

Приложение к приказу от « 13 » июня 2023г. № 46п/д

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 37»**

636039 г. Северск, ул.Ленина,82 Тел: (8-382-2) 52-63-65,52-58-61(факс) 52-12-66 (корпус №1) 52-12-63(корпус №2), пр. Коммунистический 80а (корпус №3)
e-mail:landysh@tomsk-7.ru web: ds37.seversk.ru ОКПО 49391182 ОГРН 1027001683928 ИНН 7024016355 / КПП 702401001

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 37»
О.А.Григорьева
« 13 » 2023 г.



Примерное 10-дневное меню
для детей с 1 года до 3-х лет с полным пребыванием дня
сезон: лето-осень,
на период с 01.07.2023 до 31.11.2023г.

Введено приказом от « 13 » июня 2023г. №46 п/д
Срок действия: с 01.07.2023г.

г. Северск
2023 год

День: 1

Неделя: первая
 День: понедельник
 Возрастная категория: с 1 года до 3 лет.

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг			
			г				С			
Завтрак										
185/07	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	130/2	4,43	5,04	26	171	0,09			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
3/11	Батон с маслом и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02			
	Итого	341	9,75	10,005	59,56	367	0,22			
Второй завтрак										
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	47	2			
Обед										
93	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,9	3,93	5,78	70	11,08			
306/11 350/11	Биточки рубленные из птицы (запеченные) с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19			
317/11	Макаронные изделия отварные с маслом	110/3	4,14	6,94	19,46	156	0			
376/11	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	Итого	584	19,12	20,145	80,99	588	14,45			
Уплотненный полдник										
237/11	Запеканка из творога с повидлом	80/20	14,2	9,6	25,2	244,4	10,2			
466/11	Сдоба обыкновенная	25	1,94	1,18	13,07	71	0			
4356/11	Молоко цельное	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95			
	Итого	275	20,49	15,58	45,32	405,4	12,15			
	Всего	1300	49,86	45,73	195,97	1407,4	28,82			

День: 2

Неделя: первая
 День: вторник
 Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	130/2	4,68	5,98	24,61	170	1,13			
2/05/10	Бутерброд с джемом/повидлом и маслом	20/10/5	3,71	4,62	3,92	101,15	4,2			
379/07	Кофейный напиток с молоком	150	2,36	4,1	18,6	107,7	0,98			
	Итого	317	10,75	14,7	47,13	378,85	6,31			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из сухофруктов	100	0,03	0	5,45	34	0,15			
118/13	Фрукты (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67,2	7			
	итого	170	1,08	0,35	20,15	101,2	7,15			
Обед										
36/13	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,6	30,6	1,5			
81/11	Суп картофельный с горохом и мясом	150/6	4,99	3,21	11,3	87	3,49			
298/11	Голубцы ленивые	50/15	4,45	3	6,5	72	6,5			
355/11	с соусом сметанным с томатом									
321/11	Пюре картофельное с маслом	110/5	2,29	7,15	15,06	134	13,31			
376/11	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	Итого	576	16,62	16,86	82,48	543,6	25,1			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный	80	8,31	14,35	1,55	168,74	0,072			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
430/16	Блинчики	55	2,57	1,38	19,72	101,5	0			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого	315	15,93	18,21	48,48	422,24	1,262			
	Всего	1378	44,38	50,12	198,24	1445,89	39,822			

День: 3

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
120/07	Суп молочный с макаронными изделиями	140/2	3,38	4,21	10,8	93,6	0,59			
3/11	Батон с маслом и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
397/12	Какао с молоком	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,5			
	Итого	321	9,36	11,51	33,77	271,3	1,2			
Второй завтрак										
з/у	Пюре фруктовое	50	0,2	0	5,65	23	2			
388/07	Напиток из изюма	100	0,03	0	5,45	34	0,15			
	Итого	150	0,23	0	11,1	57	2,15			
Обед										
12/16	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,33	0,03	2,41	29,79	2,79			
76/11	Рассольник Ленинградский	150/6/5	1,24	3,06	8,87	68	7,08			
306/11 350/11	Котлеты рубленные из птицы (паровые) с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19			
171/11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	80	4,2	2,8	22	130	0			
349/07	Компот из смеси сухофруктов	150	0,06	0	16,37	66	0			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	Итого	546	17,22	13,74	82,27	547,79	10,06			
Уплотненный полдник										
180/07	Каша жидкая молочная сборная из смеси круп с маслом	130/2	5,59	5,94	23	168	0,94			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
559/13	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,1			
388/07	Напиток из сухофруктов	150	0,05	0	8,18	51	0,23			
	Итого	372	11,74	7,79	87,98	488	1,27			
	Всего	1389	38,35	33,04	209,47	1341,09	12,68			

День: 4

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
185/11	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	130/2	5,55	6,8	25,15	192	2,26			
2/05	Бутерброд с джемом / повидлом	20/5	1,54	0,16	13,61	61	0,01			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/3	0,13	0	12	48	1,65			
	Итого	310	7,22	6,96	50,76	301	3,92			
Второй завтрак										
з/у	Пюре фруктовое	50	0,2	0	5,65	23	2			
388/07	Напиток из сухофруктов	100	0,03	0	5,45	34	0,15			
	Итого	150	0,23	0	11,1	57	2,15			
обед										
93/11	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88			
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	3,76	2,06	9,03	70	6,7			
255/11, 354/11	Биточки рыбные (запечённые) с соусом сметанным	50/15	6,73	5,02	5,53	82	0,27			
316/11	Рис припущенный	110	2,67	3,15	26,88	146	0			
359/07	Кисель из сока	150	0,26	0	31,07	125	3,96			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	Итого	585	18,13	12,09	103,02	581	13,81			
Уплотненный полдник										
240/11 490/11	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	80/15	11,97	9,82	20,03	216	1,21			
4356/11	Молоко цельное	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95			
609/11	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0			
	Итого	295	20,12	19,52	64,28	514,5	3,16			
	Всего	1340	45,5	38,57	223,51	1453,5	21,04			

День: 5

Неделя: первая
 День: пятница
 Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
84/04	Каша вязкая молочная Дружба	130/2	4,05	5,02	18	130,7	1,27			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
3/11	Батон с маслом и сыром	20/5/5	3,32	4,98	12,83	108,33	0,15			
379/07	Кофейный напиток с молоком	150	2,36	4,1	18,6	107,7	0,98			
	Итого	342	12,13	14,25	65,33	421,73	2,4			
Второй завтрак										
з/у	Пюре фруктовое	50	0,2	0	5,65	23	2			
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	47	2			
	всего	150	0,7	0	15,75	70	4			
Обед										
30/13	Салат из свежих помидор	30	0,33	3,06	1,05	33	4,95			
82/11	Суп куриный с лапшой и картофелем	150/6	3,6	4,35	10,2	94	5,9			
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	50/15	13,49	9,28	4,15	136	0,16			
356/11	и соусом сметанным с луком									
321/11	Пюре картофельное с маслом	110/5	2,29	7,15	15,06	134	13,31			
376/11	Компот из сушеных яблок	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	Итого	461	24,39	24,305	79,48	617	24,62			
287/13	Запеканка рисовая с яблоками	130	4,15	3,96	29	168	1,36			
449/13	Соус молочный сладкий	15	0,39	0,94	2,35	19,57	0,1			
394/13	Снежок	150	4,33	3,75	6,3	76,6	0,45			
	Итого	295	8,87	8,65	37,65	264,17	3,37			
	Всего	1248	46,09	47,205	198,21	1372,9	34,39			

День: 6

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность. ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
188/07	Каша жидкая молочная из смеси круп с маслом	130/3	5,07	6	18,3	148,00	0,375			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
2/05/10	Бутерброд с джемом / повидлом и маслом	20/10/5	3,71	4,62	3,92	101,15	4,2			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	2			
	Итого	348	11,22	10,77	45,11	352,15	6,575			
Второй завтрак										
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	47	2			
з/у	Пюре фруктовое	50	0,2	0,00	5,65	23,0	2			
	Итого	150	0,7	0,00	15,75	70,0	4			
Обед										
93/11	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88			
57/11	Борщ из свежей капусты с, картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,79	3,64	7,67	75	6,17			
305/11	Котлеты из птицы (запечённые)	50/15	8,03	7,23	8,32	131	0,4			
350/11	с соусом молочным									
317/11	Макаронные изделия отварные с маслом	110/3	4,14	6,94	19,46	156	0			
359/07	Кисель из сока	150	0,22	0	25,89	104	3,3			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	Итого	579	19,53	18,26	89,54	601	9,87			
Уплотненный полдник										
148/16	Рагу из овощей с	100	1,62	8,68	9,13	121	5,53			
372/16	соусом сметанным	15	0,46	3,18	1,01	34,59	0,016			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
4356/11	Молоко цельное	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95			
	Итого	295	8,83	16,81	33,09	320,59	7,496			
	Всего	1372	40,08	45,84	177,84	1320,74	25,941			

День: 7

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	130/2	4,6	5	25,6	165,5	0,35			
3/11	Батон с маслом и сыром	20/5/5	3,32	4,98	12,83	108,33	0,15			
397/11	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2			
	Итого	342	11,07	12,7	51,39	362,83	1,7			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из изюма	100	0,03	0	5,45	34	0,15			
118/13	Фрукты (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67,2	7			
	Итого	170	1,08	0,35	20,15	101,2	7,15			
Обед										
дек.16	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,33	0,03	2,41	29,79	2,79			
85/11 120/11	Суп картофельный с клёцками	150/13	1,23	1,86	7,55	52	3,43			
417/13 453/13	Шницель припущенный с соусом сметано-томатным	50/15	7,5	5,3	4,6	94	0,4			
171/11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	80	4,2	5,09	22	151	0			
376/11	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	Итого	548	17,94	12,745	85,58	546,79	6,92			
Уплотненный полдник										
206/11	Макароны отварные с сыром	130	8,14	14,96	19,8	250,47	0,12			
609/11	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого	330	14,59	22,19	68,31	535,97	3,31			
	Всего	1390	44,68	47,985	225,43	1546,79	19,08			

День: 8

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	130/2	3,8	5,09	18,8	136	0,35			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
2/05/10	Бутерброд с джемом / повидлом и маслом	20/5/5	2,094	4,99	10,32	92,05	0,04			
379/07	Кофейный напиток с молоком	150	2,36	4,1	18,6	107,7	0,98			
	Итого	342	10,204	14,48	60,02	395,75	1,37			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из сухофруктов	100	0,03	0	5,45	34	0,15			
Обед										
80/11	Суп с томатом, яйцом, мясом и сметаной	150/6/3	4,37	4,56	5,92	82	3,19			
308/11	Фрикадельки из птицы (запеченные)	50	6,39	6,97	2,29	96	0,26			
321/11	Пюре картофельное с маслом	60\50	2,26	3,54	12,9	93	12,63			
336/11	Капуста свежая тушеная с маслом									
376/11	Компот из сушеных яблок и изюма	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
701/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
700/11	Итого	529	17,7	15,535	70,13	491	16,38			
Уплотненный полдник										
229/11	Вареники ленивые с маслом	105	14,83	10,86	15,31	218	0,19			
570/13	Шанежка с яблоками	50	2,6	7,7	26,2	184	2,3			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого	305	20,08	13,19	52,82	479	3,68			
	Всего	1276	48,014	43,205	188,42	1399,75	21,58			

День: 9

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
120/07	Суп молочный с макаронными изделиями	130/2	3,38	4,21	10,8	93,6	0,59			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
2/05/10	Бутерброд с джемом / повидлом и маслом	20/5/5	2,094	4,99	10,32	92,05	0,04			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/3	0,13	0	12	48	1,65			
	Итого	345	7,554	9,5	45,42	293,65	2,28			
Второй завтрак										
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	47	2			
з/у	Пюре фруктовое	50	0,2	0	5,65	23	2			
	итого:									
Обед										
30/13	Салат из свежих помидор	30	0,33	3,06	1,05	33	4,95			
30/11	Щи донские	150/6/5	5,37	3,72	4,26	72	5,58			
256/11	Котлеты рыбные Любительские	50	6,87	2,24	5,56	82	1,77			
116/11	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,19	0,45	1,47	11	0,33			
321/11	Пюре картофельное с маслом	110/5	2,29	7,15	15,06	134	0			
2/10/11	Кисель из сока	150	0,23	0	13,9	53	37,5			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	Итого		19,63	17,07	69,5	520	50,13			
Уплотненный полдник										
216/11	Омлет с сыром	80	8,55	15,84	1,32	182	0,16			
701/11	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0			
473/11	Пряник	50	2,9	2,35	75	183	0			
4356/11	Молоко цельное	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95			
	Итого:		17,4	23,09	93,97	505	2,11			
	Всего		45,084	49,66	218,99	1365,65	56,52			

День: 10

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	130/2	3,9	4,55	21,8	144	0,37			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
3/11	Батон с маслом и сыром	20/5/5	3,32	4,98	12,83	108,33	0,15			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02			
	Итого	342	9,66	9,695	57,52	355,33	0,54			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из кураги	100	0,03	0	5,45	34	0,15			
з/у	Пюре фруктовое	50	0,2	0	5,65	23	2			
	Итого	150	0,23	0	11,1	57	2,15			
Обед										
93/11	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88			
67/11	Свекольник	150/5	1,35	3,08	8,93	71	3			
306/11	Котлеты рубленные из птицы (паровые)	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19			
350/11	с соусом молочным									
316/11	Рис припущенный	110	2,67	3,15	26,88	146	0			
349/07	Компот из смеси сухофруктов	150	0,06	0	16,37	66	0,23			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	Итого	570	15,83	15,49	87,11	560	6,3			
Уплотненный Полдник										
237/11	Запеканка из творога	80/15	14,64	10,51	16,73	220	0,19			
490/11	со сгущенным молоком									
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	180	0			
420/16	Снежок	150	4,2	3,75	16,5	116,5	1,35			
	Итого	295	22,48	20,52	60,19	516,5	1,54			
	Всего	1357	48	45,705	215,92	1465,83	8,53			
	Всего за 10 дней:	12050	450,038	447,06	2052	14119,54	268,403			
	Среднее количество пищевых веществ за день	1205	45,00	44,71	205,20	1412	26,84			

День: 1

Неделя: первая
 День: понедельник
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
185/07	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,2	258	0,13			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
3/11	Батон с маслом и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого	456	13,58	13,328	80,46	490	0,318			
Второй завтрак										
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	32,64	3,67			
	Итого	100		0	7,96	32,64	3,67			
Обед										
93/11	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	38	4,8			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75			
306/11	Биточки рубленые из птицы (запеченные)	70/30	9,93	10,61	6,33	160	0,32			
350/11	с соусом молочным									
317/11	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	4,83	7,05	23	174	0			
376/11	Компот из изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	Итого	525	23,97	25,728	94,07	702	20,23			
Уплотненный полдник										
237/11	Запеканка из творога с повидлом	100/25	22,75	16,25	44,37	417,6	10,2			
466/11	Сдоба обыкновенная	40	3,1	1,89	20,91	114	0			
4356/11	Молоко цельное	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52			
	Итого	345	31,07	23,9	73,74	639,6	12,72			
	Всего	1326	68,62	62,956	256,23	1864,24	36,938			

День: 2

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38	263	1,74			
2/05/10	Бутерброд с джемом/повидлом и маслом	30/15/5	5,3	6,6	5,6	144,5	6,00			
379/07	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	4,91	22,3	130	1,044			
	Итого	435	15,38	20,75	65,9	537,5	8,784			
Второй завтрак										
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами	50	0	0	3,98	16,32	2			
118/11	Банан	100	1,5	0,5	21	96	10			
	Итого	150	1,5	0,5	24,98	112,32	12			
Обед										
36/13	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1	51	2,5			
81/11	Суп картофельный с горохом и мясом	180/6	5,92	3,81	13,43	110,7	4,1			
298/11	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	70/30	6,42	4,11	9,21	104	7,5			
355/11										
321/11	Пюре картофельное с маслом	130/5	2,71	7,31	17,78	147,33	15,74			
376/11	Компот из кураги	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	Итого	711	20,15	20,748	94,6	650,03	30,2			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный	80	8,31	14,35	1,55	168,74	0,072			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
430/16	Блинчики	110	5,14	2,76	39,44	203	0			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого	370	18,5	19,59	68,2	523,74	1,262			
	Всего	1666	54,03	61,088	232,68	1823,59	42,246			

День: 3

Неделя: первая
 День: среда
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
120/07	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	4,31	4,77	14,12	116,25	0,68			
3/11	Батон с маслом и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17			
397/12	Какао с молоком	180	3,5	2,9	14,7	99,5	0,7			
	Итого	376	12,11	13,06	44,79	338,75	1,55			
Второй завтрак										
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	32,64	3,67			
	Итого	100	0	0	7,96	32,64	3,67			
Обед										
12/16	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	0,05	4,02	49,65	4,65			
76/11	Рассольник Ленинградский	180/6/5	1,51	3,69	11,95	87,5	5,44			
306/11	Котлеты рубленые из птицы (паровые) с соусом молочным	70/30	9,93	10,61	6,33	160	0,32			
350/11										
171/11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,909	9,5	41,95	282	0			
349/07	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0	19,64	99	0			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	Итого	731	25,209	24,3	112,09	813,15	10,41			
Уплотненный полдник										
180/07	Каша жидкая молочная сборная из смеси круп с маслом	200/5	8,52	9,68	35,09	262	1,46			
559/13	Ватрушка с повидлом	80	4,9	2,26	54,5	258	0,13			
388/07	Напиток из сухофруктов	180	0,06	0	9,82	61,2	0,28			
	Итого	465	13,48	11,94	99,41	581,2	1,87			
	Всего	1672	50,799	49,3	264,25	1765,74	17,5			

День: 4

Неделя: первая
 День: четверг
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
185/11	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	200/5	7,51	9,02	36,17	256	3,24			
2/05	Бутерброд с джемом / повидлом	30/8	2,32	0,24	20,08	92	0,01			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,16	0	14,4	57	1,98			
	Итого	428	9,99	9,26	70,65	405	5,23			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из сухофруктов	100	0,03	0	5,45	34	0,15			
368г/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10			
	Итого	200	0,03	0	5,45	81	0,15			
Обед										
93/11	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	38	4,8			
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	7,5			
354/11	Биточки рыбные с соусом сметанным	70/30	9,61	3,99	7,33	97	0,34			
316/11	Рис припущенный	150	3,64	4,31	36,68	200	0			
02/23	Кисель черносмородиновый б/п обогащенный витаминами	200	0	0	15,92	65,28	7,34			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	Итого	780	23,06	15,14	104,02	638,28	19,98			
Уплотненный полдник										
240/11	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	100/20	15,12	14,99	28,57	287,98	2,94			
490/11										
609/11	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0			
4356/11	Молоко цельное	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34			
	Итого	350	29,36	31,41	82,69	604,48	7,62			
	Всего	1758	62,44	55,81	262,81	1728,76	32,98			

День: 5

Неделя: первая
 День: пятница
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ туры	Приём пищи,	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче ская	Витамины,			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
84/04	Каша вязкая молочная Дружба	200/3	6,21	7,73	27,71	201	1,95			
3/11	Батон с маслом и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17			
379/07	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	4,91	22,3	130	1,04			
	Итого	424	13,35	18,03	65,98	454	3,16			
Второй завтрак										
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	32,64	3,67			
	итого	100	0	0	7,96	32,64	3,67			
				Обед						
30/13	Салат из свежих помидоров	50	0,54	5,1	1,75	55	8,25			
82/11	Суп куриный с лапшой и картофелем	200/6	4,75	5,8	13,6	125	0,4			
312/11 356/11	Кнели куриные с рисом (запеченные) и соусом сметанным с луком	70/30	16,54	12,36	6,74	177	0,46			
321/11	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,06	8,8	20,44	176	18,16			
376/11	Компот из сушеных яблок	200	0,44	0,02	27,76	113,33	0,4			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	всего	571	59,36	65,06	196,98	781,33	55,34			
			Уплотненный полдник							
287/13	Запеканка рисовая с яблоками	150	4,8	4,57	33,5	194	1,57			
449/13	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,89	4,71	39,15	0,21			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
394/13	Снежок	180	5,04	4,5	19,8	139,8	0,62			
	Итого	570	18,24	15,61	81,47	539,95	2,94			
	Всего	1865	18,24	98,7	352,39	1807,92	65,11			

День: 6

Неделя: вторая
 День: понедельник
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
188/07	Каша жидкая молочная из смеси круп с маслом	200/5	7,9	9,18	28,2	228	0,5			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	12,3	75	0			
2/05/10	Бутерброд с джемом/ повидлом и маслом	30/15/5	5,3	6,6	5,6	144,5	6,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0	8,39	34	0,018			
	Итого	465	15,65	15,93	54,49	481,5	0,518			
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	32,64	3,67			
	Итого	100	0	0	7,96	32,64	3,67			
Обед										
93	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	38	4,8			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	180/6/5	3,54	4,4	10,16	94	7,45			
305/11, 350/11	Котлеты из птицы (запечённые) с соусом молочным	70/30	10,8	9,92	11,03	177	0,59			
317/11	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	4,83	7,05	23	174	0			
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0	31,07	125	3,96			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	12,3	75	0			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	итого	716	24,38	24,18	103,71	743	16,8			
Уплотненный полдник										
148/16	Рагу из овощей с	150	2,37	8,25	8,67	172,8	7,44			
372/16	соусом сметанным	30	0,92	6,37	2,02	69,18	0,04			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	12,3	75	0			
607	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	0			
4356/11	Молоко цельное	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52			
	Итого	430	3,52	1,47	43,22	564,98	10			
	Всего	1281	45,23	43,56	255,76	1822,12	30,988			

День: 7

Неделя: вторая

день: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	5,21	39,3	249	0,4			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
3/11	Батон с маслом и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17			
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43			
	Итого	456	16,73	13,94	86,99	554	2			
Второй завтрак										
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами	50	0	0	3,98	16,32	2			
118	Банан	100	1,5	0,5	21	96	10			
	Итого	150	1,5	0,5	24,98	144,96	12			
36	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1	51	2,5			
85/11	Суп картофельный	180/18	1,48	2,23	9,05	62,1	4,14			
120/11	с клёцками									
417	Шницель припущенный	70	10,5	7,5	6,5	132	0,6			
453	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,37	1,9	69	0,43			
171/11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	5,8	7	30,4	207	0			
376/11	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	Всего	698	23,91	28,62	102,03	758,1	8,03			
Усиленный полдник										
206/11	Макароны отварные с сыром	130	8,14	14,96	19,8	250,47	0,12			
609/11	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0			
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	15,67	92	1,4			
	Итого	360	15,13	22,65	72,67	550,97	1,52			
	Всего	1664	57,27	65,71	286,67	2008,03	23,55			

День: 8

Неделя: вторая
 День: среда
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	5,9	7,9	29,2	211,21	0,54			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
2/05/10	Бутерброд с джемом / повидлом и маслом	30/15/5	5,3	6,6	5,6	144,5	6,00			
379/07	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	4,91	22,3	130	1,04			
	Итого	465	15,99	19,71	69,4	545,71	7,58			
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	32,64	3,67			
	Итого	100	0	0	7,96	32,64	3,67			
80/11	Суп с томатом, яйцом, мясом и сметаной	180/6/5	5,24	5,47	7,1	98,4	3,83			
308/11	Фрикадельки из птицы (запеченные)	70	10,16	7,77	6,02	135	0,35			
321/11 336/11	Пюре картофельное с маслом + Капуста свежая тушеная с маслом	50/80	2,68	4,19	14,34	106	17,36			
609/11	Печенье	10	0,75	1	7,5	41,5	0			
376/11	Компот из сушеных яблок и изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	Итого	641	23,58	18,898	88,14	617,9	21,9			
		Уплотненный полдник								
223/11	Вареники ленивые с маслом	105	14,83	10,86	15,31	218	0,19			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
570	Шанежки с яблоками	80	4,16	12,32	41,92	294,4	3,68			
4356/11	Молоко цельное	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34			
	Итого	395	26,16	29,24	77,99	680,4	6,21			
	Всего	1601	65,73	67,848	243,49	1876,65	39,36			

День: 9

Неделя: вторая
 День: четверг
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
120/07	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
2/05	Бутерброд с джемом / повидлм	30/08	2,32	0,24	20,08	92	0,01			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,16	0	14,4	57	1,98			
	Итого	458	10,17	6,9	65,61	364	2,9			
Второй завтрак										
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	47,3	2			
368/11	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	98	47	10			
	Итого	200	0,9	0,4	109,7	94,3	12			
Обед										
30	Салат из свежих помидоров	50	0,54	5,1	1,75	55	8,25			
30/11	Щи донские	200/6/5	7,166	4,96	5,68	96	7,44			
256/11	Котлеты рыбные Любительские	80	10,99	3,58	8,9	131,2	2,83			
116/11	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,9	2,93	21	0,66			
321/11	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,06	8,8	20,44	176	18,16			
02/23	Кисель черносмородиновый б/п обогащенный витаминами	200	0	0	15,92	65,28	7,34			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	Итого	786	26,476	23,79	83,82	679,48	44,68			
Уплотненный полдник										
216/11	Омлет с сыром	100	10,69	19,8	1,5	228	0,2			
701/11	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0			
473/11	Пряник	50	2,9	2,35	75	183	0			
397/11	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34			
	Итого	350	20,41	28,01	95,56	569	2,54			
	Всего	1794	57,956	59,1	354,69	1706,78	62,12			

День: 10

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	6,00	7,04	33,2	219	0,56			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
3/11	Батон с маслом и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0	8,39	34	0,018			
	Итого	456	12,75	12,58	73,46	451	0,748			
Второй завтрак										
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	32,64	3,67			
0	Итого	100	0	0	7,96	32,64	3,67			
Обед										
93	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	38	4,8			
67/11	Свекольник	200/5	1,8	5,07	12	99	4			
304/11	Плов из птицы	200	20,3	17	35,69	377	1,01			
349/07	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0	19,64	99	0,36			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	Итого	695	27,12	24,88	99,38	748	10,17			
Уплотненный полдник										
237/11;490/11	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	18,49	13,28	21,14	218	0,24			
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	180	0			
394/13	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54			
	Итого	380	34,97	28,69	79,12	657	1,32			
	всего	1 631,00	74,84	66,15	259,92	1 888,64	15,91			
	всего за 10 дней	8990,25	555,16	630,22	2768,89	18292,47	366,70			
	среднее количество пищевых веществ за 1 день на меню	899,03	55,52	63,02	276,89	1829,25	36,67			