | 14,12 | 116 | 122,4 | 0,38 | 0,065 | 0,153 | 0,689 |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | Чай с молоком в т/п(или со сгущенным молоком | 394 | | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 112 | 0,28 | 0,04 | 0,14 | 1,19 |
| 4 | Сыр | 7 | | 10,6 | 2,32 | 2,95 | | 36 | 88 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0,07 |
| 5 | 10:00 Сок фруктовый абрикосовый | 399 | | 150 | 0,75 | | 19,05 | 79 | 30 | 0,3 | 0,03 | 0,06 | 6 |
| Всего в завтрак | | | | | 12,47 | 16,33 | 59,1 | 438 | 361,7 | 1,68 | 0,19 | 0,41 | 7,95 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной (икра кабачковая) | 53 | | 40 | 0,4 | 2,8 | 2,8 | 38,8 | 7,26 | 0,24 | 0,009 | 0,009 | 2,21 |
| 2 | Борщ | 57 | | 150 | 1,1 | 2,98 | 7,7 | 62,12 | 25,4 | 0,7 | 0,03 | 0,02 | 4,87 |
| 3 | Гречка отварная(гарнир) с маслом | 313 | | 100 | 6,9 | 4,1 | 25,8 | 162,5 | 11,9 | 3,7 | 0,17 | 0,09 | - |
| 4 | Котлета рубленая мясная | 282 | | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 | 10,6 | 0,89 | 0,05 | 0,08 | - |
| 5 | Хлеб | | | 50 | 3,84 | 0,47 | 23,5 | 115,5 | 11,5 | 1,0 | 0,08 | 0,03 | - |
| 6 | Компот из сухофруктов | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,95 | 0,002 | 0,005 | 0,3 |
| Всего в обед | | | | | 21,5 | 17,11 | 89,77 | 596,5 | 90,81 | 7,48 | 0,36 | 0,23 | 7,38 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с повидлом, джемом | | | 45 | 2,42 | 3,93 | 21,72 | 132 | 9,5 | 0,74 | 0,05 | 0,03 | 0,05 |
| 2 | чай | 392 | | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 8 | 0,19 | - | 0,00 | 0,02 |
| 3 | Фрукт свежий | 368 | | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 31 | 11,2 | 1,54 | 0,021 | 0,014 | 7 |
| Всего в полдник | | | | | 2,74 | 4,22 | 35,57 | 191 | 28,7 | 2,47 | 0,071 | 0,044 | 7,07 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп с рыбными консервами | 87 | | 150 | 5,21 | 5,09 | 8,69 | 101,4 | 27,5 | 0,77 | 0,06 | 0,09 | 5,5 |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | Кисель брусничный | 378 | | 150 | 0,095 | 0,8 | 20,46 | 82,8 | 9,3 | 0,09 | 0,0015 | 0,003 | 1,39 |
| Всего в ужин | | | | | 7,76 | 13,44 | 43,77 | 320,2 | 46,1 | 1,48 | 0,11 | 0,123 | 6,89 |
| Всего за день | | | | | 44,47 | 51,1 | 228,21 | 1545,7 | 527,31 | 13,11 | 0,73 | 0,81 | 29,29 |

| 5 день | | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Энценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|------------------------|--|-----------------|--|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная жидкая | 168 201г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 150 | 3,4 | 3,95 | 22,94 | 141 | 6,6 | 0,26 | 0,03 | 0,01 | - |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | Кофейный напиток с молоком в т/п или Со сгущенным молоком | 395 396 | | 150 | 2,35 | 2 | 10,63 | 70 | 94,3 | 0,1 | 0,03 | 0,11 | 0,98 |
| 4 | Сок фруктовый (яблочный) | 399 | | 150 | 0,75 | - | 15,5 | 64 | 10,5 | 2,1 | 0,02 | 0,02 | 3,0 |
| Всего в завтрак | | | | | 8,94 | 13,51 | 63,69 | 411 | 120,7 | 3,08 | 0,13 | 0,17 | 3,98 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с пшеничной крупой (гречневой, рисовой, перловой) | 80 | | 150 | 1,32 | 1,7 | 8,7 | 55,45 | 14,5 | 0,59 | 0,067 | 0,034 | 5 |
| 2 | Овощи тушеные (или Рагу из овощей) | 343(2) | | 120 | 2,21 | 4,91 | 12,6 | 103,4 | 35,9 | 1 | 0,06 | 0,06 | 10,3 |
| 3 | Гуляш из отварного мяса | 277 | | 120 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | 29,2 | 1,15 | 0,04 | 0,11 | 0,6 |
| 4 | хлеб | | | 50 | 3,8 | 0,47 | 23,5 | 115,5 | 11,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | - |
| 5 | Компот из консервированных плодов | 377 | | 150 | 0,37 | 0,142 | 24,5 | 101,3 | 12,1 | 1,11 | 0,004 | 0,001 | 1,5 |
| Всего в обед | | | | | 23,16 | 16,63 | 73,26 | 564,7 | 103,2 | 4,26 | 0,25 | 0,24 | 17,4 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с повидлом | 458 | | 60 | 3,82 | 2,55 | 37,82 | 190,3 | 13,4 | 0,93 | 0,069 | 0,03 | 0,07 |
| 2 | Напиток брусничный (или чай с сахаром) | 473 | Технологические карты ДООУ г. Санкт-Петербург | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 4,5 | 0 | 0,015 | 0,0 | 4,5 |
| 3 | Фрукт свежий | 368 | | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 31 | 11,2 | 1,54 | 0,021 | 0,014 | 7 |
| Всего в полдник | | | | | 4,22 | 2,95 | 62,59 | 294,5 | 29,1 | 2,47 | 0,11 | 0,044 | 11,57 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая с маслом | 168 201г | | 150 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 142 | 4,5 | 0,34 | 0,02 | 0,02 | - |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | Компот из фруктов сушеных | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,95 | 0,002 | 0,005 | 0,3 |
| Всего в ужин | | | | | 5,1 | 11,52 | 59,7 | 363,6 | 37,95 | 1,91 | 0,072 | 0,055 | 0,3 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| Всего за день | | | | 42,12 | 44,61 | 259,28 | 1633,8 | 290,95 | 11,72 | 0,56 | 0,51 | 33,25 |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|

| | 6 день | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|---|---|-----------------|--|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша ячневая вязкая с маслом | 168 201 г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 150 | 3,30 | 4,06 | 21,24 | 136,0 | 28,0 | 0,60 | 0,06 | 0,03 | - |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | какао | 397 | | 150 | 3,15 | 2,72 | 19,96 | 89 | 114,7 | 0,41 | 0,04 | 0,14 | 1,2 |
| 4 | Сок фруктовый (абрикосовый) | 399 | | 150 | 0,75 | | 19,05 | 79 | 30 | 0,3 | 0,03 | 0,06 | 6 |
| | Всего в завтрак | | | | 9,65 | 14,33 | 74,87 | 440 | 182,0 | 1,93 | 0,18 | 0,26 | 7,2 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидор консерв.в с/с | з/у | | 40 | - | - | 1,6 | 26,4 | 0,004 | 0,27 | 0,014 | | 9,12 |
| 2 | Суп из разных овощей (Или суп крестьянский) | 106 | | 200 | 4,7 | 9,22 | 13,56 | 156 | 153 | 0,77 | 0,091 | 0,189 | 6,54 |
| 3 | Картофельное пюре (или рис отв. Гарн) | 321 | | 120 | 2,5 | 3,9 | 16,4 | 110 | 29,6 | 0,81 | 0,112 | 0,089 | 14,6 |
| 4 | Тефтели мясные с соусом (или гуляш мясной) | 287(1) | | 60 | 8,64 | 6,74 | 8,97 | 110 | 25,8 | 0,74 | 0,05 | 0,08 | 0,45 |
| 5 | хлеб | | | 50 | 3,8 | 0,47 | 23,5 | 115,5 | 11,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | - |
| 6 | Компот из плодов консервированных (или компот из сухофруктов) | 377 | | 150 | 0,37 | 0,142 | 24,5 | 101 | 12,1 | 1,11 | 0,004 | 0,001 | 1,5 |
| | Всего в обед | | | | 20,05 | 20,47 | 87,03 | 592,5 | 232,6 | 4,62 | 0,34 | 0,39 | 32,28 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печенье (или пряник, вафли, галеты) | г/изд. | | 20 | 1,56 | 2,7 | 9,6 | 87,6 | 4,07 | 0,2 | 0,026 | - | 0,0 |
| 2 | Молоко кипяч. (или чай с молоком) | 400 | | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 189,6 | 0,16 | 0,06 | 0,24 | 2,05 |
| 3 | Фрукт свежий | 368 | | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 31,0 | 11,2 | 1,54 | 0,021 | 0,014 | 7 |
| | Всего в полдник | | | | 6,42 | 7,06 | 24,04 | 203,6 | 204,9 | 1,9 | 0,107 | 0,25 | 9,05 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной(из свеклы,или капусты св, или кап. квашеной) | 33 | | 40 | 0,57 | 2,4 | 3,34 | 37 | 14,05 | 0,532 | 0,008 | 0,015 | 3,8 |
| 2 | Макаронны отварные с маслом | 205 | | 150 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | 5 | 1,14 | 0,06 | 0,03 | - |
| 3 | Гуляш мясной | 277 | | 60/60 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | 31,1 | 1,15 | 0,04 | 0,11 | 0,6 |
| 3 | хлеб | | | 30 | 2,28 | 0,28 | 14,08 | 69,3 | 6,92 | 0,6 | 0,05 | 0,02 | - |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-----|--|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 4 | Компот из сухофруктов | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,95 | 0,002 | 0,005 | 0,3 |
| | Всего в ужин | | | | 24,28 | 19,47 | 69,63 | 551,9 | 81,2 | 4,37 | 0,16 | 0,18 | 4,7 |
| | Всего за день | | | | 60,4 | 61,3 | 255,57 | 1788,4 | 700,7 | 12,8 | 0,79 | 1,08 | 53,23 |

| 7 день | | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|----------------|--|-----------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 1 | Каша гречневая с маслом | 168 2011г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 150 | 4,67 | 4,86 | 20,94 | 146 | 9,2 | 2,48 | 0,11 | 0,06 | - |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | Кофейный напиток с молоком в т/п или сгущенным молоком | 395 396 | | 150 | 2,34/2,15 | 2,0/1,46 | 10,63/15,50 | 70/84 | 94,3/95,5 | 0,10/0,06 | 0,3/0,02 | 0,11/0,06 | 0,98/0,28 |
| 4 | Сок фруктовый(абрикосовый) | 399 | | 150 | 0,75 | - | 19,05 | 79 | 30 | 0,3 | 0,03 | 0,06 | 6,0 |
| | Всего в завтрак | | | | 10,21 | 14,41 | 65,24 | 431,0 | 142,8 | 3,5 | 0,49 | 0,26 | 6,98 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из соленых огурцов с луком (огурец кон.) | 19 | | 40 | 0,34 | 2,0 | 1,04 | 2,39 | 9,3 | 0,24 | 0,009 | 0,008 | 2,22 |
| 2 | Суп с клецками (или лапшой домашней или вермишелью) | 85 | | 150 | 1,27 | 2,0 | 7,4 | 52 | 14,2 | 0,49 | 0,05 | 0,03 | 3,48 |
| 3 | Плов (из мяса, птицы) | 304 | | 150 | 14,17 | 11,96 | 25,08 | 264 | 31,59 | 1,47 | 0,03 | 0,08 | 0,38 |
| 4 | хлеб | | | 50 | 3,8 | 0,47 | 23,5 | 115,5 | 11,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | - |
| 5 | Компот из кураги | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,95 | 0,002 | 0,005 | 0,3 |
| | Всего в обед | | | | 19,91 | 16,45 | 70,02 | 519,49 | 90,74 | 4,15 | 0,171 | 0,153 | 6,38 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Полоска песочная с повидлом | 491 | | 25 | 1,45 | 5,34 | 14,45 | 112 | 4,6 | 0,31 | 0,02 | 0,02 | 0,01 |
| 2 | Чай с сахаром | 392 | | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 8 | 0,19 | - | 0,0 | 0,02 |
| 3 | Фрукт свежий | 368 | | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 31,0 | 11,2 | 1,54 | 0,021 | 0,014 | 7 |
| | Всего в полдник | | | | 1,77 | 5,63 | 28,3 | 171 | 23,8 | 2,04 | 0,041 | 0,034 | 7,03 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная с маслом | 168 | | 150 | 4,27 | 4,86 | 24,48 | 159 | 11,8 | 1,01 | 0,11 | 0,01 | - |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | Кисель фруктовый | 378 | | 150 | 0,08 | 0,08 | 20,45 | 82,8 | 9,3 | 0,09 | 0,0015 | 0,03 | 1,39 |
| | Всего в ужин | | | | 6,8 | 12,49 | 59,55 | 377,8 | 30,4 | 1,72 | 0,162 | 0,07 | 1,39 |
| | Всего за день | | | | 38,69 | 48,7 | 216,25 | 1499,29 | 287,74 | 11,41 | 0,86 | 26,26 | 21,78 |

| 8 день | | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Энценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|------------------------|-------------------------------------|-----------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 1 | Каша манная с маслом | 168 2011г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 150 | 3,40 | 3,96 | 22,94 | 141 | 6,6 | 0,26 | 0,03 | 0,01 | - |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | сыр | 7 | | 10,6 | 2,32 | 2,95 | | 36 | 88 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0,07 |
| 4 | какао | 397 | | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 114,7 | 0,41 | 0,04 | 0,14 | 1,2 |
| 5 | Сок фруктовый (абрикосовый) | 399 | | 150 | 0,75 | | 15,5 | 64 | 10,5 | 2,1 | 0,02 | 0,02 | 3 |
| Всего в завтрак | | | | | 12,07 | 17,18 | 66,06 | 466 | 223,16 | 3,49 | 0,14 | 0,23 | 4,27 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной(из свеклы , капусты) | 33 | | 40 | 0,57 | 2,4 | 3,34 | 37 | 14,05 | 0,53 | 0,008 | 0,015 | 3,8 |
| 2 | Рассольник ленинградский | 76 | | 200 | 1,3 | 3,1 | 10,05 | 96,6 | 21,2 | 0,178 | 0,08 | 0,05 | 6,03 |
| 3 | Макароны отварные с маслом | 205 | | 150 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | 5 | 1,14 | 0,06 | 0,03 | - |
| 4 | Гуляш из отварного мяса | 273 | | 60 | 16,81 | 2,26 | 0,3 | 89 | 7,7 | 1,4 | 0,05 | 0,12 | 0,3 |
| 5 | Компот из фруктов сушеных | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,095 | 0,002 | 0,005 | 0,3 |
| 6 | Хлеб пшеничный | | | 50 | 3,8 | 0,47 | 23,5 | 115,5 | 11,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | - |
| Всего в обед | | | | | 28,48 | 12,6 | 85,44 | 594,7 | 83,6 | 4,34 | 0,28 | 0,25 | 10,43 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пряник или печенье или галеты | | | 20 | 0,96 | 0,9 | 14,6 | 68,32 | 2,42 | 0,12 | 0,016 | - | 0,0 |
| 2 | Молоко кипяч.(или чай с молоком) | 400 | | 150 | 4,54 | 4,08 | 7,58 | 85 | 189,6 | 0,16 | 0,06 | 0,24 | 2,05 |
| 3 | Фрукт свежий | 368 | | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 31,0 | 11,2 | 1,54 | 0,021 | 0,014 | 7 |
| / | Всего в полдник | | | | 5,78 | 5,26 | 29,04 | 184,32 | 203,22 | 1,82 | 0,097 | 0,25 | 9,05 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Голубцы ленивые с мясом с соусом | 298 | | 120 | 10,61 | 6,81 | 15,04 | 164 | 43,1 | 1,13 | 0,06 | 0,1 | 15,03 |
| 2 | Хлеб | | | 30 | 2,28 | 0,28 | 14,08 | 69,3 | 6,92 | 0,6 | 0,05 | 0,02 | |
| 3 | Чай с сахаром | 392 | | 150 | 0,08 | 0,08 | 20,45 | 82,8 | 8 | 0,19 | - | 0 | 0,02 |
| Всего в ужин | | | | | 12,97 | 7,17 | 49,57 | 316,1 | 58,02 | 1,92 | 0,11 | 0,12 | 15,05 |
| Всего за день | | | | | 59,3 | 42,21 | 230,11 | 1561,1 | 568,12 | 11,57 | 0,63 | 0,85 | 38,8 |

| | 9день | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Энценность | Мин. вещества | | витамины | | | |
|------------------------|--------------------------------------|-----------------|--|-------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 168 201г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 150 | 4,3 | 3,5 | 14,12 | 110 | 122 | 0,38 | 0,065 | 0,15 | 0,69 | |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - | |
| 3 | сыр | 7 | | 10,6 | 2,32 | 2,95 | | 36 | 88 | 0,10 | 0 | 0,03 | 0,07 | |
| 4 | Чай с сахаром | 392 | | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 8 | 0,19 | | | 0,02 | |
| 5 | Сок фруктовый(абрикосовый) | 399 | | 150 | 0,75 | | 19,05 | 79 | 30,0 | 0,3 | 0,03 | 0,06 | 6,0 | |
| Всего в завтрак | | | | | | 9,86 | 14,01 | 54,78 | 389 | 257,3 | 1,59 | 0,145 | 0,27 | 6,78 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат (икра кабачковая з /у) | 53 | | 40 | 0,36 | 1,9 | 2,37 | 27,84 | 7,26 | 0,24 | 0,009 | 0,009 | 2,21 | |
| 2 | Щи из свежей капусты или (67) | 71 | | 150 | 1,05 | 2,96 | 5,1 | 51 | 26,26 | 0,48 | 0,035 | 0,03 | 11,9 | |
| 3 | Каша пшеничная отварная (гарнир) | 314 | | 120 | 3,2 | 3,4 | 19,7 | 122,4 | 12,56 | 1,37 | 0,07 | 0,028 | - | |
| 4 | Тефтели мясные(2) с соусом (354) | 287 | | 120 | 8,14 | 9,04 | 10,3 | 155 | 25,8 | 0,74 | 0,05 | 0,08 | 0,45 | |
| 5 | хлеб | | | 50 | 3,84 | 0,47 | 23,5 | 115,5 | 11,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | | |
| 6 | Компот из плодов консервированных | 377 | | 150 | 0,37 | 0,142 | 24,5 | 101 | 12,1 | 1,11 | 0,004 | 0,001 | 1,5 | |
| Всего в обед | | | | | | 16,96 | 17,9 | 85,5 | 572,34 | 95,48 | 4,94 | 0,22 | 0,18 | 16,06 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оладьи с джемом | 449 | | 65 | 4,5 | 4,66 | 28,06 | 183 | 51,1 | 0,85 | 0,09 | 0,08 | 0,24 | |
| 2 | кисель | 378 | | 150 | 0,08 | 0,08 | 20,45 | 82,8 | 9,3 | 0,09 | 0,015 | 0,003 | 1,39 | |
| 3 | Фрукт свежий | 368 | | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 31,0 | 11,2 | 1,54 | 0,021 | 0,014 | 7 | |
| Всего в полдник | | | | | | 4,58 | 4,74 | 76,57 | 265,8 | 71,6 | 2,48 | 0,126 | 0,097 | 8,63 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая с маслом | 168 | | 150 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 142 | 4,5 | 0,34 | 0,02 | 0,02 | - | |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | | |
| 3 | Компот из сухофруктов | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,95 | 0,002 | 0,005 | 0,3- | |
| Всего в ужин | | | | | | 5,1 | 11,52 | 59,7 | 363,6 | 37,95 | 1,91 | 0,072 | 0,06 | 0,3 |
| Всего за день | | | | | | 36,5 | 48,17 | 276,55 | 1591,14 | 462,33 | 10,92 | 0,43 | 0,61 | 31,8 |

| 10 день | | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|------------------------|--|-----------------|--|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 1 | Каша пшеничная с маслом | 168 201г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 40 | 4,27 | 4,86 | 24,48 | 159 | 11,8 | 1,01 | 0,11 | 0,01 | - |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 2,48 | 0,11 | 0,06 | - |
| 3 | Кофейный напиток с молоком в тетрапакетах | 395 | | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 94,3 | 0,1 | 0,03 | 0,11 | 0,98 |
| 4 | Сок фруктовый(абрикосовый) | 399 | | 150 | 0,75 | | 19,05 | 79 | 10,5 | 2,1 | 0,02 | 0,02 | 3 |
| Всего в завтрак | | | | | 9,81 | 14,4 | 68,78 | 444 | 125,9 | 5,69 | 0,27 | 0,2 | 3,98 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из соленых огурцов с луком | 19 | | 40 | 0,34 | 2 | 1,04 | 23,9 | 9,3 | 0,24 | 0,01 | 0,008 | 2,22 |
| 2 | Суп картофельный с бобов (горохом или фасолью) | 81 | | 150 | 3,3 | 3,2 | 9,9 | 81,7 | 22,9 | 1,22 | 0,14 | 0,04 | 3,5 |
| 3 | Картофельное пюре | 321 | | 120 | 2,5 | 3,9 | 16,4 | 110 | 29,7 | 0,81 | 0,112 | 0,09 | 14,6 |
| 4 | Рыба запеченая или тушеная с овощами | 245 | | 60 | 5,94 | 3,42 | 1,54 | 61 | 10,2 | 0,42 | 0,05 | 0,04 | 0,2 |
| 5 | хлеб | | | 50 | 3,84 | 0,47 | 23,5 | 115,5 | 11,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | - |
| 6 | Компот из фруктов сушеных | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,95 | 0,002 | 0,005 | 0,3 |
| Всего в обед | | | | | 16,25 | 13 | 73,4 | 477,7 | 107,8 | 4,64 | 0,394 | 0,213 | 20,82 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печенье(кондитерское изделие) | | | 20 | 1,56 | 2,7 | 9,6 | 87,6 | 107,8 | 4,64 | 0,394 | 0,213 | - |
| 2 | чай с молоком | 394 | | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 112 | 0,28 | 0,04 | 0,14 | 1,19 |
| 3 | Фрукт свежий | 368 | | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 31,0 | 11,2 | 1,54 | 0,021 | 0,014 | 7 |
| Всего в полдник | | | | | 4,49 | 5,31 | 27,77 | 195,6 | 231 | 4,96 | 0,455 | 0,367 | 8,19 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидор (консервированный) | | | 40 | - | - | 1,6 | 26,4 | 4,4 | 0,27 | 0,072 | - | 4,56 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 313 | | 120 | 6,9 | 4,9 | 31 | 195,8 | 11,9 | 3,67 | 0,17 | 0,09 | - |
| 3 | Гуляш из отварного мяса (мясо отварное 273) | 273 | | 60 | 16,81 | 2,26 | 0,3 | 89 | 7,7 | 1,4 | 0,05 | 0,12 | 0,3 |
| 3 | хлеб | | | 30 | 2,28 | 0,28 | 14,08 | 69,3 | 6,92 | 0,6 | 0,05 | 0,02 | |
| 4 | Компот с изюмом | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,95 | 0,002 | 0,005 | 0,3 |
| Всего в ужин | | | | | 26,3 | 7,45 | 67,98 | 466,1 | 55,07 | 6,89 | 0,34 | 0,235 | 5,16 |
| Всего за день | | | | | 56,85 | 40,16 | 237,9 | 1583,4 | 519,8 | 22,2 | 1,46 | 1,01 | 38,2 |

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В МКДОУ «МАНИЛЬСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «Олешек»

с 3- 7 лет 2020-2021 год

| 1 день | | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценнос ть | Мин. вещества | | витамины | | |
|------------------------|---|-----------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 1 | Каша рисовая молочная | 168 201 г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 200 | 3,09 | 4,07 | 32,09 | 177 | 5,7 | 0,45 | 0,45 | 0,02 | |
| 2 | Бутерброд с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – |
| 3 | Коф.нап. с мол. сгущ | 396 | | 180 | 2,65 | 1,79 | 18,83 | 102 | 115,9 | 0,07 | 0,02 | 0,07 | 0,34 |
| 4 | сыр | 7 | | 16 | 2,45 | 4,43 | – | 54 | 132 | 0,15 | 0,01 | 0,05 | 0,11 |
| 5 | 10:00 сок фруктовый | 399 | | 180 | 0,9 | – | 18,18 | 76 | 12,6 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 3,60 |
| Всего в завтрак | | | | | 11,54 | 17,84 | 83,72 | 545 | 275,5 | 3,81 | 0,55 | 0,19 | 4,05 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из капусты | 20 | | 60 | 0,85 | 3,06 | 5,21 | 51,7 | 26,91 | 0,33 | 0,013 | - | 21,1 |
| 2 | Рассольник „, ленинградский,, | 76 | | 250 | 1,7 | 4,1 | 13,3 | 120,7 | 26,45 | 0,97 | 0,098 | 0,06 | 7,5 |
| 3 | Макаронны отварные с маслом | 204 | | 200 | 7,54 | 4,63 | 36,31 | 217 | 6,4 | 1,52 | 0,08 | 0,03 | – |
| 4 | Гуляш из отварной говядины | 277 | | 160 | 16,37 | 16,3 | 5,24 | 250 | 29,2 | 1,58 | 0,05 | 0,14 | 1,11 |
| 5 | Хлеб | | | 70 | 4,96 | 0,76 | 31,8 | 160,2 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | – |
| 6 | Компот из суш. фруктов | 376 | | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,2 | 102,2 | 28,9 | 1,13 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
| Всего в обед | | | | | 31,85 | 28,87 | 116,9 | 901,8 | 133,96 | 6,93 | 0,36 | 0,28 | 30,07 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пирог с повидлом, вареньем, джемом | 459 | | 75 | 4,66 | 2,4 | 41,5 | 220 | 14,6 | 1,04 | 0,08 | 0,042 | 0,06 |
| 2 | Чай с молоком в тетрапакетах(или чай со сгущ.молоком) | 394 | | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 113 | 0,37 | 0,04 | 0,14 | 1,20 |
| 3 | Фрукт свежий | 368 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,0 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 |
| Всего в полдник | | | | | 7,73 | 5,14 | 65,61 | 353 | 143,6 | 3,61 | 0,15 | 0,202 | 11,26 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная | 168-2011 | | 200 | 0,63 | 0,57 | 4,3 | 24,78 | 8,2 | 0,34 | 0,04 | 0,02 | – |
| 2 | Хлеб | | | 40 | 2,83 | 0,44 | 18,2 | 91,6 | 9,2 | 0,8 | 0,06 | 0,024 | – |
| 3 | Кисель брусн. (или с повидла, варенья) | 378 | | 180 | 0,115 | 0,09 | 24,6 | 99,5 | 11,2 | 0,109 | 0,0018 | 0,036 | 1,66 |
| Всего в ужин | | | | | 3,58 | 1,1 | 47,1 | 215,9 | 28,6 | 1,252 | 0,102 | 0,08 | 1,66 |
| Всего за день | | | | | 54,7 | 52,95 | 313,33 | 2015,7 | 581,67 | 15,5 | 1,16 | 0,75 | 47,04, |

| 2 день | | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Энценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|------------------------|-----------------------------------|-----------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная вязкая | 168 2011г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 200 | 5,43 | 4,23 | 33,08 | 193 | 21,5 | 2,32 | 0,11 | 0,04 | – |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – |
| 3 | Коф.нап. с мол. в тетрапакетах | 395 | | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
| 4 | 10:00 сок (абрикосовый) | 399 | | 180 | 0,90 | – | 22,86 | 95 | 36 | 0,36 | 0,04 | 0,07 | 7,20 |
| Всего в завтрак | | | | | 11,6 | 14,19 | 84,97 | 515 | 180,0 | 3,42 | 0,24 | 0,91 | 8,37 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с вермишелью | 82 | | 250 | 2,6 | 2,83 | 17,1 | 103 | 24,6 | 1,1 | 0,11 | 0,06 | 8,25 |
| 2 | Голубцы ленивые | 298 | | 160 | 14,82 | 9,04 | 20,26 | 219 | 57,3 | 1,5 | 0,08 | 0,08 | 20,03 |
| 3 | Хлеб | | | 70 | 4,96 | 0,76 | 31,8 | 160,2 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | – |
| 4 | Компот из плодов консервированных | 377 | | 180 | 0,44 | 0,17 | 29,5 | 121,3 | 14,53 | 1,3 | 0,005 | 0,02 | 1,8 |
| Всего в обед | | | | | 22,12 | 12,8 | 98,66 | 603,5 | 112,5 | 5,3 | 0,31 | 0,202 | 30,08 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | вафли | заводские | | 40 | 2 | 8,8 | 27,6 | 196 | 4,88 | 0,24 | 0,03 | - | 0 |
| 2 | Молоко кипяч. | 400 | | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 226,8 | 0,19 | 0,08 | 0,28 | 2,46 |
| 3 | Фрукт свежий | 368 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 16,0 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 |
| Всего в полдник | | | | | 7,88 | 14,08 | 46,47 | 342 | 247,68 | 2,63 | 0,14 | 0,3 | 12,46 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная отварная | №313 за2011 | | 150 | 6,67 | 5,78 | 38,3 | 231,8 | 16,8 | 1,56 | 0,173 | 0,23 | – |
| 2 | Рыба тушеная(припущенная) | 242-245 | | 80 | 13,52 | 0,52 | 0,25 | 60 | 13,5 | 0,57 | 0,07 | 0,06 | 0,28 |
| 2 | хлеб | | | 40 | 2,83 | 0,44 | 18,2 | 91,6 | 9,2 | 0,8 | 0,06 | 0,024 | – |
| 3 | Салат из зеленого горошка | 10 | | 60 | 1,79 | 3,1 | 3,8 | 50,36 | 1,92 | 0,41 | 0,06 | 0,029 | 6,63 |
| 4 | Чай с сахаром | 392 | | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 10,0 | 0,28 | - | - | 0,03 |
| Всего в ужин | | | | | 24,87 | 9,86 | 70,54 | 513,76 | 51,42 | 3,62 | 0,36 | 0,42 | 6,94 |
| Всего за день | | | | | 66,5 | 50,93 | 300,59 | 1934,26 | 591,6 | 14,97 | 1,05 | 1,83 | 57,85 |

| 3 день | | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн. ценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|------------------------|--------------------------------------|-----------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 1 | Каша геркулесовая с сахаром и маслом | 168 201г | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 200 | 5,39 | 6,38 | 27,13 | 187 | 2,45 | 1,15 | 0,14 | 0,04 | – |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – |
| 3 | Сыр российский | 7 | | 16 | 2,45 | 4,43 | – | 54 | 132 | 0,15 | 0,01 | 0,05 | 0,11 |
| 4 | Какао | 397 | | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| | Сок фруктовый (яблочный) | 399 | | 180 | 0,9 | – | 18,18 | 76 | 12,6 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 3,60 |
| Всего в завтрак | | | | | 14,86 | 21,55 | 75,8 | 560,0 | 315 | 5,26 | 0,27 | 0,31 | 5,14 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из соленых огурцов с луком | 19 | - | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,21 | 36,02 | 14,0 | 0,37 | 0,01 | 0,11 | 3,34 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми | 81 | - | 250 | 5,45 | 5,3 | 16,3 | 134,75 | 38,08 | 2,02 | 0,23 | 0,073 | 5,8 |
| 3 | Жаркое по - домашнему | 276 | | 205 | 27,93 | 7,47 | 21,95 | 265 | 31,1 | 4,03 | 0,21 | 0,34 | 8,97 |
| 4 | Хлеб | | | 70 | 4,96 | 0,76 | 31,8 | 160 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | – |
| 5 | Компот из кураги | 376 | | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,2 | 102,7 | 28,9 | 1,13 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
| Всего в обед | | | | | 39,59 | 16,60 | 100,46 | 698,7 | 128,18 | 8,95 | 0,56 | 0,47 | 18,47 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сдоба | 469 | | 75 | 5,46 | 9,39 | 40,44 | 268 | 9,9 | 0,65 | 0,06 | 0,03 | – |
| 2 | Чай с сахаром | 392 | | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 10,0 | 0,28 | – | 0,00 | 0,03 |
| 3 | Фрукт свежий | 368 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 16,0 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 |
| Всего в полдник | | | | | 5,92 | 9,81 | 60,19 | 352 | 35,9 | 3,13 | 0,09 | 0,05 | 10,03 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша из смеси круп (пшено , гречка | 177(3) | | 200 | 10,44 | 11,11 | 41,3 | 307 | 158 | 2,75 | 0,19 | 0,26 | 1,20 |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
| 3 | Компот из сухофруктов | 376 | | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,2 | 102,2 | 28,9 | 1,13 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
| Всего в ужин | | | | | 13,29 | 18,68 | 81,12 | 545,2 | 300,1 | 4,0 | 0,232 | 0,41 | 2,73 |
| Всего за день | | | | | 73,66 | 66,64 | 267,18 | 2155,9 | 779,2 | 21,34 | 1,15 | 1,24 | 36,37 |

| 4 день | | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн. ценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|---------------|--|-----------------|----------------------|-------|---|---|---|--------------|---------------|----|----------|----|---|
| | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |

| ЗАВТРАК | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
|------------------------|---|----------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 | Каша манная жидкая | 168 201г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 200 | 4,52 | 4,07 | 30,57 | 177 | 8,2 | 0,34 | 0,04 | 0,02 | – |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – |
| 3 | Кофейный напиток с молоком в т/п или / сгущенным молоком | 395/396 | | 180 | 2,85/2,65 | 2,41/1,79 | 14,36/18,83 | 91/102 | 113,2/ | 0,12/ | 0,04 | 0,14/ | 1,17 |
| 4 | Сок фруктовый(яблочный) | 399 | | 180 | 0,9 | – | 18,18 | 76 | 12,6 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 3,6 |
| Всего в завтрак | | | | | 13,37 | 14,03 | 77,73 | 480 | 143,3 | 3,6 | 0,15 | 0,21 | 4,77 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с пшенной крупой(гречневой, рисовой, перловой) | 80 | | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 24,0 | 0,97 | 0,11 | 0,058 | 8,25 |
| 2 | Овощи тушеные (Рагу из овощей) | 343(2) | | 160 | 2,94 | 6,52 | 16,74 | 137,4 | 45,2 | 1,3 | 0,08 | 0,08 | 12,98 |
| 3 | Гуляш из отварного мяса | 277 | | 150 | 16,3 | 16,3 | 5,24 | 250 | 37,2 | 1,58 | 0,05 | 0,14 | 1,11 |
| 4 | хлеб | | | 70 | 4,96 | 0,76 | 31,8 | 160,2 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | – |
| 5 | Компот из консервированных плодов | 377 | | 180 | 0,44 | 0,17 | 29,5 | 121,3 | 14,53 | 1,3 | 0,005 | 0,02 | 1,8 |
| Всего в обед | | | | | 26,82 | 26,59 | 97,57 | 760,4 | 136,85 | 6,55 | 0,36 | 0,34 | 24,14 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с повидлом | 458 | | 70 | 4,46 | 2,98 | 44,12 | 222 | 15,6 | 1,08 | 0,08 | 0,04 | 0,08 |
| 2 | Напиток брусничный(или чай с сахаром) | | | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 5,4 | 0,0 | 0,018 | 0,0 | 5,4 |
| 3 | Фрукт свежий | 368 | | 100 | 0,42 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,0 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 |
| Всего в полдник | | | | | 5,04 | 3,54 | 77,8 | 363,6 | 37,0 | 3,28 | 0,128 | 0,06 | 15,48 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая с маслом | 168 | 201г | 200 | 3,09 | 4,07 | 32,09 | 177 | 5,7 | 0,45 | 0,45 | 0,02 | – |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – |
| 3 | Компот из фруктов сушеных | 376 | | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,2 | 102,2 | 28,9 | 1,13 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
| Всего в ужин | | | | | 5,94 | 11,64 | 71,91 | 415,2 | 43,9 | 2,2 | 0,502 | 0,055 | 0,36 |
| Всего за день | | | | | 51,17 | 55,8 | 325,01 | 2019,2 | 361,05 | 15,63 | 1,14 | 0,67 | 34,8 |

| 6 день | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | витамины | | | | | |
|----------------|-----------------|----------------------|-------|---|---|---|-------------|---------------|----------|----|----|----|---|--|
| | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 | Каша ячневая вязкая с маслом | 168 2011г | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 200 | 4,39 | 4,2 | 28,3 | 169 | 37,0 | 0,60 | 0,08 | 0,03 | – |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – |
| 3 | какао | 397 | | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| 4 | Сок фруктовый(абрикосовый) | 399 | | 180 | 0,90 | – | 22,86 | 95 | 36,0 | 0,36 | 0,04 | 0,07 | 7,20 |
| | Всего в завтрак | | | | 11,41 | 14,94 | 81,6 | 507 | 219,3 | 2,21 | 0,22 | 0,3 | 8,63 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры консервированные в собственном соку | з/у | | 60 | – | – | 2,4 | 39,6 | 0,006 | 0,41 | 0,022 | – | 13,68 |
| 2 | Суп из разных овощей(или Крестьянский) | 106 | | 250 | 5,87 | 11,52 | 17,07 | 195 | 191,2 | 0,96 | 0,114 | 0,236 | 8,18 |
| 3 | Картофельное пюре | 321 | | 150 | 3,1 | 4,85 | 20,1 | 137 | 37,3 | 1,2 | 0,14 | 0,112 | 18,3 |
| 4 | Тефтели мясные с соусом | 287(1) | | 80 | 11,13 | 7,57 | 6,94 | 140 | 34,7 | 1,00 | 0,06 | 0,11 | 0,61 |
| 5 | хлеб | | | 70 | 4,96 | 0,76 | 31,8 | 160,2 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,04 | – |
| 6 | Компот из плодов консервированных | 377 | | 180 | 0,44 | 0,17 | 29,5 | 121,2 | 14,53 | 1,3 | 0,005 | 0,02 | 1,8 |
| | Всего в обед | | | | 25,5 | 24,87 | 105,41 | 753,0 | 293,3 | 5,95 | 0,47 | 0,518 | 42,65 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печенье (пряник, вафли, галеты) | з/у | | 40 | 3,12 | 5,4 | 19,24 | 175,2 | 8,14 | 0,4 | 0,05 | – | 0,0 |
| 2 | Молоко кипяч.(или чай с молоком) | 400 | | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 226,8 | 0,19 | 0,08 | 0,28 | 2,46 |
| 3 | Фрукт свежий | 368 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,0 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 |
| | Всего в полдник | | | | 9,02 | 10,68 | 38,11 | 321,2 | 250,94 | 2,79 | 0,16 | 0,3 | 12,46 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной (свекла, капуста св, квашенная) | 33 | | 60 | 0,86 | 3,67 | 5,04 | 56,6 | 21,2 | 0,801 | 0,011 | 0,023 | 5,7 |
| 2 | Макароны отварные с маслом | 205 | | 200 | 7,57 | 4,63 | 36,31 | 217 | 6,4 | 1,52 | 0,08 | 0,03 | – |
| 3 | Гуляш из отварного мяса | 277 | | 160 | 20,63 | 16,3 | 5,24 | 250 | 29,2 | 1,58 | 0,05 | 0,14 | 1,11 |
| 3 | хлеб | | | 40 | 2,83 | 0,44 | 18,2 | 91,6 | 9,2 | 0,8 | 0,06 | 0,024 | – |
| 4 | Компот из сухофруктов | 376 | | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,2 | 102,2 | 28,9 | 1,13 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
| | Всего в ужин | | | | 32,29 | 25,1 | 89,99 | 717,4 | 94,9 | 5,83 | 0,203 | 0,22 | 7,2 |
| | Всего за день | | | | 78,22 | 75,59 | 315,11 | 2298,6 | 858,4 | 16,8 | 1,1 | 1,34 | 70,94 |

| 7 день | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|----------------|-----------------|----------------------|-------|---|---|---|-------------|---------------|----|----------|----|---|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|----------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 1 | Каша манная жидкая | 168 201г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 200 | 4,52 | 4,07 | 30,57 | 177 | 8,2 | 0,34 | 0,04 | 0,02 | – |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – |
| 3 | Сыр | 7 | | 16 | 3,48 | 4,43 | – | 54 | 132 | 0,15 | 0,01 | 0,05 | 0,11 |
| 4 | какао | 397 | | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| 5 | Сок фруктовый(яблочный) | 399 | | 180 | 0,9 | – | 18,18 | 76 | 12,6 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 3,6 |
| | Всего в завтрак | | | | 15,02 | 19,24 | 79,19 | 550 | 299,1 | 4,06 | 0,17 | 0,29 | 5,14 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной (из свеклы , капусты) | 33 | | 60 | 0,858 | 3,67 | 5,04 | 56,6 | 21,2 | 0,80 | 0,011 | 0,023 | 5,7 |
| 2 | Рассольник | 76 | | 250 | 1,7 | 4,1 | 13,3 | 120,7 | 26,45 | 0,97 | 0,098 | 0,06 | 7,5 |
| 3 | Макаронны отварные с маслом | 205 | | 200 | 7,57 | 4,63 | 36,31 | 217 | 6,4 | 1,52 | 0,08 | 0,03 | – |
| 4 | Гуляш из отварного мяса | 273 | | 80 | 22,77 | 3,06 | 0,45 | 120,0 | 10,5 | 1,89 | 0,07 | 0,16 | 0,45 |
| 5 | Компот из фруктов сушеных | 376 | | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,2 | 102,2 | 28,9 | 1,13 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
| | хлеб | | | 70 | 4,96 | 0,76 | 31,8 | 160,2 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | – |
| | Всего в обед | | | | 38,26 | 16,24 | 112,1 | 776,7 | 109,55 | 7,71 | 0,37 | 0,32 | 14,01 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пряник или печенье или галеты | | | 40 | 1,92 | 1,8 | 29,32 | 136,4 | 4,9 | 0,24 | 0,03 | - | 0,0 |
| 2 | Молоко кипяч или чай с молоком | 400 | | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 226,8 | 0,19 | 0,08 | 0,28 | 2,46 |
| 3 | Фрукт свежий | 368 | | 100 | 0,42 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 16,0 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 |
| | Всего в полдник | | | | 7,82 | 7,08 | 48,19 | 282,4 | 247 | 2,63 | 0,14 | 0,3 | 12,46 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Голубцы ленивые с мясом с соусом | 298 | | 160 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | 57,3 | 1,50 | 0,08 | 0,08 | 20,03 |
| 2 | Хлеб | | | 40 | 2,83 | 0,44 | 18,2 | 91,6 | 9,2 | 0,8 | 0,06 | 0,024 | – |
| 3 | Чай с сахаром | 392 | | 180 | 0,115 | 0,09 | 24,6 | 99,5 | 10,0 | 0,28 | – | 0,0 | 0,03 |
| | Всего в ужин | | | | 17,07 | 9,57 | 63,06 | 410,1 | 76,5 | 2,58 | 0,14 | 0,1 | 20,06 |
| | Всего за день | | | | 78,17 | 52,13 | 302,54 | 2019,2 | 732,15 | 16,98 | 0,82 | 1,01 | 51,67 |

| | 9день | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Энценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|---|--------------------------------------|-----------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 168 2011г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 200 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 181 | 161,6 | 0,51 | 0,09 | 0,20 | 0,91 |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – |
| 3 | Сыр | 7 | | 16 | 2,45 | 4,43 | – | 54 | 132 | 0,15 | 0,01 | 0,05 | 0,11 |
| 4 | Чай с сахаром | 392 | | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 10,0 | 0,28 | – | – | 0,03 |
| 5 | Сок фруктовый(абрикосовый) | 399 | | 180 | 0,90 | – | 22,86 | 95 | 36,0 | 0,36 | 0,04 | 0,07 | 7,20 |
| | Всего в завтрак | | | | 14,07 | 18,5 | 71,01 | 506 | 348,9 | 1,92 | 0,19 | 0,35 | 8,25 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат (икра кабачковая) з/у | 53 | | 60 | 0,55 | 2,83 | 3,57 | 41,9 | 10,94 | 0,37 | 0,014 | 0,014 | 3,33 |
| 2 | Щи из свежей капусты или (67) | 71 | | 250 | 1,7 | 4,9 | 8,5 | 67,8 | 43,3 | 0,79 | 0,06 | 0,05 | 18,5 |
| 3 | Каша пшеничная отварная(гарнир) | 314 | | 150 | 1,6 | 1,7 | 9,86 | 153,9 | 15,8 | 1,72 | 0,08 | 0,03 | – |
| 4 | Тефтели мясные(26) с соусом(354) | 287 | | 160 | 11,18 | 12,53 | 14,64 | 216 | 34,7 | 1,0 | 0,06 | 0,11 | 0,61 |
| 5 | хлеб | | | 70 | 4,96 | 0,76 | 31,8 | 160,2 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | – |
| 6 | Компот из плодов консервированных | 377 | | 180 | 0,44 | 0,17 | 29,5 | 121,2 | 14,53 | 1,3 | 0,005 | 0,02 | 1,8 |
| | Всего в обед | | | | 20,42 | 22,88 | 97,9 | 760,9 | 135,4 | 6,58 | 0,33 | 0,27 | 24,2 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оладьи с джемом | 449 | | 130 | 9,06 | 8,11 | 55,77 | 332 | 101,4 | 1,68 | 0,18 | 0,16 | 0,47 |
| 2 | кисель | 378 | | 180 | 0,115 | 0,09 | 24,6 | 99,5 | 11,2 | 0,109 | 0,018 | 0,036 | 1,66 |
| 3 | Фрукт свежий | 368 | | 100 | 0,42 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 16,0 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 |
| | Всего в полдник | | | | 9,6 | 8,6 | 90,17 | 475,5 | 128,6 | 3,99 | 0,23 | 0,22 | 2,13 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая с маслом | 168 | | 200 | 3,09 | 4,07 | 32,09 | 177 | 5,7 | 0,45 | 0,45 | 0,02 | – |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – |
| 3 | Компот из фруктов сушеных | 376 | | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,2 | 102,2 | 28,9 | 1,13 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
| | Всего в ужин | | | | 5,94 | 11,64 | 71,91 | 415,2 | 43,9 | 2,2 | 0,5 | 0,055 | 0,36 |
| | Всего за день | | | | 50,03 | 61,62 | 331,02 | 2157,6 | 640,8 | 14,69 | 1,25 | 0,895 | 34,94 |

| | 10 день | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|---|--|-----------------|--|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная вязкая | 168 201г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 200 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 200 | 15,5 | 1,34 | 0,15 | 0,02 | – |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 12,1 | 3,3 | 0,15 | 0,08 | – |
| 3 | Кофейный напиток с молоком в т/п или / сгущенным молоком | 395/ 396 | | 180 | 2,85/2,65 | 2,41/1,79 | 14,36/18,83 | 91/102 | 113,2/15,9 | 0,12/0,07 | 0,04/0,02 | 0,14/0,07 | 1,17/0,34 |
| 4 | Сок фруктовый (абрикосовый) | 399 | | 180 | 0,90 | – | 22,86 | 95 | 12,6 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 3,6 |
| | Всего в завтрак | | | | 11,87 | 15,24 | 84,39 | 522 | 153,4 | 7,28 | 0,36 | 0,26 | 4,77 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из соленых огурцов с луком | 19 | | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 35,9 | 14,02 | 0,37 | 0,014 | 0,01 | 3,34 |
| 2 | Суп картофельный с бобов(горохом или фасолью) | 81 | | 250 | 5,45 | 5,3 | 16,3 | 134,75 | 38,0 | 2,03 | 0,23 | 0,07 | 5,8 |
| 3 | Рыба запеченая или тушеная с овощами | 245 | | 80 | 7,93 | 4,55 | 2,20 | 81 | 13,5 | 0,57 | 0,07 | 0,06 | 0,28 |
| | Картофельное пюре | 321 | | 150 | 3,1 | 4,85 | 20,1 | 137 | 37,01 | 1,01 | 0,14 | 0,11 | 18,18 |
| 4 | хлеб | | | 70 | 4,96 | 0,76 | 31,8 | 160,2 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | – |
| 5 | Компот из фруктов сушеных | 376 | | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,2 | 102,2 | 28,9 | 1,13 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
| | Всего в обед | | | | 22,35 | 18,54 | 97,16 | 651,1 | 147,5 | 6,51 | 0,57 | 0,297 | 27,96 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печенье(кондитерское изделие) | | | 40 | 3,12 | 5,4 | 19,24 | 175,2 | 4,89 | 0,24 | 0,03 | - | 0,0 |
| 2 | чай с молоком | 394 | | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 113 | 0,37 | 0,04 | 0,14 | 1,20 |
| 3 | Фрукт свежий | 368 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 16,0 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 |
| | Всего в полдник | | | | 6,19 | 8,14 | 43,35 | 308,2 | 133,9 | 2,81 | 0,1 | 0,16 | 11,2 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидор (консервы) | з/у | | 60 | – | – | 2,4 | 39,6 | 6,6 | 0,41 | 0,022 | - | 13,7 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 313 | | 150 | 8,7 | 6,2 | 39,0 | 246,2 | 14,8 | 4,56 | 0,21 | 0,11 | – |
| 3 | Гуляш из отварного мяса (мясо отварное 273) | 273 | | 80 | 22,77 | 3,06 | 0,45 | 120 | 10,5 | 1,89 | 0,07 | 0,16 | 0,45 |
| 3 | хлеб | | | 40 | 2,83 | 0,44 | 18,2 | 91,6 | 9,2 | 0,8 | 0,06 | 0,024 | – |
| 4 | Компот с изюмом | 376 | | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,2 | 102,2 | 28,9 | 1,13 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
| | Всего в ужин | | | | 34,7 | 9,72 | 85,25 | 599,6 | 70,0 | 8,79 | 0,36 | 0,3 | 14,51 |
| | Всего за день | | | | 75,11 | 51,64 | 310,2 | 2080,9 | 504,8 | 25,4 | 1,39 | 1,02 | 58,44 |

Копия меню

Копия меню 1- 3 лет

| 1 день | | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|------------------------|---|-----------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная | 168 2011г | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 150 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 142 | 4,5 | 0,34 | 0,02 | 0,02 | - |
| 2 | Бутерброд с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | Коф.нап. с мол. сгущ | 396 | | 150 | 2,15 | 1,4 | 15,5 | 84 | 95,5 | 0,06 | 0,02 | 0,06 | 0,28 |
| 4 | сыр | 7 | | 10,6 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | 88 | 0,10 | 0 | 0,03 | 0,07 |
| 5 | 10:00 сок фруктовый | 399 | | 150 | 0,79 | - | 15,5 | 64 | 10,5 | 2,1 | 0,02 | 0,02 | 3 |
| Всего в завтрак | | | | | 5,22 | 15,86 | 69,7 | 462 | 207,8 | 3,44 | 0,11 | 0,16 | 3,35 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из капусты | 20 | | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,5 | 34,36 | 17,9 | 0,22 | 0,009 | 0,015 | 13,99 |
| 2 | Рассольник ,, ленинградский,, | 76 | | 200 | 1,3 | 3,1 | 10,05 | 96,6 | 21,2 | 0,178 | 0,08 | 0,05 | 6,03 |
| 3 | Макароны отварные с маслом | 204 | | 150 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | 5 | 1,14 | 0,06 | 0,03 | - |
| 4 | Гуляш из отварной говядины | 277 | | 120 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | 31,1 | 1,15 | 0,04 | 0,11 | 0,6 |
| 5 | Хлеб | | | 50 | 3,8 | 0,47 | 23,5 | 115,5 | 11,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | - |
| 6 | Компот из сущ. фруктов | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,95 | 0,002 | 0,005 | 0,3 |
| Всего в обед | | | | | 27,1 | 22,39 | 89,26 | 692,1 | 110,85 | 4,64 | 0,271 | 0,235 | 20,92 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пирог с повидлом, вареньем, джемом | 459 | | 60 | 3,73 | 1,9 | 34,27 | 165 | 11,7 | 0,83 | 0,07 | 0,042 | 0,05 |
| 2 | Чай с молоком в тетропакетах(или чай со сгущ.молоком) | 394 | | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 112 | 0,28 | 0,04 | 0,14 | 1,19 |
| Всего в полдник | | | | | 6,38 | 4,23 | 45,58 | 242 | 123,7 | 1,11 | 0,11 | 0,18 | 1,24 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная | 168-2011 | | 150 | 0,52 | 0,61 | 3,52 | 21,62 | 6,6 | 0,26 | 0,03 | 0,01 | - |
| 2 | хлеб | | | 30 | 2,28 | 0,28 | 14,08 | 69,3 | 6,9 | 0,6 | 0,05 | 0,02 | - |
| 3 | Кисель брусн.(или кисель с повидла, варенья) | 378 | | 150 | 0,09 | 0,075 | 20,45 | 82,8 | 9,3 | 0,09 | 0,0015 | 0,003 | 1,39 |
| Всего в ужин | | | | | 2,89 | 0,97 | 38,05 | 173,7 | 22,86 | 0,95 | 0,082 | 0,033 | 1,39 |
| Всего за день | | | | | 41,59 | 43,45 | 242,59 | 1569,81 | 456,21 | 10,14 | 0,573 | 0,608 | 26,9 |

| 2 день | | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|------------------------|-----------------------------------|-----------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 1 | Каша пшеничная вязкая | 168 2011г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 150 | 4,08 | 4,08 | 25,05 | 153 | 16,6 | 1,74 | 0,08 | 0,03 | 0,03 |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | Коф.нап. с мол. в тетрапакетах | 395 | | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 94,3 | 0,1 | 0,03 | 0,11 | 0,98 |
| 4 | 10:00 сок (абрикосовый) | 399 | | 150 | 0,75 | - | 19,05 | 79 | 30 | 0,3 | 0,03 | 0,06 | 6 |
| Всего в завтрак | | | | | 8,95 | 13,63 | 69,35 | 438 | 150,2 | 2,76 | 0,19 | 0,23 | 7,01 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп вермишелевый с картошкой | 82 | | 150 | 0,647 | 0,68 | 4,1 | 83,8 | 14,9 | 0,66 | 0,068 | 0,038 | 5 |
| 2 | Голубцы ленивые | 298 | | 120 | 10,6 | 6,81 | 15,04 | 164 | 43,1 | 1,13 | 0,06 | 0,1 | 15,03 |
| 3 | Гуляш из отварной говядины | 277 | | 120 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | 31,1 | 1,15 | 0,04 | 0,11 | 0,6 |
| 4 | Хлеб | | | 50 | 3,8 | 0,47 | 23,5 | 115,5 | 11,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | - |
| 5 | Компот из плодов консервированных | 377 | | 150 | 0,37 | 0,142 | 24,5 | 101,3 | 12,1 | 11,1 | 0,004 | 0,014 | 1,5 |
| Всего в обед | | | | | 15,43 | 8,1 | 61,14 | 464,61 | 112,7 | 15,04 | 0,252 | 0,292 | 22,13 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | вафли | | | 20 | 0,64 | 0,56 | 1,62 | 68,42 | 2,0 | 0,12 | 0,008 | 0,008 | - |
| 2 | молоко | 400 | | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 189,6 | 0,16 | 0,06 | 0,24 | 2,05 |
| Всего в полдник | | | | | 5,22 | 4,64 | 9,2 | 153,42 | 191,6 | 0,28 | 0,068 | 0,24 | 2,05 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная отварная | 313-2011 | | 120 | 5,3 | 4,6 | 30,4 | 184 | 13,36 | 1,25 | 0,14 | 0,02 | - |
| 2 | Рыба тушеная(припущенная) | 242-245 | | 60 | 10,07 | 0,39 | 0,16 | 44 | 10,2 | 0,42 | 0,05 | 0,04 | 0,2 |
| 2 | хлеб | | | 30 | 2,28 | 0,28 | 14,08 | 69,3 | 6,9 | 0,6 | 0,05 | 0,02 | - |
| 3 | Салат из зеленого горошка | 10 | | 40 | 1,19 | 2,07 | 2,5 | 34,52 | 8,58 | 0,27 | 0,042 | 0,019 | 4,4 |
| 4 | Чай с сахаром | 392 | | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 8,0 | 0,19 | - | - | 0,02 |
| Всего в ужин | | | | | 18,88 | 7,35 | 54,13 | 359,82 | 47,04 | 2,73 | 0,282 | 0,099 | 4,62 |
| Всего за день | | | | | 48,48 | 33,72 | 193,82 | 1415,85 | 501,54 | 20,81 | 0,79 | 0,861 | 35,81 |

| 3 день | | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Энценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|------------------------|--------------------------------------|-----------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 1 | Каша геркулесовая с сахаром и маслом | 168 201г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 150 | 4,05 | 5,69 | 20,36 | 149 | 18,9 | 1,16 | 0,11 | 0,03 | - |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | Сыр российский | | | 10,6 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | 88 | 0,10 | 0,0 | 0,03 | 0,07 |
| 4 | Сок фруктовый(яблочный) | 399 | | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 10,5 | 2,10 | 0,02 | 0,02 | 3,0 |
| Всего в завтрак | | | | | 12,72 | 18,91 | 70,09 | 474 | 126,7 | 3,98 | 0,18 | 0,11 | 3,07 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из соленых огурцов с луком | 19 | - | 40 | 0,34 | 2,0 | 1,04 | 23,9 | 9,3 | 0,24 | 0,009 | 0,008 | 2,22 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми | 81 | - | 150 | 3,3 | 3,2 | 9,9 | 81,7 | 23,0 | 1,2 | 0,14 | 0,043 | 3,5 |
| 3 | Жаркое по - домашнему | 276 | | 170 | 20,80 | 5,33 | 18,5 | 205,0 | 24,0 | 3,05 | 0,17 | 0,26 | 7,26 |
| 4 | Хлеб | | | 50 | 3,8 | 0,47 | 23,5 | 115,5 | 11,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | - |
| 5 | Компот из кураги | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,95 | 0,002 | 0,005 | 0,3 |
| Всего в обед | | | | | 28,57 | 11,02 | 73,94 | 511,7 | 91,95 | 6,44 | 0,4 | 0,31 | 13,28 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сдоба | 469 | | 50 | 3,86 | 2,38 | 26,15 | 179 | 9,9 | 0,65 | 0,06 | 0,03 | - |
| 2 | Чай с сахаром | 392 | | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 8,0 | 0,19 | - | 0,00 | 0,02 |
| Всего в полдник | | | | | 3,9 | 2,39 | 33,14 | 207 | 17,9 | 0,84 | 0,06 | 0,03 | 0,02 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша из смеси круп(пшено , гречка | 177(3) | | 150 | 7,81 | 8,16 | 30,59 | 227 | 117 | 2,06 | 0,14 | 0,19 | 0,89 |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 94,3 | 0,10 | 0,03 | 0,11 | 0,98 |
| 3 | Компот из сухофруктов | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,95 | 0,02 | 0,005 | 0,3 |
| Всего в ужин | | | | | 10,59 | 15,73 | 66,21 | 448,6 | 235,45 | 3,11 | 0,19 | 0,31 | 2,17 |
| Всего за день | | | | | 55,78 | 48,05 | 243,38 | 1641,3 | 472,0 | 14,37 | 0,83 | 0,76 | 18,54 |

| 4 день | | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Энценность | Мин. вещества | витамины | | |
|---------------|--|-----------------|----------------------|-------|---|---|---|------------|---------------|----------|--|--|
| | | | | | | | | | | | | |

| ЗАВТРАК | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
|------------------------|---|----------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 1 | Суп вермишелевый молочный | 168 201г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 150 | 4,3 | 3,5 | 14,12 | 116 | 122,4 | 0,38 | 0,065 | 0,153 | 0,689 |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | Чай с молоком в т/п(или со сгущенным молоком | 394 | | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 112 | 0,28 | 0,04 | 0,14 | 1,19 |
| 4 | Сыр | 7 | | 10,6 | 2,32 | 2,95 | | 36 | 88 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0,07 |
| 5 | 10:00 Сок фруктовый абрикосовый | 399 | | 150 | 0,75 | | 19,05 | 79 | 30 | 0,3 | 0,03 | 0,06 | 6 |
| Всего в завтрак | | | | | 12,47 | 16,33 | 59,1 | 444 | 361,7 | 1,3 | 0,12 | 0,26 | 1,96 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной(икра кабачковая) | 53 | | 40 | 0,4 | 2,8 | 2,8 | 38,8 | 7,26 | 0,24 | 0,009 | 0,009 | 2,21 |
| 2 | Борщ | 57 | | 150 | 1,1 | 2,98 | 7,7 | 62,12 | 25,4 | 0,7 | 0,03 | 0,02 | 4,87 |
| 3 | Гречка отварная(гарнир) с маслом | 313 | | 100 | 6,9 | 4,1 | 25,8 | 162,5 | 11,9 | 3,7 | 0,17 | 0,09 | - |
| 4 | Котлета рубленая мясная | 282 | | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 | 10,6 | 0,89 | 0,05 | 0,08 | - |
| 5 | Хлеб | | | 50 | 3,84 | 0,47 | 23,5 | 115,5 | 11,5 | 1,0 | 0,08 | 0,03 | - |
| 6 | Компот из сухофруктов | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,95 | 0,002 | 0,005 | 0,3 |
| Всего в обед | | | | | 21,5 | 17,1 | 89,77 | 596,5 | 90,81 | 7,48 | 0,34 | 0,23 | 7,38 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с повидлом, джемом | | | 45 | 2,42 | 3,93 | 21,72 | 132 | 9,5 | 0,74 | 0,05 | 0,03 | 0,05 |
| 2 | чай | 392 | | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 8 | 0,19 | - | 0,00 | 0,02 |
| Всего в полдник | | | | | 2,46 | 3,94 | 28,71 | 160 | 17,5 | 0,93 | 0,05 | 0,03 | 0,07 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп с рыбными консервами | 87 | | 150 | 5,21 | 5,09 | 8,69 | 101,4 | 27,5 | 0,77 | 0,06 | 0,09 | 5,5 |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | Кисель брусничный | 378 | | 150 | 0,095 | 0,8 | 20,46 | 82,8 | 9,3 | 0,09 | 0,0015 | 0,003 | 1,39 |
| Всего в ужин | | | | | 7,73 | 12,72 | 43,77 | 320,2 | 46,1 | 1,48 | 0,11 | 0,123 | 6,89 |
| Всего за день | | | | | 44,16 | 50,06 | 221,35 | 1520,7 | 515,58 | 11,19 | 0,62 | 0,64 | 16,3 |

| 5 день | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | витамины | | | |
|----------------|-----------------|----------------------|-------|---|---|---|-------------|---------------|----------|----|----|---|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|------------|--|-------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 | Каша манная жидкая | 168 201г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 150 | 3,4 | 3,95 | 22,94 | 141 | 6,6 | 0,26 | 0,03 | 0,01 | - | |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - | |
| 3 | Кофейный напиток с молоком в т/п или Со сгущенным молоком | 395 396 | | 150 | 2,35 | 2 | 10,63 | 70 | 94,3 | 0,1 | 0,03 | 0,11 | 0,98 | |
| 4 | Сок фруктовый(яблочный) | 399 | | 150 | 0,75 | - | 15,5 | 64 | 10,5 | 2,1 | 0,02 | 0,02 | 3,0 | |
| Всего в завтрак | | | | | | 8,95 | 14,97 | 63,69 | 495 | 120,7 | 3,08 | 0,13 | 0,17 | 3,98 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с пшеничной крупой(гречневой, рисовой, перловой) | 80 | | 150 | 1,32 | 1,7 | 8,7 | 55,45 | 14,5 | 0,59 | 0,067 | 0,034 | 5 | |
| 2 | Овощи тушеные(Рагу из овощей) | 343(2) | | 120 | 2,21 | 4,91 | 12,6 | 103,4 | 35,9 | 1 | 0,06 | 0,06 | 10,3 | |
| 3 | Гуляш из отварного мяса | 277 | | 120 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | 29,2 | 1,15 | 0,04 | 0,11 | 0,6 | |
| 4 | хлеб | | | 50 | 3,8 | 0,47 | 23,5 | 115,5 | 11,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | - | |
| 5 | Компот из консервированных плодов | 377 | | 150 | 0,37 | 0,142 | 24,5 | 101,3 | 12,1 | 1,11 | 0,004 | 0,001 | 1,5 | |
| Всего в обед | | | | | | 23,16 | 19,63 | 73,26 | 564,7 | 103,2 | 4,85 | 0,25 | 0,24 | 17,4 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с повидлом | 458 | | 60 | 3,82 | 2,55 | 37,82 | 190,3 | 13,4 | 0,93 | 0,069 | 0,03 | 0,07 | |
| 2 | Напиток брусничный(или чай с сахаром) | 473 | Технологические карты ДОУ г. Санкт-Петербург | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 4,5 | 0 | 0,015 | 0,0 | 4,5 | |
| Всего в полдник | | | | | | 3,94 | 2,67 | 55,73 | 263,5 | 17,9 | 0,93 | 0,084 | 0,03 | 4,57 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая с маслом | 168 201г | | 150 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 142 | 4,5 | 0,34 | 0,02 | 0,02 | - | |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - | |
| 3 | Компот из фруктов сушеных | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,95 | 0,002 | 0,005 | 0,3 | |
| Всего в ужин | | | | | | 5,1 | 11,52 | 59,7 | 363 | 37,95 | 1,91 | 0,072 | 0,055 | 0,3 |
| Всего за день | | | | | | 41,15 | 48,8 | 252,4 | 1686,2 | 279,8 | 10,8 | 0,54 | 0,495 | 26,25 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------|----------------------|-------|---|---|---|-------------|---------------|----|----------|----|---|
| 6 день | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | | витамины | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|-----------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 1 | Каша ячневая вязкая с маслом | 168 2011г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 150 | 3,30 | 4,06 | 21,24 | 136,0 | 28,0 | 0,60 | 0,06 | 0,03 | - |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | какао | 397 | | 150 | 3,15 | 2,72 | 19,96 | 89 | 114,7 | 0,41 | 0,04 | 0,14 | 1,2 |
| 4 | Сок фруктовый(абрикосовый) | 399 | | 150 | 0,75 | | 19,05 | 79 | 30 | 0,3 | 0,03 | 0,06 | 6 |
| Всего в завтрак | | | | | 9,65 | 14,33 | 74,87 | 440 | 182,0 | 1,93 | 0,18 | 0,26 | 7,2 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры консервированные в собственном соку | з/у | | 40 | - | - | 1,6 | 26,4 | 0,004 | 0,27 | 0,014 | | 9,12 |
| 2 | Суп из разных овощей Или крестьянский | 106 | | 200 | 4,7 | 9,22 | 13,56 | 156 | 153 | 0,77 | 0,091 | 0,189 | 6,54 |
| 3 | Картофельное пюре | 321 | | 120 | 2,5 | 3,9 | 16,4 | 110 | 29,6 | 0,81 | 0,112 | 0,089 | 14,6 |
| 4 | Тефтели мясные с соусом | 287(1) | | 60 | 8,64 | 6,74 | 8,97 | 110 | 25,8 | 0,74 | 0,05 | 0,08 | 0,45 |
| 5 | хлеб | | | 50 | 3,8 | 0,47 | 23,5 | 115,5 | 11,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | - |
| 6 | Компот из плодов консервированных | 377 | | 150 | 0,37 | 0,142 | 24,5 | 101 | 12,1 | 1,11 | 0,004 | 0,001 | 1,5 |
| Всего в обед | | | | | 20,05 | 20,47 | 87,03 | 618,9 | 232,0 | 4,7 | 0,31 | 0,39 | 32,21 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печенье (пряник, вафли, галеты) | г/изд. | | 20 | 1,56 | 2,7 | 9,6 | 87,6 | 4,07 | 0,2 | 0,026 | - | 0,0 |
| 2 | Молоко кипяч.(или чай с молоком) | 400 | | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 189,6 | 0,16 | 0,06 | 0,24 | 2,05 |
| Всего в полдник | | | | | 6,14 | 6,78 | 17,18 | 172,6 | 193,67 | 0,36 | 0,09 | 0,24 | 2,05 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной(свекла, капуста св, квашенная) | 33 | | 40 | 0,57 | 2,4 | 3,34 | 37 | 14,05 | 0,532 | 0,008 | 0,015 | 3,8 |
| 2 | Макаронны отварные с маслом | 205 | | 150 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | 5 | 1,14 | 0,06 | 0,03 | - |
| 3 | Гуляш мясной | 277 | | 60/60 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | 31,1 | 1,15 | 0,04 | 0,11 | 0,6 |
| 3 | хлеб | | | 30 | 2,28 | 0,28 | 14,08 | 69,3 | 6,92 | 0,6 | 0,05 | 0,02 | - |
| 4 | Компот из сухофруктов | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,95 | 0,002 | 0,005 | 0,3 |
| Всего в ужин | | | | | 24,28 | 19,45 | 69,63 | 551,9 | 81,22 | 4,37 | 0,16 | 0,18 | 4,7 |
| Всего за день | | | | | 60,12 | 61,03 | 248,71 | 1783,4 | 688,89 | 11,36 | 0,74 | 1,07 | 46,16 |

| 7 день | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|----------------|-----------------|----------------------|-------|---|---|---|-------------|---------------|----|----------|----|---|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-----------|--|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 168 2011г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 150 | 4,3 | 3,5 | 14,12 | 110 | 122 | 0,38 | 0,065 | 0,15 | 0,69 |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | сыр | 7 | | 10,6 | 2,32 | 2,95 | | 36 | 88 | 0,10 | 0 | 0,03 | 0,07 |
| 4 | Чай с сахаром | 392 | | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 8 | 0,19 | | | 0,02 |
| 5 | Сок фруктовый(абрикосовый) | 399 | | 150 | 0,75 | | 19,05 | 79 | 30,0 | 0,3 | 0,03 | 0,06 | 6,0 |
| | Всего в завтрак | | | | 9,86 | 14,01 | 54,78 | 389 | 257,3 | 1,29 | 0,145 | 0,27 | 6,78 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат (икра кабачковая з /у) | 53 | | 40 | 0,36 | 1,9 | 2,37 | 27,84 | 7,26 | 0,24 | 0,009 | 0,009 | 2,21 |
| 2 | Щи из свежей капусты или (67) | 71 | | 150 | 1,05 | 2,96 | 5,1 | 51 | 26,26 | 0,48 | 0,035 | 0,03 | 11,9 |
| 3 | Каша пшеничная отварная (гарнир) | 314 | | 120 | 3,2 | 3,4 | 19,7 | 122,4 | 12,56 | 1,37 | 0,07 | 0,028 | _ |
| 4 | Тефтели мясные(2) с соусом (354) | 287 | | 120 | 8,14 | 9,04 | 10,3 | 155 | 25,8 | 0,74 | 0,05 | 0,08 | 0,45 |
| 5 | хлеб | | | 50 | 3,84 | 0,47 | 23,5 | 115,5 | 11,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | |
| 6 | Компот из плодов консервированных | 377 | | 150 | 0,37 | 0,142 | 24,5 | 101 | 12,1 | 1,11 | 0,004 | 0,001 | 1,5 |
| | Всего в обед | | | | 16,96 | 17,9 | 85,5 | 572,7 | 95,48 | 4,94 | 0,22 | 0,178 | 16,06 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оладьи с джемом | 449 | | 65 | 4,5 | 4,66 | 28,06 | 183 | 51,1 | 0,85 | 0,09 | 0,08 | 0,24 |
| 2 | кисель | 378 | | 150 | 0,08 | 0,08 | 20,45 | 82,8 | 9,3 | 0,09 | 0,015 | 0,003 | 1,39 |
| | Всего в полдник | | | | 4,58 | 4,74 | 76,57 | 265,8 | 60,4 | 0,94 | 0,105 | 0,08 | 1,63 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая с маслом | 168 | | 150 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 142 | 4,5 | 0,34 | 0,02 | 0,02 | _ |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | |
| 3 | Компот из сухофруктов | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,95 | 0,002 | 0,005 | 0,3- |
| | Всего в ужин | | | | 5,1 | 11,52 | 59,7 | 363,6 | 37,95 | 1,91 | 0,072 | 0,06 | 0,3 |
| | Всего за день | | | | 36,5 | 48,17 | 276,55 | 1591,14 | 75,9 | 3,82 | 0,144 | 0,115 | 0,06 |

| 10 день | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | витамины | | | |
|----------------|-----------------|----------------------|-------|---|---|---|-------------|---------------|----------|----|----|---|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|-------------|--|-----|--------------|--------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------|-------------|-------------------|--------------|
| 1 | Каша пшеничная вязкая | 168 2011г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 200 | 5,43 | 4,23 | 33,08 | 193 | 21,5 | 2,32 | 0,11 | 0,04 | – |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – |
| 3 | Коф.нап. с мол. в тетрапакетах | 395 | | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
| 4 | 10:00 сок (абрикосовый) | 399 | | 180 | 0,90 | – | 22,86 | 95 | 36 | 0,36 | 0,04 | 0,07 | 7,20 |
| | Всего в завтрак | | | | 11,6 | 14,19 | 84,97 | 515 | 180,0 | 3,42 | 0,24 | 0,28 | 8,37 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с вермишелью | 82 | | 250 | 2,6 | 2,83 | 17,1 | 103 | 24,6 | 1,1 | 0,11 | 0,06 | 8,25 |
| 2 | Голубцы ленивые | 298 | | 160 | 14,82 | 9,04 | 20,26 | 219 | 57,3 | 1,5 | 0,08 | 0,08 | 20,03 |
| 3 | Хлеб | | | 70 | 4,96 | 0,76 | 31,8 | 160,2 | 16,1 | 1,4 | 0,11 2 | 0,04 2 | – |
| 4 | Компот из плодов консервированных | 377 | | 180 | 0,44 | 0,17 | 29,5 | 121,3 | 14,53 | 1,3 | 0,00 5 | 0,02 | 1,8 |
| | Всего в обед | | | | 22,82 | 12,8 | 38,66 | 603,5 | 112,5 | 5,3 | 0,31 | 0,20 2 | 30,08 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| 1 | вафли | заводские | | 40 | 2 | 8,8 | 27,6 | 196 | 4,88 | 0,24 | 0,03 | - | 0 |
| 2 | Молоко кипяч. | 400 | | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 226,8 | 0,19 | 0,08 | 0,28 | 2,46 |
| | Всего в полдник | | | | 7,48 | 13,68 | 36,67 | 298 | 231,7 | 0,43 | 0,11 | 0,28 | 2,46 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная отварная | №313 за2011 | | 150 | 6,67 | 5,78 | 38,3 | 231,8 | 16,8 | 1,56 | 0,17 3 | 0,23 | – |
| 2 | Рыба тушеная(припущенная) | 242-245 | | 80 | 13,52 | 0,52 | 0,25 | 60 | 13,5 | 0,57 | 0,07 | 0,06 | 0,28 |
| 2 | хлеб | | | 40 | 2,83 | 0,44 | 18,2 | 91,6 | 9,2 | 0,8 | 0,06 | 0,02 4 | – |
| 3 | Салат из зеленого горошка | 10 | | 60 | 1,79 | 3,1 | 3,8 | 50,36 | 1,92 | 0,41 | 0,06 | 0,02 9 | 6,63 |
| 4 | Чай с сахаром | 392 | | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 10,0 | 0,28 | - | - | 0,03 |
| | Всего в ужин | | | | 24,93 | 9,88 | 80,53 | 513,7 6 | 51,42 | 3,62 | 0,36 | 0,34 3 | 6,94 |
| | Всего за день | | | | 66,81 | 50,55 | 300,7 5 | 1930, 26 | 575,62 | 12,7 7 | 1,02 | 1,11 | 47,85 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------|-----------------------------|--------------|----------|----------|----------|--------------------|----------------------|----|-----------------|----|---|
| 3 день | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | | витамины | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-----------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| 1 | Каша геркулесовая с сахаром и маслом | 168 2011г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 200 | 5,39 | 6,38 | 27,13 | 187 | 2,45 | 1,15 | 0,14 | 0,04 | - |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | Сыр российский | 7 | | 16 | 2,45 | 4,43 | - | 54 | 132 | 0,15 | 0,01 | 0,05 | 0,11 |
| 4 | Какао | 397 | | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| | Сок фруктовый (яблочный) | 399 | | 180 | 0,9 | - | 18,18 | 76 | 12,6 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 3,60 |
| | Всего в завтрак | | | | 14,86 | 21,55 | 75,8 | 560,0 | 293,35 | 4,87 | 0,27 | 0,31 | 5,14 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из соленых огурцов с луком | 19 | - | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,21 | 36,02 | 14,0 | 0,37 | 0,01 | 0,11 | 3,34 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми | 81 | - | 250 | 5,45 | 5,3 | 16,3 | 134,75 | 38,08 | 2,02 | 0,23 | 0,073 | 5,8 |
| 3 | Жаркое по - домашнему | 276 | | 205 | 27,93 | 7,47 | 21,95 | 265 | 31,1 | 4,03 | 0,21 | 0,34 | 8,97 |
| 4 | Хлеб | | | 70 | 4,96 | 0,76 | 31,8 | 160 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | - |
| 5 | Компот из кураги | 376 | | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,2 | 102,7 | 28,9 | 1,13 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
| | Всего в обед | | | | 38,74 | 16,60 | 100,46 | 698,7 | 128,18 | 8,95 | 0,564 | 0,57 | 18,47 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сдоба | 469 | | 75 | 5,46 | 9,39 | 40,44 | 268 | 9,9 | 0,65 | 0,06 | 0,03 | - |
| 2 | Чай с сахаром | 392 | | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 10,0 | 0,28 | - | 0,00 | 0,03 |
| | Всего в полдник | | | | 5,52 | 9,41 | 50,43 | 308 | 19,9 | 0,93 | 0,06 | 0,03 | 0,03 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша из смеси круп (пшено , гречка | 177(3) | | 200 | 10,44 | 11,11 | 41,3 | 307 | 158 | 2,75 | 0,19 | 0,26 | 1,20 |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
| 3 | Компот из сухофруктов | 376 | | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,2 | 102,2 | 28,9 | 1,13 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
| | Всего в ужин | | | | 13,29 | 18,68 | 81,12 | 545,2 | 300,1 | 4,0 | 0,232 | 0,41 | 2,73 |
| | Всего за день | | | | 72,86 | 66,24 | 307,81 | 2111,9 | 741,53 | 18,75 | 1,13 | 1,32 | 26,37 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------|----------------------|-------|---|---|---|-------------|---------------|----------|----|----|---|
| 4 день | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | витамины | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|-------------|--|-------|---------------|---------------|-----------------|--------------|--------------------|--------------------|--------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------|
| 1 | Каша манная жидкая | 168 2011г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 200 | 4,52 | 4,07 | 30,57 | 177 | 8,2 | 0,34 | 0,04 | 0,02 | – | | |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – | | |
| 3 | Кофейный напиток с молоком в т/п или / сгущенным молоком | 395/ 396 | | 180 | 2,85/2, 65 | 2,41/1, 79 | 14,36/1 8,83 | 91/102 | 113,2/ 113,2 | 0,12/ 0,12 | 0,04 | 0,14/ 0,14 | 1,17 | | |
| 4 | Сок фруктовый(яблочный) | 399 | | 180 | 0,9 | – | 18,18 | 76 | 12,6 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | | |
| Всего в завтрак | | | | | | | 13,37 | 15,82 | 37,16 | 582 | 143,3 | 3,6 | 0,15 | 0,21 | 4,77 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с пшенной крупой(гречневой, рисовой, перловой) | 80 | | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 24,0 | 0,97 | 0,11 | 0,05 8 | 8,25 | | |
| 2 | Овощи тушеные (Рагу из овощей) | 343(2) | | 160 | 2,94 | 6,52 | 16,74 | 137,4 | 45,2 | 1,3 | 0,08 | 0,08 | 12,98 | | |
| 3 | Гуляш из отварного мяса | 277 | | 150 | 16,3 | 16,3 | 5,24 | 250 | 37,2 | 1,58 | 0,05 | 0,14 | 1,11 | | |
| 4 | хлеб | | | 70 | 4,96 | 0,76 | 31,8 | 160,2 | 16,1 | 1,4 | 0,11 2 | 0,04 2 | – | | |
| 5 | Компот из консервированных плодов | 377 | | 180 | 0,44 | 0,17 | 29,5 | 121,3 | 14,53 | 1,3 | 0,00 5 | 0,02 | 1,8 | | |
| Всего в обед | | | | | | | 38,01 | 26,59 | 97,57 | 757,4 | 15,6 | 6,55 | 0,36 | 0,34 | 24,14 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с повидлом | 458 | | 70 | 4,46 | 2,98 | 44,12 | 222 | 15,6 | 1,08 | 0,08 | 0,04 | 0,08 | | |
| 2 | Напиток брусничный(или чай с сахаром) | | | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 5,4 | 0,0 | 0,01 8 | 0,0 | 5,4 | | |
| Всего в полдник | | | | | | | 4,62 | 3,14 | 68 | 319,6 | 21,0 | 1,08 | 0,09 8 | 0,04 | 5,5 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая с маслом | 168 | 2011г | 200 | 3,09 | 4,07 | 32,09 | 177 | 5,7 | 0,45 | 0,45 | 0,02 | – | | |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – | | |
| 3 | Компот из фруктов сушеных | 376 | | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,2 | 102,2 | 28,9 | 1,13 | 0,00 2 | 0,00 5 | 0,36 | | |
| Всего в ужин | | | | | | | 5,94 | 11,64 | 71,91 | 415,2 | 43,9 | 2,2 | 0,50 2 | 0,05 5 | 0,36 |
| Всего за день | | | | | | | 50,75 | 53,16 | 274,6 3 | 2074, 2 | 223,8 | 13,4 3 | 1,11 | 0,64 | 34,8 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------|----------------------|-------|---|---|---|-------------|---------------|----|----------|----|---|
| 6 день | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | | витамины | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 | Каша ячневая вязкая с маслом | 168 2011г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 200 | 4,39 | 4,2 | 28,3 | 169 | 37,0 | 0,60 | 0,08 | 0,03 | – |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – |
| 3 | какао | 397 | | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| 4 | Сок фруктовый(абрикосовый) | 399 | | 180 | 0,90 | – | 22,86 | 95 | 36,0 | 0,36 | 0,04 | 0,07 | 7,20 |
| | Всего в завтрак | | | | 11,41 | 14,94 | 81,6 | 507 | 219,3 | 2,01 | 0,22 | 0,3 | 8,63 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры консервированные в собственном соку | з/у | | 60 | – | – | 2,4 | 39,6 | 0,006 | 0,41 | 0,022 | – | 13,68 |
| 2 | Суп из разных овощей(или Крестьянский) | 106 | | 250 | 5,87 | 11,52 | 17,07 | 195 | 191,2 | 0,96 | 0,114 | 0,236 | 8,18 |
| 3 | Картофельное пюре | 321 | | 150 | 3,1 | 4,85 | 20,1 | 137 | 37,3 | 1,2 | 0,14 | 0,112 | 18,3 |
| 4 | Тефтели мясные с соусом | 287(1) | | 80 | 11,13 | 7,57 | 6,94 | 140 | 34,7 | 1,00 | 0,06 | 0,11 | 0,61 |
| 5 | хлеб | | | 70 | 4,96 | 0,76 | 31,8 | 160,2 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,04 | – |
| 6 | Компот из плодов консервированных | 377 | | 180 | 0,44 | 0,17 | 29,5 | 121,2 | 14,53 | 1,3 | 0,005 | 0,02 | 1,8 |
| | Всего в обед | | | | 25,5 | 24,87 | 105,41 | 753,2 | 293,8 | 6,27 | 0,45 | 0,518 | 42,57 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печенье (пряник, вафли, галеты) | з/у | | 40 | 3,12 | 5,4 | 19,24 | 175,2 | 8,14 | 0,4 | 0,05 | – | 0,0 |
| 2 | Молоко кипяч.(или чай с молоком) | 400 | | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 226,8 | 0,19 | 0,08 | 0,28 | 2,46 |
| | Всего в полдник | | | | 8,6 | 10,28 | 28,31 | 277,2 | 234,94 | 0,59 | 0,13 | 0,28 | 2,46 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной (свекла, капуста св, квашенная) | 33 | | 60 | 0,86 | 3,67 | 5,04 | 56,6 | 21,2 | 0,801 | 0,011 | 0,023 | 5,7 |
| 2 | Макаронны отварные с маслом | 205 | | 200 | 7,57 | 4,63 | 36,31 | 217 | 6,4 | 1,52 | 0,08 | 0,03 | – |
| 3 | Гуляш из отварного мяса | 277 | | 160 | 20,63 | 16,3 | 5,24 | 250 | 29,2 | 1,58 | 0,05 | 0,14 | 1,11 |
| 3 | хлеб | | | 40 | 2,83 | 0,44 | 18,2 | 91,6 | 9,2 | 0,8 | 0,06 | 0,024 | – |
| 4 | Компот из сухофруктов | 376 | | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,2 | 102,2 | 28,9 | 1,13 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
| | Всего в ужин | | | | 32,29 | 25,1 | 89,99 | 717,4 | 94,9 | 5,83 | 0,202 | 0,22 | 7,2 |
| | Всего за день | | | | 77,8 | 75,19 | 305,31 | 2254,6 | 842,9 | 14,7 | 1,0 | 1,32 | 60,9 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------|----------------------|-------|---|---|---|-------------|---------------|----------|----|----|---|
| 7 день | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | витамины | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------|--|-------|---------------|---------------|-----------------|--------------------|--------------------|-------------|-------------------|-------------|--------------|
| 1 | Каша гречневая с маслом | 168 2011г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | | | | | | | | | | |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – |
| 3 | Кофейный напиток с молоком в т/п или / сгущенным молоком | 395/ 396 | | 180 | 2,85/2, 65 | 2,41/1, 79 | 14,36/1 8,83 | 91/102 | 113,2/ | 0,12/ | 0,04 | 0,14/ | 1,17 |
| 4 | Сок фруктовый (абрикосовый) | 399 | | 180 | 0,90 | – | 22,86 | 95 | 36,0 | 0,36 | 0,04 | 0,07 | 7,20 |
| | Всего в завтрак | | | | 12,41 | 9,96 | 51,84 | 322,0 | 158,5 | 1,1 | 0,13 | 0,24 | 8,37 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из соленых огурцов с луком (огурец кон.) | 19 | | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,21 | 36,02 | 14,02 | 0,37 | 0,01 4 | 0,01 | 3,34 |
| 2 | Суп с клецками (или лапшой домашней или вермишелью) | 85 | | 250 | 2,1 | 3,36 | 12,1 | 87 | 23,5 | 0,82 | 0,08 | 0,05 | 5,8 |
| 3 | Плов (из мяса, птицы) | 304 | | 200 | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 359 | 42,95 | 2,08 | 0,05 | 0,11 | 0,96 |
| 4 | хлеб | | | 70 | 4,96 | 0,76 | 31,8 | 160,2 | 16,1 | 1,4 | 0,11 2 | 0,04 | – |
| 5 | Компот из кураги | 376 | | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,2 | 102,7 | 28,9 | 1,13 | 0,02 | 0,05 | 0,36 |
| | Всего в обед | | | | 27,64 | 23,38 | 108,3 | 744,9 | 125,4 7 | 5,8 | 0,27 6 | 0,26 | 10,46 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Полоска песочная с повидлом | 491 | | 50 | 2,91 | 10,69 | 28,9 | 223 | 9,2 | 0,61 | 0,04 | 0,03 | 0,03 |
| 2 | Чай с сахаром | 392 | | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 10,0 | 0,28 | – | 0,0 | 0,03 |
| | Всего в полдник | | | | 2,97 | 10,71 | 38,89 | 263 | 19,2 | 0,89 | 0,04 | 0,03 | 0,06 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная с маслом | 168 | | 200 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 200 | 15,5 | 1,34 | 1,3 | 0,02 | – |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – |
| 3 | кисель | 378 | | 180 | 0,115 | 0,09 | 24,6 | 99,5 | 11,2 | 0,10 9 | 0,00 18 | 0,03 6 | 1,66 |
| | Всего в ужин | | | | 8,24 | 12,92 | 71,77 | 435,5 | 36 | 2,07 | 1,4 | 0,09 | 1,66 |
| | Всего за день | | | | 51,26 | 56,67 | 270,8 | 1765, 4 | 339,2 | 9,86 | 1,85 | 0,62 | 20,55 |

| 8 день | | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | | Витамины | | |
|------------------------|--------------------------------------|-----------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 1 | Каша манная жидкая | 168 201г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 200 | 4,52 | 4,07 | 30,57 | 177 | 8,2 | 0,34 | 0,04 | 0,02 | – |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – |
| 3 | Сыр | 7 | | 16 | 2,45 | 4,43 | – | 54 | 132 | 0,15 | 0,01 | 0,05 | 0,11 |
| 4 | какао | 397 | | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| 5 | Сок фруктовый(яблочный) | 399 | | 180 | 0,90 | – | 18,18 | 76 | 12,6 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 3,6 |
| Всего в завтрак | | | | | 13,99 | 19,24 | 79,19 | 550 | 299,1 | 4,06 | 0,17 | 0,29 | 5,14 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной (из свеклы , капусты) | 33 | | 60 | 0,858 | 3,67 | 5,04 | 56,6 | 21,2 | 0,80 | 0,011 | 0,023 | 5,7 |
| 2 | Рассольник | 76 | | 250 | 1,7 | 4,1 | 13,3 | 120,7 | 26,45 | 0,97 | 0,098 | 0,06 | 7,5 |
| 3 | Макароны отварные с маслом | 205 | | 200 | 7,57 | 4,63 | 36,31 | 217 | 6,4 | 1,52 | 0,08 | 0,03 | – |
| 4 | Гуляш из отварного мяса | 273 | | 80 | 22,77 | 3,06 | 0,45 | 120,0 | 10,5 | 1,89 | 0,07 | 0,16 | 0,45 |
| 5 | Компот из фруктов сушеных | 376 | | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,2 | 102,2 | 28,9 | 1,13 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
| | хлеб | | | 70 | 4,96 | 0,76 | 31,8 | 160,2 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | – |
| Всего в обед | | | | | 66,75 | 28,84 | 11,21 | 776,7 | 109,55 | 7,71 | 0,37 | 0,28 | 14,01 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пряник или печенье или галеты | | | 40 | 1,92 | 1,8 | 29,32 | 136,4 | 4,9 | 0,24 | 0,03 | - | 0,0 |
| 2 | Молоко кипяч или чай с молоком | 400 | | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 226,8 | 0,19 | 0,08 | 0,28 | 2,46 |
| Всего в полдник | | | | | 7,4 | 6,68 | 38,4 | 238,4 | 231,7 | 0,43 | 0,11 | 0,28 | 2,46 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Голубцы ленивые с мясом с соусом | 298 | | 160 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | 57,3 | 1,50 | 0,08 | 0,08 | 20,03 |
| 2 | Хлеб | | | 40 | 2,83 | 0,44 | 18,2 | 91,6 | 9,2 | 0,8 | 0,06 | 0,024 | – |
| 3 | Чай с сахаром | 392 | | 180 | 0,115 | 0,09 | 24,6 | 99,5 | 10,0 | 0,28 | – | 0,0 | 0,03 |
| Всего в ужин | | | | | 2,95 | 16,25 | 63,06 | 410,1 | 76,5 | 2,58 | 0,14 | 0,1 | 20,06 |
| Всего за день | | | | | 92,12 | 71,01 | 276,67 | 1975,2 | 716,9 | 14,78 | 0,79 | 0,95 | 41,67 |

| | 9день | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Энценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|---|--------------------------------------|-----------------|--|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 168 2011г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 200 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 181 | 161,6 | 0,51 | 0,09 | 0,20 | 0,91 |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – |
| 3 | Сыр | 7 | | 16 | 2,45 | 4,43 | – | 54 | 132 | 0,15 | 0,01 | 0,05 | 0,11 |
| 4 | Чай с сахаром | 392 | | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 10,0 | 0,28 | – | – | 0,03 |
| 5 | Сок фруктовый(абрикосовый) | 399 | | 180 | 0,90 | – | 22,86 | 95 | 36,0 | 0,36 | 0,04 | 0,07 | 7,20 |
| | Всего в завтрак | | | | 3,17 | 18,5 | 71,01 | 506 | 348,9 | 1,92 | 0,19 | 0,35 | 7,34 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат (икра кабачковая) з/у | 53 | | 60 | 0,55 | 2,83 | 3,57 | 41,9 | 10,94 | 0,37 | 0,014 | 0,014 | 3,33 |
| 2 | Щи из свежей капусты или (67) | 71 | | 250 | 1,7 | 4,9 | 8,5 | 67,8 | 43,3 | 0,79 | 0,06 | 0,05 | 18,5 |
| 3 | Каша пшеничная отварная(гарнир) | 314 | | 150 | 1,6 | 1,7 | 9,86 | 153,9 | 15,8 | 1,72 | 0,08 | 0,03 | – |
| 4 | Тефтели мясные(26) с соусом(354) | 287 | | 160 | 11,18 | 12,53 | 14,64 | 216 | 34,7 | 1,0 | 0,06 | 0,11 | 0,61 |
| 5 | хлеб | | | 70 | 4,96 | 0,76 | 31,8 | 160,2 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | – |
| 6 | Компот из плодов консервированных | 377 | | 180 | 0,44 | 0,17 | 29,5 | 121,2 | 14,53 | 1,3 | 0,005 | 0,02 | 1,8 |
| | Всего в обед | | | | 19,89 | 20,06 | 97,9 | 761 | 135,4 | 6,58 | 0,33 | 0,27 | 24,2 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оладьи с джемом | 449 | | 130 | 9,06 | 8,11 | 55,77 | 332 | 101,4 | 1,68 | 0,18 | 0,16 | 0,47 |
| 2 | кисель | 378 | | 180 | 0,115 | 0,09 | 24,6 | 99,5 | 11,2 | 0,109 | 0,018 | 0,036 | 1,66 |
| | Всего в полдник | | | | 9,18 | 8,2 | 80,37 | 431,5 | 112,6 | 1,79 | 0,198 | 0,196 | 2,13 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая с маслом | 168 | | 200 | 3,09 | 4,07 | 32,09 | 177 | 5,7 | 0,45 | 0,45 | 0,02 | – |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – |
| 3 | Компот из фруктов сушеных | 376 | | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,2 | 102,2 | 28,9 | 1,13 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
| | Всего в ужин | | | | 5,94 | 11,64 | 71,91 | 415,2 | 43,9 | 2,2 | 0,5 | 0,06 | 0,36 |
| | Всего за день | | | | 48,18 | 58,4 | 321,2 | 2113,7 | 640,8 | 12,49 | 1,22 | 0,89 | 34,03 |

| 10 день | | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|------------------------|--|-----------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 1 | Каша пшеничная вязкая | 168 201г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 200 | 5,43 | 4,23 | 33,08 | 193 | 21,5 | 2,32 | 0,11 | 0,04 | – |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – |
| 3 | Кофейный напиток с молоком в т/п или / сгущенным молоком | 395/ 396 | | 180 | 2,85/2,65 | 2,41/1,79 | 14,36/18,83 | 91/102 | 113,2/15,9 | 0,12/0,07 | 0,04/0,02 | 0,14/0,07 | 1,17/0,34 |
| 4 | Сок фруктовый (абрикосовый) | 399 | | 180 | 0,90 | – | 22,86 | 95 | 36,0 | 0,36 | 0,04 | 0,07 | 7,20 |
| Всего в завтрак | | | | | 11,63 | 14,19 | 84,92 | 515,0 | 180,0 | 3,42 | 0,24 | 0,28 | 8,37 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из соленых огурцов с луком | 19 | | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,21 | 36,02 | 14,02 | 0,37 | 0,014 | 0,01 | 3,34 |
| 2 | Суп картофельный с бобов(горохом или фасолью) | 81 | | 250 | 5,45 | 5,3 | 16,3 | 134,75 | 38,0 | 2,03 | 0,23 | 0,07 | 5,8 |
| 3 | Рыба запеченая или тушеная с овощами | 245 | | 80 | 7,93 | 4,55 | 2,20 | 81 | 13,5 | 0,57 | 0,07 | 0,06 | 0,28 |
| | Картофельное пюре | 321 | | 150 | 3,1 | 4,85 | 20,1 | 137 | 37,01 | 1,01 | 0,14 | 0,11 | 18,18 |
| 4 | хлеб | | | 70 | 4,96 | 0,76 | 21,8 | 160,2 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | – |
| 5 | Компот из фруктов сушеных | 376 | | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,2 | 102,2 | 28,9 | 1,13 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
| Всего в обед | | | | | 22,69 | 18,53 | 90,81 | 651,2 | 147,5 | 6,51 | 0,57 | 0,297 | 27,96 |
| подник | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печенье(кондитерское изделие) | | | 40 | 3,12 | 5,4 | 19,24 | 175,2 | 4,89 | 0,24 | 0,03 | - | 0,0 |
| 2 | чай с молоком | 394 | | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 113 | 0,37 | 0,04 | 0,14 | 1,20 |
| Всего в полдник | | | | | 5,79 | 7,74 | 33,55 | 264,2 | 117,9 | 0,61 | 0,07 | 0,14 | 1,2 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидор (консервы) | з/у | | 60 | – | – | 2,4 | 39,6 | 6,6 | 0,41 | 0,022 | - | 13,7 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 313 | | 150 | 8,7 | 6,2 | 39,0 | 246,2 | 14,8 | 4,56 | 0,21 | 0,11 | – |
| 3 | Гуляш из отварного мяса (мясо отварное 273) | 273 | | 80 | 22,77 | 3,06 | 0,45 | 120 | 10,5 | 1,89 | 0,07 | 0,16 | 0,45 |
| 3 | хлеб | | | 40 | 2,83 | 0,44 | 18,2 | 91,6 | 9,2 | 0,8 | 0,06 | 0,024 | – |
| 4 | Компот с изюмом | 376 | | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,2 | 102,2 | 28,9 | 1,13 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
| Всего в ужин | | | | | 34,7 | 9,72 | 85,25 | 617,6 | 70,0 | 8,79 | 0,34 | 0,3 | 14,51 |
| Всего за день | | | | | 75,05 | 50,18 | 294,53 | 2048 | 515,4 | 19,33 | 1,22 | 1,02 | 52,04 |

| 6 день | | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Энценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|------------------------|---|-----------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 1 | Каша ячневая вязкая с маслом | 168 201г | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 150 | 3,30 | 4,06 | 21,24 | 136,0 | 28,0 | 0,60 | 0,06 | 0,03 | - |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | какао | 397 | | 150 | 3,15 | 2,72 | 19,96 | 89 | 114,7 | 0,41 | 0,04 | 0,14 | 1,2 |
| 4 | Сок фруктовый(абрикосовый) | 399 | | 150 | 0,75 | | 19,05 | 79 | 30 | 0,3 | 0,03 | 0,06 | 6 |
| Всего в завтрак | | | | | 9,65 | 14,33 | 74,87 | 440 | 182,0 | 1,93 | 0,18 | 0,26 | 7,2 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры консервированные в собственном соку | з/у | | 40 | - | - | 1,6 | 26,4 | 0,004 | 0,27 | 0,014 | | 9,12 |
| 2 | Суп из разных овощей Или крестьянский | 106 | | 200 | 4,7 | 9,22 | 13,56 | 156 | 153 | 0,77 | 0,091 | 0,189 | 6,54 |
| 3 | Картофельное пюре | 321 | | 120 | 2,5 | 3,9 | 16,4 | 110 | 29,6 | 0,81 | 0,112 | 0,089 | 14,6 |
| 4 | Тефтели мясные с соусом | 287(1) | | 60 | 8,64 | 6,74 | 8,97 | 110 | 25,8 | 0,74 | 0,05 | 0,08 | 0,45 |
| 5 | хлеб | | | 50 | 3,8 | 0,47 | 23,5 | 115,5 | 11,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | - |
| 6 | Компот из плодов консервированных | 377 | | 150 | 0,37 | 0,142 | 24,5 | 101 | 12,1 | 1,11 | 0,004 | 0,001 | 1,5 |
| Всего в обед | | | | | 20,05 | 20,47 | 87,03 | 618,9 | 232,0 | 4,7 | 0,31 | 0,39 | 32,21 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печенье (пряник, вафли, галеты) | г/изд. | | 20 | 1,56 | 2,7 | 9,6 | 87,6 | 4,07 | 0,2 | 0,026 | - | 0,0 |
| 2 | Молоко кипяч.(или чай с молоком) | 400 | | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 189,6 | 0,16 | 0,06 | 0,24 | 2,05 |
| Всего в полдник | | | | | 6,14 | 6,78 | 17,18 | 172,6 | 193,67 | 0,36 | 0,09 | 0,24 | 2,05 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной(свекла, капуста св, квашенная) | 33 | | 40 | 0,57 | 2,4 | 3,34 | 37 | 14,05 | 0,532 | 0,008 | 0,015 | 3,8 |
| 2 | Макароны отварные с маслом | 205 | | 150 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | 5 | 1,14 | 0,06 | 0,03 | - |
| 3 | Гуляш мясной | 277 | | 60/60 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | 31,1 | 1,15 | 0,04 | 0,11 | 0,6 |
| 3 | хлеб | | | 30 | 2,28 | 0,28 | 14,08 | 69,3 | 6,92 | 0,6 | 0,05 | 0,02 | - |
| 4 | Компот из сухофруктов | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,95 | 0,002 | 0,005 | 0,3 |
| Всего в ужин | | | | | 24,28 | 19,45 | 69,63 | 551,9 | 81,22 | 4,37 | 0,16 | 0,18 | 4,7 |
| Всего за день | | | | | 60,12 | 61,03 | 248,71 | 1783,4 | 688,89 | 11,36 | 0,74 | 1,07 | 46,16 |

| 6 день | | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценность | Мин. вещества | | витамины | | |
|------------------------|---|-----------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 1 | Каша ячневая вязкая с маслом | 168 201г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 150 | 3,30 | 4,06 | 21,24 | 136,0 | 28,0 | 0,60 | 0,06 | 0,03 | - |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| 3 | какао | 397 | | 150 | 3,15 | 2,72 | 19,96 | 89 | 114,7 | 0,41 | 0,04 | 0,14 | 1,2 |
| 4 | Сок фруктовый(абрикосовый) | 399 | | 150 | 0,75 | | 19,05 | 79 | 30 | 0,3 | 0,03 | 0,06 | 6 |
| Всего в завтрак | | | | | 9,65 | 14,33 | 74,87 | 440,0 | 182,0 | 1,93 | 0,18 | 0,26 | 7,2 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры консервированные в собственном соку | з/у | | 40 | - | - | 1,6 | 26,4 | 0,004 | 0,27 | 0,014 | - | 9,12 |
| 2 | Суп из разных овощей Или крестьянский | 106 | | 200 | 4,7 | 9,22 | 13,56 | 156 | 153 | 0,77 | 0,091 | 0,189 | 6,54 |
| 3 | Картофельное пюре | 321 | | 120 | 2,5 | 3,9 | 16,4 | 110 | 29,6 | 0,81 | 0,112 | 0,089 | 14,6 |
| 4 | Котлеты, биточки рыбные запеченные | 255 | | 60 | 8,02 | 2,82 | 5,99 | 81 | 31,6 | 0,45 | 0,05 | 0,06 | 81 |
| 5 | хлеб | | | 50 | 3,8 | 0,47 | 23,5 | 115,5 | 11,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | - |
| 6 | Компот из плодов консервированных | 377 | | 150 | 0,37 | 0,142 | 24,5 | 101 | 12,1 | 1,11 | 0,004 | 0,001 | 1,5 |
| Всего в обед | | | | | 19,39 | 16,55 | 85,55 | 589,9 | 237,8 | 4,41 | 0,351 | 0,369 | 112,76 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печенье (пряник, вафли, галеты) | г/изд. | | 20 | 1,56 | 2,7 | 9,6 | 87,6 | 4,07 | 0,2 | 0,026 | - | 0,0 |
| 2 | Молоко кипяч.(или чай с молоком) | 400 | | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 189,6 | 0,16 | 0,06 | 0,24 | 2,05 |
| Всего в полдник | | | | | 6,14 | 6,78 | 17,18 | 172,6 | 193,67 | 0,36 | 0,09 | 0,24 | 2,05 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной(свекла, капуста св, квашенная) | 33 | | 40 | 0,57 | 2,4 | 3,34 | 37 | 14,05 | 0,532 | 0,008 | 0,015 | 3,8 |
| 2 | Макароны отварные с маслом | 205 | | 150 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | 5 | 1,14 | 0,06 | 0,03 | - |
| 3 | Гуляш мясной | 277 | | 60/60 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | 31,1 | 1,15 | 0,04 | 0,11 | 0,6 |
| 3 | хлеб | | | 30 | 2,28 | 0,28 | 14,08 | 69,3 | 6,92 | 0,6 | 0,05 | 0,02 | - |
| 4 | Компот из сухофруктов | 376 | | 150 | 0,33 | 0,015 | 21 | 85,6 | 24,15 | 0,95 | 0,002 | 0,005 | 0,3 |
| Всего в ужин | | | | | 24,28 | 19,45 | 69,63 | 551,9 | 81,22 | 4,37 | 0,16 | 0,18 | 4,7 |
| Всего за день | | | | | 59,46 | 57,11 | 247,23 | 1754,9 | 694,69 | 11,07 | 0,781 | 1,049 | 126,7 |

Заменяли тефтели мясные на котлеты рыбные в обед

| 6 день | | Номер рецептуры | Данные о справочнике | Выход | Б | Ж | У | Эн ценнос ть | Мин. вещества | | витамины | | |
|------------------------|--|-----------------|--|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша ячневая вязкая с маслом | 168 201г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 200 | 4,39 | 4,2 | 28,3 | 169 | 37,0 | 0,60 | 0,08 | 0,03 | – |
| 2 | Хлеб с маслом | 1 | | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | – |
| 3 | какао | 397 | | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| 4 | Сок фруктовый(абрикосовый) | 399 | | 180 | 0,90 | – | 22,86 | 95 | 36,0 | 0,36 | 0,04 | 0,07 | 7,20 |
| Всего в завтрак | | | | | 11,41 | 14,94 | 81,6 | 507,0 | 219,3 | 2,01 | 0,22 | 0,3 | 8,63 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидоры консервированные в собственном соку | з/у | | 60 | – | – | 2,4 | 39,6 | 0,006 | 0,41 | 0,022 | – | 13,68 |
| 2 | Суп из разных овощей(или Крестьянский) | 106 | | 250 | 5,87 | 11,52 | 17,07 | 195 | 191,2 | 0,96 | 0,114 | 0,236 | 8,18 |
| 3 | Картофельное пюре | 321 | | 150 | 3,1 | 4,85 | 20,1 | 137 | 37,3 | 1,2 | 0,14 | 0,112 | 18,3 |
| 4 | Котлеты, биточки рыбные запеченные | 255 | | 80 | 10,64 | 3,76 | 7,67 | 107 | 42,7 | 0,59 | 0,07 | 0,08 | 107 |
| 5 | хлеб | | | 70 | 4,96 | 0,76 | 31,8 | 160,2 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,04 | – |
| 6 | Компот из плодов консервированных | 377 | | 180 | 0,44 | 0,17 | 29,5 | 121,2 | 14,53 | 1,3 | 0,005 | 0,02 | 1,8 |
| Всего в обед | | | | | 25,01 | 21,06 | 108,5 | 760,0 | 301,84 | 5,86 | 0,46 | 0,408 | 148,96 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печенье (пряник, вафли, галеты) | з/у | | 40 | 3,12 | 5,4 | 19,24 | 175,2 | 8,14 | 0,4 | 0,05 | – | 0,0 |
| 2 | Молоко кипяч.(или чай с молоком) | 400 | | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 226,8 | 0,19 | 0,08 | 0,28 | 2,46 |
| Всего в полдник | | | | | 8,6 | 10,28 | 28,31 | 277,2 | 234,94 | 0,59 | 0,13 | 0,28 | 2,46 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной (свекла, капуста св, квашенная) | 33 | | 60 | 0,86 | 3,67 | 5,04 | 56,6 | 21,2 | 0,801 | 0,011 | 0,023 | 5,7 |
| 2 | Макароны отварные с маслом | 205 | | 200 | 7,57 | 4,63 | 36,31 | 217 | 6,4 | 1,52 | 0,08 | 0,03 | – |
| 3 | Гуляш из отварного мяса | 277 | | 160 | 20,63 | 16,3 | 5,24 | 250 | 29,2 | 1,58 | 0,05 | 0,14 | 1,11 |
| 3 | хлеб | | | 40 | 2,83 | 0,44 | 18,2 | 91,6 | 9,2 | 0,8 | 0,06 | 0,024 | – |
| 4 | Компот из сухофруктов | 376 | | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,2 | 102,2 | 28,9 | 1,13 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
| Всего в ужин | | | | | 32,29 | 25,1 | 89,99 | 717,4 | 94,9 | 5,83 | 0,202 | 0,22 | 7,2 |
| Всего за день | | | | | 77,31 | 71,38 | 308,4 | 2261,6 | 850,98 | 14,29 | 1,01 | 1,208 | 167,25 |

Заменили тефтели мясные на котлеты рыбные на обед

