

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: ds37@seversk.gov.ru web:ds37.seversk.ru ОКПО 49391182 ОГРН 1027001683928 ИНН 7024016355 / КПП 702401001

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 37»
/ О.А.Григорьева
« 27 » ноября 2023 г.



Примерное 10-дневное меню
для детей с полным пребыванием дня
сезон: зима-весна

Введено приказом от «27» ноября 2023г. №112 п/д
Срок действия: с 01.12.2023г.

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, г			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		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		
411/16	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									
04\11	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,93	0,06	1,905	23	3		
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	18,76	18,735	78,68	565	11,57		
229/11	Вареники ленивые с маслом	105	14,83	10,86	15,31	218	0,19		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
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	23,52	16,99	51,33	454	2,14		
	Всего	1300	52,53	45,73	199,67	1433	15,93		

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		
з/у	Пюре фруктовое	50	0,2	0,00	5,65	23,0	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		
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	16,77	15,24	84,19	536	26,48		
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	1358	43,68	48,15	190,9	1394,09	36,202		

День: 3

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

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, 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	Котлеты рубленые из птицы (паровые)	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19		
350/11	с соусом молочным								
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, г			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, 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									
10/16	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,89	1,55	1,87	25,08	3,3		
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	24,95	22,795	80,3	609,08	22,97		
Десерт									
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	46,65	45,695	199,03	1364,98	32,74		

День: 6

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

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность. ккал	Витамины, 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	100	1,62	8,68	9,13	121	5,53		
372/16	Соус сметанный	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		
з/у	Пюре фруктовое	50	0,2	0,00	5,65	23,0	2		
	Итого	150	0,23	0	11,1	57	2,15		
Обед									
04/11	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,93	0,06	1,905	23	3		
85/11 120/11	Суп картофельный с клецками	150/13	1,23	1,86	7,55	52	3,43		
35/11 354/05	Суфле из печени с соусом сметанным	50/15	11,63	6,31	5,5	125,69	18,19		
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	22,67	13,785	85,975	571,69	24,92		
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	1370	48,56	48,675	216,775	1527,49	32,08		

День: 8

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, 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									
237/11	Запеканка из творога с повидлом	80/20	14,2	9,6	25,2	244,4	10,2		
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	200	19,45	11,93	62,71	505,4	13,69		
	Всего	1171	47,384	41,945	198,31	1426,15	31,59		

День: 9

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, 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									
12/16	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,33	0,03	2,41	29,79	2,79		
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	14,04	70,86	516,79	47,97		
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	46,63	220,35	1362,44	54,36		

День: 10

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

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, 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			
411/16	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			
306/11 350/11	Котлеты рубленые из птицы (паровые) с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19			
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										
237/11 490/11	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/15	14,64	10,51	16,73	220	0,19			
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:	11905	455,818	439,98	2051,775	14089,31	271,093			
	Среднее количество пищевых веществ за день	1190,5	45,58	44,00	205,18	1409	27,11			

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		
411/16	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	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 (запеченые)	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									
229/11	Вареники ленивые с маслом	105	14,83	10,86	15,31	218	0,19		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
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	25,55	18,66	60,58	515	2,71		
	Всего	1326	63,1	57,716	243,07	1739,64	26,928		

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 (быстро приготовления), обогащенный витаминами	50	0	0	3,98	16,32	2		
118/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
	Итого	150	0,4	0,4	13,78	63,32	12		
Обед									
04/11	Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,55	0,1	3,25	20	5		
81/11	Суп картофельный с горохом и мясом	180/6	5,92	3,81	13,43	110,7	4,1		
298/11 355/11	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	70/30	6,42	4,11	9,21	104	7,5		
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	21,35	15,798	96,85	619,03	32,7		
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	55,23	56,138	234,93	1743,59	44,746		

День: 3

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

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая 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		
306/11 350/11	Котлеты рубленые из птицы (паровые) с соусом молочным	70/30	9,93	10,61	6,33	160	0,32		
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		
118/11	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	100/20	15,12	14,99	28,57	287,98	2,94		
490/11	со сгущенным молоком								
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 (быстро приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
	итого	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
Обед									
10/16	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,59	3,12	41,8	5,5		
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	61,26	60,04	199,72	768,13	49,84		
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	93,68	355,13	1794,72	59,61		

День: 6

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

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, 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 (быстро приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
	Итого	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
Обед									
93/11	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	Котлеты из птицы (запечённые)	70/30	10,8	9,92	11,03	177	0,59		
350/11	с соусом молочным								
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	150	2,37	8,25	8,67	172,8	7,44		
372/16	Соус сметанный	30	0,92	6,37	2,02	69,18	0,04		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	12,3	75	0		
607/13	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, г			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, 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 (быстро приготовления), обогащенный витаминами	50	0	0	3,98	16,32	2		
118/11	Фрукты (Яблоко)	100	1,5	0,5	21	96	10		
	Итого	150	1,5	0,5	24,98	112,32	12		
04/11	Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,55	0,1	3,25	20	5		
85/11 120/11	Суп картофельный с клецками	198	1,48	2,23	9,05	62,1	4,14		
35/11 354/05	Суфле из печени с соусом сметанным	100	16,28	8,84	7,7	175,96	25,46		
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	29,86	18,64	103,58	702,06	34,96		
Усиленный полдник									
206/11	Макаронны 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	63,22	55,73	288,22	1919,35	50,48		

День: 8

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

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, 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									
237/11	Запеканка из творога с повидлом	100/25	22,75	16,25	44,37	417,6	10,2		
570/13	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	260	32,13	34,33	94,75	820	16,22		
	Всего	1466	71,7	72,938	260,25	2016,25	49,37		

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									
12/16	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	0,05	4,02	49,65	4,65		
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	27,376	18,74	86,09	674,13	41,08		
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	58,856	54,05	356,96	1701,43	58,52		

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		
411/16	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		
	Итого	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
Обед									
93/11	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 пшеницы	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		
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	350	34,97	28,69	79,12	582	1,32		
	всего	1 601,00	74,84	66,15	259,92	1 813,64	15,91		
	всего за 10 дней	8772,45	563,66	605,07	2781,30	18045,24	387,03		
	среднее количество пищевых веществ за 1 день на меню	877,25	56,37	60,51	278,13	1804,52	38,70		