


«УТВЕРЖДАЮ:»

Заведующий МБДОУ № 11

 И.Ю. Морозова

Приказ № 68-о, от «15» июля 2024 г.



**«Примерное пятнадцатидневное цикличное меню для
организации питания в детском дошкольном учреждении
с 12-ти часовым пребыванием детей»**

Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая	130	150	5,37	6,74	19,12	149,13	0,12	0,15	1,15	117,60	0,93	5,37	6,74	21,63	170,40	0,12	0,15	1,15	117,60	0,93	1
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,19	76,83	0,02	0,09	0	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,10	0	108,40	0,40	24
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,8	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	0,32	0,3	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	8,00	0,40	ГП
Сыр порциями	10	13	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,16	4,24	0,00	55,5	0,01	0,04	0,01	146,29	0,12	129
Итого за завтрак	350	403	12,98	12,37	44,07	330,76	0,18	0,30	1,22	311,16	1,74	12,94	14,38	53,04	406,85	0,19	0,30	1,16	380,29	1,89	
Второй завтрак:																					
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0,90	0,00	5,50	80,23	0,04	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	32
Кондитерское изделие	25	40	1,25	4,80	41,50	20,8	0,05	0,07	0,00	7,40	0,50	2,00	7,68	66,40	33,3	0,08	0,11	0,00	11,80	0,80	ГП
Итого за второй завтрак	175	210	2,15	4,8	47	101,03	0,09	0,30	0,77	188,16	0,60	8,02	11,82	72,66	124,53	0,13	0,35	0,88	217,56	0,96	
Обед:																					
Помидор соленый	40	60	0,90	0,00	0,62	7,6	0,00	0,00	0,00	5,00	0,44	1,35	0,00	0,93	11,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	116
Суп картофельный с крупой и мясом (говядиной)	180	200	6,36	6,36	11,26	125,8	0,07	0,07	8,55	14,71	1,27	7,07	7,07	12,51	139,7	0,08	0,08	9,50	16,34	1,42	47
Запеканка картофельная с отварным мясом с соусом сметанным	140/30	170/30	14,65	14,12	22,07	282,2	0,33	0,16	9,30	22,27	2,80	20,33	17,14	26,79	342,8	0,19	0,19	11,30	27,13	3,43	90/97
ИЛИ картофельное пюре/бефстроганов	110/50/30	130/50/30	12,80	14,27	24,60	278,76	0,04	0,17	20,29	58,51	2,59	13,28	19,35	30,23	364,9	0,06	0,22	23,92	71,33	3,43	62/99
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП

Итого за обед	625	705	38,1 8	35,1 7	99,12	870,2 4	0,5 4	0,5	60,3	145,3 9	8,7	46,1 6	44,1	115,3 3	1054, 9	0,4 4	0,5 7	66,88	172,6	10, 8	
Уплотненный полдник:																					
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	40	60	0,71	2,50	3,87	41,06	0,0 3	0,0 2	3,16	6,54	0,3 0	1,06	3,75	5,80	61,60	0,0 4	0,0 2	4,70	9,81	0,4 0	124
Тефтели рыбные с соусом сметанным	50/30	50/30	7,76	4,42	10,76	112,4 9	0,0 4	0,0 9	1,83	38,36	0,4 1	7,76	4,42	10,76	112,4 9	0,0 4	0,0 9	1,83	38,36	0,4 1	103
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,00	7,76	35,34	0,0 0	0,0 1	0,00	2,00	0,5 0	0,11	0,00	9,12	36,88	0,0 0	0,0 1	0,00	2,40	0,6 0	30
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,0 4	0,0 1	0,00	7,00	0,3 9	3,42	0,36	22,14	105,7 5	0,0 5	0,0 1	0,00	9,00	0,4 9	ГП
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1,30	0,00	18,75	77,09	0,0 4	0,0 5	31,2 6	27,32	1,9 2	1,28	0,00	21,12	86,80	0,0 5	0,0 6	35,20	30,80	2,1 6	130
Итого за полдник	485	545	12,5 3	7,2	58,36	348,2 3	0,1 5	0,2	36,2 5	81,22	3,5	13,6 3	8,53	68,94	403,5 2	0,1 8	0,1 9	41,73	90,37	4,0 6	
ВСЕГО за день	1635	1863	65,8 4	59,5 4	248,5 5	1650, 3	0,9 7	1,2 1	98,5 4	725,9 3	14, 5	80,7 5	78,8 3	309,9 7	1989, 8	0,9 4	1,4 1	110,6 5	860,8 2	17, 7	

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Омлет натуральный	160	160	17,5 8	19,2 4	2,42	252,8	0,0 8	0,4 7	0,36	107,4 0	3,1 2	17,5 8	19,2 4	2,42	252,8	0,0 8	0,4 7	0,36	107,4 0	3,1 2	14
Чай с сахаром и молоком	180	200	2,95	3,05	8,55	73,3	0,0 2	0,1 1	0,00	116,4 8	0,5 0	3,28	3,38	9,72	82,3	0,0 2	0,1 3	0,00	129,6 0	0,6 0	29
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4,52	8,75	13,23	144,7 9	0,0 4	0,1 8	1,20	168,2 4	0,3 5	5,04	9,26	15,0 2	158,2	0,0 4	0,2 0	1,33	184,2 5	0,4 1	ГП, 113
Итого за завтрак	375	405	25,0 5	31	24,2	470,9	0,1 4	0,8	1,56	392,1 2	4	25,9	31,8 8	27,1 6	493,3 1	0,1	0,8	1,69	421,2 5	4,1 3	

Второй завтрак:																						
Напиток кисломолочный	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,05	0,25	0,91	211,00	0,17	26	
Обед:																						
июль-сентябрь: Салат из свежих огурцов	40	60	0,20	0,02	0,69	3,7	0,00	0,00	2,68	6,12	0,16	0,30	0,04	1,04	5,6	0,00	0,00	4,02	9,18	0,24	122	
октябрь-май: Огурец соленый	40	60	0,90	0,00	0,62	7,6	0,00	0,00	0,00	5,00	0,44	1,35	0,00	0,93	11,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	116	
Бульон куриный манный с гречками	180/15	200/20	6,28	6,48	14,73	141,7	0,11	0,01	0,00	3,59	0,16	7,37	7,24	18,64	169,3	1,03	0,01	0,00	4,79	0,21	41/17	
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,00	6,80	19,60	145,0	0,02	0,11	0,00	37,10	4,24	4,68	8,06	23,05	172,0	0,34	0,13	0,00	46,80	5,30	63	
Курица в соусе стоматом	60	60	5,20	4,04	2,04	51,6	0,01	0,04	0,62	13,26	0,58	5,20	4,04	2,04	51,6	0,01	0,04	0,62	13,26	0,58	83	
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27	
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП	
Итого за обед	445	495	19,85	17,7	77,56	521,8	0,24	0,2	22,78	103,85	7	22,73	19,88	89,53	600,4	1,5	0,26	22,8	122,65	8,65		
Уплотненный полдник:																						
Сентябрь-февраль: Салат из моркови с сахаром	40	60	0,45	4,04	4,14	55,24	0,02	0,03	1,70	9,54	0,30	0,68	6,06	5,40	79,60	0,03	0,04	2,50	14,31	0,40	119	
Март-август: Салат из отварной моркови с сахаром	40	60	0,45	4,04	4,14	55,24	0,02	0,03	1,70	9,54	0,30	0,68	6,06	5,40	79,60	0,03	0,04	2,50	14,31	0,40	119	
1. Вареники ленивые с маслом или	130/7	150/10	19,3	19,44	17,59	321,3	0,07	0,33	0,53	177,67	0,81	21,77	20,53	19,69	349,1	0,08	0,36	0,59	200,03	0,90	11	

2. Сырники, запеченные из творога с молоком сгущенным	130/10	150/20	25,0 9	13,4 1	26,13	322,0	0,0 9	0,4 1	0,76	252,8 9	0,9 3	29,4 4	16,0 8	34,8 5	397,6	0,1 1	0,4 9	0,95	314,6 2	1,0 8	15
Кисель из концентрата	180	200	0,05	0,00	20,68	76,14	0,0 0	0,0 0	0,00	8,98	0,0 3	0,05	0,00	22,7 2	83,7	0,0 0	0,0 0	0,00	9,80	0,0 3	21
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1,13	0,00	18,75	77,09	0,0 4	0,0 5	31,2 6	27,32	1,9 2	1,28	0,00	21,1 2	86,80	0,0 5	0,0 6	35,2 0	30,80	2,1 6	130
Итого за полдник	510	590	26,7 2	17,5	69,7	530,4 5	0,1 5	0,5	33,7 2	298,7 3	3,2	31,4 5	22,1 4	84,0 9	647,7 1	0,2	0,5 9	38,7	369,5 3	3,6 7	
ВСЕГО за день	1480	1660	77,1 2	70	177,1 6	1606, 2	0,5 8	1,7	58,8 6	981,7	14, 3	86,2 8	78,1	207, 2	1835, 5	1,8 7	1,9	64	1124, 4	16, 6	

4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe		
Завтрак:																						
Суп молочный с крупой	130	150	4,07	6,6 5	14,9 9	133,7	0,0 8	0,1 5	1,04	131,7	0,9 3	4,96	7,8 8	17,55	157,1	0,0 9	0,1 7	1,20	152,0	1,0 8	9	
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,7 8	10,2	76,83	0,0 2	0,0 9	0,00	97,56	0,3 6	3,09	3,0 8	11,73	86,98	0,0 2	0,1 0,1	0,00	108,4	0,4	24	
Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6 0	0,3	62,80	0,0 3	0,1 8	0,00	22,00	1,0 8	5,08	4,6 0	0,3	62,80	0,0 3	0,1 8	0,00	22,00	1,0 8	16	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4,52	8,7 5	13,2 3	144,7 9	0,0 4	0,1 8	1,20	168,2 4	0,3 5	5,04	9,2 6	15,02	158,2	0,0 4	0,2 0	1,33	184,2 5	0,4 1	ГП, 113	
Итого за завтрак	385	435	16,4 4	23	38,7	418,1 3	0,2	0,6	2,24	419,5	2,7	18,1 7	25	44,58	465,0 8	0,1 8	0,6 5	2,53	466,6 5	2,9 7		
Второй завтрак:																						
Напиток кисломолочный	150	170	5,50	3,7 7	5,70	83,00	0,0 5	0,2 2	0,80	187,0 0	0,1 5	6,20	4,2 0	6,46	94,06	0,0 5	0,2 5	0,91	211,0 0	0,1 7	26	
Обед:																						
август-февраль: Салат "Витаминный"	40	60	0,52	0,9 2	3,18	23,8	0,0 1	0,0 2	5,97	12,00	0,3 5	0,78	1,3 8	3,96	32,4	0,0 0	0,0 0	0,00	7,50	0,6 6	118	

март-июль: Салат овощной	40	60	1,59	2,6 9	5,10	50,0	0,0 3	0,0 3	7,73	13,82	0,4 5	2,39	4,0 4	7,65	74,9	0,0 5	0,0 4	11,6 0	20,73	0,6 8	125
Свекольник со сметаной (с говядиной)	180/6	200/8	9,00	5,4 0	16,2 0	141,8 4	0,0 5	0,0 4	11,2 8	29,52	1,0 4	10,0 0	6,0 0	18,00	158,0 0	0,0 5	0,0 5	12,3 2	33,36	1,1 4	44
Гуляш из говядины	50	50	8,58	6,1 7	2,08	105,8	0,0 2	0,0 6	0,70	7,50	1,2 5	8,58	6,1 7	2,08	105,8	0,0 2	0,0 6	0,70	7,50	1,2 5	87
Каша перловая рассыпчатая	110	130	2,20	2,2 0	15,6 0	91,60	0,4 1	0,1 2	0,00	43,00	4,3 6	2,60	2,6 0	18,46	107,9 0	0,4 1	0,1 2	0,00	42,90	4,3 0	69
Компот из сухофруктов	180	200	0,41	0,0 0	15,7	64,37	0,0 1	0,0 0	0,00	43,2	0	0,9	0,0 0	18,96	77,75	0,0 0	0,0 0	0,00	52,8	0	22
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,4 2	15,0 5	70,70	0,0 6	0,0 3	0,00	18,90	1,1 6	2,97	0,5 4	19,35	90,9	0,0 7	0,0 4	0,00	24,30	1,4 9	ГП
Итого за обед	601	693	24,0 9	17	69,7	524,2 6	0,6	0,3	19,7 1	155,9 4	8,3	27,4 4	19	84,5	615,2 8	0,6	0,3 1	24,6	181,5 9	8,8 6	
Уплотненный полдник:																					
Макароны отварные с маслом сливочным	110	130	3,70	5,5 0	21,0 0	149,0 0	0,0 3	0,0 1	0,00	6,90	0,4 0	4,42	6,5 0	14,47	176,0	0,0 5	0,0 2	0,00	9,97	0,7 0	64
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,0 0	7,76	35,34	0,0 0	0,0 1	0,00	2,00	0,5 0	0,11	0,0 0	9,12	36,88	0,0 0	0,0 1	0,00	2,40	0,6 0	30
Ватрушка с творогом	100	100	14,0 2	8,0 3	66,6 8	378,7 1	0,1 2	0,2 0	0,23	88,22	1,1 2	14,0 2	8,0 3	66,68	378,7 1	0,1 2	0,2 0	0,23	88,22	1,1 2	143
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,2 8	17,2 2	82,25	0,0 4	0,0 1	0,00	7,00	0,3 9	3,42	0,3 6	22,14	105,7 5	0,0 5	0,0 1	0,00	9,00	0,4 9	ГП
Итого за полдник	425	475	20,4 8	14	113	645,3	0,2	0,2	0,23	104,1 2	2,4	21,9 7	15	112,4 1	697,3 6	0,2 2	0,2 4	0,23	109,5 9	2,9 1	
ВСЕГО за день	1561	1773	66,5 1	57, 2	227	1670, 7	0,9 8	1,3 2	22,9 8	866,5 6	13, 5	73,7 8	63, 3	248	1871, 8	1,0 5	1,4 5	28,3	968,8 3	14, 9	

5 ДЕНЬ

Наименован ие блюдо	Выхо д до 3 лет	Выхо д от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех. к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак:																						
Каша манная молочная жидкая	130	150	4,63	6,2 0	18,6 9	145,1	0,0 5	0,1 6	1,13	138,9 7	0,4 2	5,35	7,17	21,14	165,7	0,0 6	0,1 8	1,30	160,4 0	0,4 9	3	

Какао с молоком	180	200	4,49	4,6 2	13,0 0	111,5 0	0,0 4	0,1 7	1,20	167,6 4	0,3 4	5,01	5,13	14,98	125,7	0,0 4	0,1 9	1,33	183,6 5	0,4 0	20
Сыр порциями	10	13	2,56	2,6 1	0,00	34,3	0,0 1	0,0 4	0,07	90,00	0,0 9	4,16	4,24	0,00	55,5	0,0 1	0,0 4	0,01	146,2 9	0,1 2	129
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,2 4	14,7 6	70,5	0,0 3	0,0 1	0,00	6,00	0,3 3	3,04	0,32	19,68	94,0	0,0 4	0,0 1	0,00	8,00	0,4 4	ГП
Итого за завтрак	350	403	13,9 6	14	46,4 5	361,4 1	0,1	0,3 8	2,4	402,6 1	1,2	17,5 6	16,8 6	55,8	440,8 5	0,1 5	0,4	2,64	498,3	1,4 5	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	170	5,50	3,7 7	5,70	83,00	0,0 5	0,2 2	0,80	187,0 0	0,1 5	6,20	4,20	6,46	94,06	0,0 5	0,2 5	0,91	211,0 0	0,1 7	26
Обед:																					
Суп картофельный гороховый с мясом (говядиной)	180	200	9,42	6,6 0	16,9 1	160,7	0,1 9	0,0 9	8,55	26,66	2,2 3	10,4 7	7,33	18,79	178,5	0,2 2	0,1 0	9,50	29,72	2,4 7	45
Капуста тушеная	110	130	1,70	6,6 0	5,30	87,0	0,1 2	0,1 0	18,7 0	63,80	0,9 0	1,99	7,80	6,15	103,0	0,1 4	0,1 3	22,1 0	74,97	1,1 3	60
"Ёжики" в сметанном соусе	60/30	60/30	8,77	7,8 0	7,28	134,9	0,0 0	0,0 8	0,30	11,53	1,3 0	8,77	7,80	7,28	134,9	0,0 0	0,0 8	0,30	11,53	1,3 0	88
Компот из яблок с лимоном	180	200	1,23	1,3 9	12,3 0	51,9	0,0 1	0,0 0	5,58	7,99	1,0 4	1,39	0,19	14,21	59,9	0,0 1	0,0 0	6,33	8,99	1,1 6	23
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,4 2	15,0 5	70,70	0,0 6	0,0 3	0,00	18,90	1,1 6	2,97	0,54	19,35	90,9	0,0 7	0,0 4	0,00	24,30	1,4 9	ГП
Итого за обед	595	665	23,4 3	23	56,8 4	505,0 6	0,4	0,3	33,1 3	128,8 8	6,6	25,5 9	23,6 6	65,78	567,0 8	0,4 4	0,3	38,2 3	149,5	7,5 5	
Уплотненный полдник:																					
июль-сентябрь: Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	40	60	0,6	4,0 7	1,30	63,0	0,0 0	0,0 0	10,1 3	96,00	0,7 0	0,90	6,10	2,60	94,0	0,0 0	0,0 0	15,2 0	144,0 0	1,0 5	126
октябрь-май: Салат из свеклы с огурцом соленым	40	60	0,52	2,0 6	4,80	40,40	0,0 2	0,0 3	2,40	13,60	0,6 8	0,78	3,09	7,20	60,49	0,0 3	0,0 4	3,56	20,54	1,0 2	123

Картофельно е пюре	110	130	2,80	2,8 0	19,9 0	116,7 0	0,0 0	0,0 9	18,9 0	48,50	0,8 8	3,28	3,27	23,57	138,0	0,0 0	0,1 1	22,4 0	57,32	1,0 4	62
Рыба, запеченная или тушеная в сметанном соусе	75	100	9,8	7,6 0	2,60	118,0	0,1 3	0,0 9	1,35	61,00	0,9 0	12,9 0	10,1 0	3,40	158,0	0,1 5	0,1 0	1,44	7,10	1,0 0	102
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,0 0	7,76	35,34	0,0 0	0,0 1	0,00	2,00	0,5 0	0,11	0,00	9,12	36,88	0,0 0	0,0 1	0,00	2,40	0,6 0	30
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,2 8	17,2 2	82,25	0,0 4	0,0 1	0,00	7,00	0,3 9	3,42	0,36	22,14	105,7 5	0,0 5	0,0 1	0,00	9,00	0,4 9	ГП
Кондитерское изделие	30	40	1,25	4,8 0	41,5 0	20,8	0,0 5	0,0 7	0,00	7,40	0,5 0	2,00	7,68	66,40	33,3	0,0 8	0,1 1	0,00	11,80	0,8 0	ГП
Итого за полдник	470	575	17,1 3	18	93,7 8	413,4 9	0,2	0,2 9	22,6 5	139,5	3,9	22,4 9	24,5	131,8 3	532,4 2	0,3 1	0,4	27,4	108,2	4,9 5	
ВСЕГО за день	1565	1813	60,0 2	57, 8	202, 8	1363	0,8	1,1 8	58,9 8	857,9 9	11, 8	71,8 4	69,2 2	260	1634, 4	0,9 5	1,4	69,1 8	967	14, 1	

6 ДЕНЬ

Наименовани е блюдо	Выхо д до 3 лет	Выхо д от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех. к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак:																						
Каша рисовая молочная жидкая	140	160	3,89	6,32	22,9 4	166,1	0,0 4	0,13	1,07	100,5 2	0,3 1	4,43	6,77	26,2 6	178,3	0,0 5	0,1 5	1,23	114,8 8	0,3 6	7	
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,1 9	76,83	0,0 2	0,09	0	97,56	0,3 6	3,09	3,08	11,7 3	86,98	0,0 2	0,1	0	108,4	0,4	24	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4,52	8,75	13,2 3	144,7 9	0,0 4	0,18	1,20	168,2 4	0,3 5	5,04	9,26	15,0 2	158,2	0,0 4	0,2 0	1,33	184,2 5	0,4 1	ГП, 113	
Итого за завтрак	355	405	11,1 8	17,8 5	46,3 6	387,7	0,1	0,4	2,27	366,3 2	1	12,5 6	19,1 1	53,0 1	423,4 9	0,1	0,5	2,56	407,5 3	1,1 7		
Второй завтрак:																						
Молоко питьевое пастеризованн ое	150	170	0,90	0,00	5,50	80,23	0,0 4	0,21	0,77	180,7 6	0,1 5	6,02	4,14	6,26	91,23	0,0 5	0,2 4	0,88	205,7 6	0,1 6	32	
Кондитерское изделие	25	40	1,25	4,80	41,5 0	20,8	0,0 5	0,07	0,00	7,40	0,5 0	2,00	7,68	66,4 0	33,3	0,0 8	0,1 1	0,00	11,80	0,8 0	ГП	

Итого за второй завтрак	175	210	2,15	4,8	47	101,03	0,09	0,28	0,77	188,16	0,6	8,02	11,82	72,66	124,53	0,1	0,4	0,88	217,56	0,96	
Обед:																					
Суп с рыбными консервами	180	200	6,96	3,95	9,19	102,6	0,07	0,08	5,25	14,04	0,90	7,73	4,40	10,22	114,1	0,08	0,09	5,83	15,60	1,01	51
Овощи тушеные	110	130	1,90	2,60	16,30	71,0	0,08	0,12	17,30	42,30	0,98	2,30	3,03	19,15	84,0	0,10	0,14	20,37	50,00	1,13	67
Шницель мясной запеченный с соусом	50/30	50/30	9,38	7,81	8,82	141,0	0,05	0,08	0,13	24,17	1,41	9,38	7,81	8,82	141,0	0,05	0,08	0,13	24,17	1,41	92
Компот из сухофруктов	180	200	0,41	0,00	15,7	64,37	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,00	18,96	77,75	0,00	0,00	0,00	52,8	0	22
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед	585	655	20,96	14,78	65,06	449,62	0,27	0,31	22,68	142,61	4,5	23,28	15,78	76,5	507,64	0,3	0,4	26,3	166,87	5,04	
Уплотненный полдник:																					
Салат из отварной свеклы с чесноком	40	60	0,65	2,66	4,11	42,21	0,01	0,01	3,80	14,06	0,53	0,97	4,00	6,16	63,32	0,01	0,02	5,70	21,09	0,80	121
Картофель запеченный в сметане с сыром	130	150	3,32	7,57	11,68	146,8	0,00	0,00	3,57	42,35	0,68	3,83	8,74	13,48	169,3	0,00	0,00	4,12	48,86	0,78	72
Напиток из плодов шиповника	180	200	0,54	0,21	11,30	48,61	0,01	0,04	67,29	9,25	0,84	0,59	0,23	12,76	38,0	0,01	0,05	74,74	10,28	0,93	25
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1,13	0,00	18,75	77,09	0,04	0,05	31,26	27,32	1,92	1,28	0,00	21,12	86,80	0,05	0,06	35,20	30,80	2,16	130
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Итого за полдник	535	615	8,30	10,72	63,06	396,91	0,09	0,11	105,9	99,98	4,4	10,09	13,33	75,66	463,23	0,1	0,1	120	120,03	5,16	
ВСЕГО за день	1650	1885	42,59	48,15	221,5	1335,3	0,56	1,10	131,6	797,07	10,5	53,95	60,04	278	1518,9	0,66	1,3	150	911,99	12,3	

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход от 3	до 3 лет			Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	

		до 7 лет																			
Завтрак:																					
Омлет натуральный	160	160	17,5 8	19,2 4	2,42	252,8	0,0 8	0,4 7	0,36	107,4 0	3,1 2	17,5 8	19,2 4	2,42	252,8	0,0 8	0,4 7	0,36	107,4 0	3,1 2	14
Какао с молоком	180	200	4,49	4,62	13,0 0	111,5 0	0,0 4	0,1 7	1,20	167,6 4	0,3 4	5,01	5,13	14,98	125,7	0,0 4	0,1 9	1,33	183,6 5	0,4 0	20
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,7 6	70,5	0,0 3	0,0 1	0,00	6,00	0,3 3	3,04	0,32	19,68	94,0	0,0 4	0,0 1	0,00	8,00	0,4 4	ГП
Сыр порциями	10	13	2,56	2,61	0,00	34,3	0,0 1	0,0 4	0,07	90,00	0,0 9	4,16	4,24	0,00	55,5	0,0 1	0,0 4	0,01	146,2 9	0,1 2	129
Итого за завтрак	380	413	26,9 1	26,7 1	30,1 8	469,1	0,1 6	0,7 0,7	1,63	371,0 4	3,8 8	29,7 9	28,9 3	37,08	527,9 5	0,1 7	0,7 1	1,7	445,3 4	4,0 8	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,0 5	0,2 2	0,80	187,0 0	0,1 5	6,20	4,20	6,46	94,06	0,0 5	0,2 5	0,91	211,0 0	0,1 7	26
Обед:																					
Июль-сентябрь: Нарезка из свежих огурцов	40	60	0,30	0,04	1,04	5,60	0,0 0	0,0 0	4,00	9,20	0,4 3	0,50	0,06	1,56	8,40	0,0 0	0,0 0	6,00	13,80	0,6 4	114
1. Октябрь-май: Кукуруза консервированная ИЛИ	40	60	2,00	0,08	5,32	28,80	0,1 3	0,0 7	10,0 0	10,40	0,2 8	3,00	0,12	7,98	43,20	0,2 0	0,1 0	15,0 0	15,60	0,4 2	112
2. Октябрь-май: Салат овощной	40	60	1,59	2,69	5,10	50,0	0,0 3	0,0 3	7,73	13,82	0,4 5	2,39	4,04	7,65	74,9	0,0 5	0,0 4	11,6 0	20,73	0,6 8	125
Суп крестьянский с крупой и сметаной	180/6	200/8	1,46	3,79	8,19	76,8	0,0 3	0,0 3	7,99	15,35	0,4 8	1,63	4,20	9,09	85,3	0,0 4	0,0 3	8,88	17,10	0,5 3	48
Азу из мяса отварного	160	200	7,50	6,50	22,8 7	174,9	0,1 4	0,0 9	21,4 4	22,61	1,8 7	9,38	8,72	29,99	231,3	0,1 9	0,1 3	28,0 5	29,50	2,4 6	85
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,0 5	70,70	0,0 6	0,0 3	0,00	18,90	1,1 6	2,97	0,54	19,35	90,9	0,0 7	0,0 4	0,00	24,30	1,4 9	ГП
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,5 2	105,2	0,0 4	0,0 4	22,1 6	26,00	0,4 1	1,16	0,00	25,52	105,2	0,0 4	0,0 4	22,1 6	26,00	0,4 1	27
Итого за обед	621	713	14,0 2	13,4	76,7 3	477,4 9	0,3 0,3	0,2	59,3 2	96,68	4,3 7	17,5 3	17,5	91,6	587,5 9	0,3 9	0,2 8	70,7	117,6 3	5,5 7	
Уплотненный полдник:																					
Овощное рагу	110	130	2,3	0,60	13,0 0	64,0	0,1 0	0,0 7	23,8 0	55,00	1,1 0	2,80	0,69	15,50	76,0	0,0 1	0,0 9	27,7 3	65,00	1,3 0	68

Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	80/30	80/30	12,3 1	8,24	11,6 0	167,5	0,0 7	0,1 7	2,76	60,20	0,9 7	12,3 1	8,24	11,60	167,5	0,0 7	0,1 7	2,76	60,20	0,9 7	100
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,00	7,76	35,34	0,0 0	0,0 1	0,00	2,00	0,5 0	0,11	0,00	9,12	36,88	0,0 0	0,0 1	0,00	2,40	0,6 0	30
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,2 2	82,25	0,0 4	0,0 1	0,00	7,00	0,3 9	3,42	0,36	22,14	105,7 5	0,0 5	0,0 1	0,00	9,00	0,4 9	ГП
Кондитерское изделие	30	40	1,25	4,80	41,5 0	20,8	0,0 5	0,0 7	0,00	7,40	0,5 0	2,00	7,68	66,40	33,3	0,0 8	0,1 1	0,00	11,80	0,8 0	ГП
Итого за полдник	465	525	18,6 2	13,9 2	91,0 8	369,8 9	0,2 6	0,3 0,3	26,5 6	131,6	3,4 6	20,6 4	16,9 7	124,7 6	419,4 4	0,2 1	0,3 9	30,5	148,4	4,1 6	
ВСЕГО за день	1616	1821	65,0 5	57,8	203, 7	1399, 5	0,7 7	1,4 5	88,3 1	786,3 2	11, 9	74,1 6	67,6	260	1629	0,8 2	1,6 3	104	922,3 7	14	

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак:																						
Каша "Янтарная"с яблоком	140	160	3,63	4,87	17,4 0	161,2	0,1 1	0,1 0	2,15	87,27	1,3 1	5,3 4	7,21	26,0 2	184,7	0,1 6	0,1 4	3,04	125,0 8	1,96	8	
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,1 9	76,83	0	0,0 9	0	97,56	0,3 6	3,0 9	3,08	11,7 3	86,98	0,0 2	0,1	0	108,4	0,4	24	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4,52	8,75	13,2 3	144,7 9	0,0 4	0,1 8	1,20	168,2 4	0,3 5	5,0 4	9,26	15,0 2	158,2	0,0 4	0,2 0	1,33	184,2 5	0,41	ГП, 113	
Итого за завтрак	355	405	10,9 2	16,4	40,8 2	382,8 4	0,2	0,4	3,35	353,0 7	2	13	5	52,7 7	429,9 0	0,2 2	0,4 4	4,37	417,7 3	2,77		
Второй завтрак:																						
Напиток кисломолочный	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0	0,2 2	0,80	187,0 0	0,1 5	6,2 0	4,20	6,46	94,06	0,0 5	0,2 5	0,91	211,0 0	0,17	26	
Обед:																						
Суп картофельный с говядиной и клецками	180	200	5,61	8,31	13,1 0	153,4 1	0,0 8	0,0 7	8,03	17,09	1,2 6	7,5 8	10,6 7	15,1 0	183,3	0,0 9	0,0 9	8,85	19,56	1,59	46	

Капуста тушенная с мясом	160	200	6,61	6,61	10,24	124,2	0,10	0,10	70,02	73,10	2,05	8,26	8,10	12,80	155,2	0,13	0,13	87,53	91,49	2,56	91	
Компот из яблок с лимоном	180	200	1,23	1,39	12,30	51,9	0,01	0,00	5,58	7,99	1,04	1,39	0,19	14,21	59,9	0,01	0,00	6,33	8,99	1,16	23	
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,1	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП	
Итого за обед	555	645	15,76	16,73	50,69	400,17	0,3	0,2	83,63	117,08	5,5	20	19,5	61,46	489,23	0,3	0,26	102,7	144,34	6,8		
Уплотненный полдник:																						
Сельдь с горошком зеленым и маслом растительным	40	60	5,87	7,70	0,85	68,8	0,13	0,10	1,08	2,80	0,08	8,81	11,55	1,27	103,2	0,02	0,15	1,62	4,20	0,12	127	
Картофель отварной или картофельное пюре	110	130	2,77	3,50	19,90	116,80	0,00	0,09	18,90	55,90	0,87	3,30	4,20	23,70	140,6	0,15	0,10	22,60	58,69	1,05	61	
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,00	7,76	35,34	0,00	0,01	0,00	2,00	0,50	0,11	0,00	9,12	36,88	0,00	0,01	0,00	2,40	0,60	30	
Булочка "Домашняя" или булочка "Российская"	100	100	7,20	15,77	63,35	407,5	0,1	0,06	0,00	13,40	0,92	7,20	15,77	63,35	407,5	0,12	0,06	0,00	13,40	0,92	141,142	
Хлеб пшеничный	25	35	1,90	0,20	12,30	58,75	0,1	0,01	0,00	5,00	0,28	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	ГП	
Итого за полдник	455	525	17,84	27,17	104,2	687,22	0,3	0,3	19,98	79,1	2,7	22	31,8	114,7	770,46	0,33	0,33	24,22	85,69	3,08		
ВСЕГО за день	1515	1745	50,02	64,07	201,4	1553,2	0,8	1,05	107,8	736,25	10,3	62	75,05	235	1783,7	0,9	1,28	132,2	858,76	12,82		

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe		
Завтрак:																						
Суп молочный с крупой	130	150	4,07	6,65	14,99	133,7	0,08	0,15	1,04	131,7	0,93	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08	9	

Чай с сахаром	180	200	0,1	0,00	7,76	35,34	0,0 0	0,0 1	0,00	2,00	0,5 0	0,11	0,00	9,12	36,88	0,0 0	0,0 1	0,00	2,40	0,60	30
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0 3	0,0 1	0,00	6,00	0,3 3	3,04	0,32	19,6 8	94,0	0,0 4	0,0 1	0,00	8,00	0,44	ГП
Сыр порциями	10	13	2,56	2,61	0,00	34,3	0,0 1	0,0 4	0,07	90,00	0,0 9	4,16	4,24	0,00	55,5	0,0 1	0,0 4	0,01	146,2 9	0,12	129
Итого за завтрак	350	403	9,01	9,5	37,51	273,85	0,1	0,2	1,11	229,7	1,9	12,27	12,44	46,35	343,45	0,14	0,23	1,21	308,69	2,24	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,0 5	0,2 2	0,80	187,0 0	0,1 5	6,20	4,20	6,46	94,06	0,0 5	0,2 5	0,91	211,0 0	0,17	26
Обед:																					
Июль-сентябрь: Нарезка из свежих огурцов	40	60	0,30	0,04	1,04	5,60	0,0 0	0,0 0	4,00	9,20	0,4 3	0,50	0,06	1,56	8,40	0,0 0	0,0 0	6,00	13,80	0,64	114
Октябрь-май: Овощи соленые (помидоры, огурцы)	40	60	0,90	0,00	0,62	7,60	0,0 0	0,0 0	0,00	5,00	0,4 4	1,35	0,00	0,93	11,40	0,0 0	0,0 0	0,00	7,50	0,66	116
Лапша домашняя (на курином бульоне)	180	200	4,87	7,05	11,00	124,1	0,0 4	0,0 5	0,72	9,21	0,2 9	6,10	8,63	11,3 3	144,5	0,0 5	0,0 6	0,80	10,72	1,00	42
Плов с курицей отварной	160	200	13,7 5	18,1 6	33,08	350,6	0,0 8	0,1 2	2,48	29,10	2,7 2	16,0 0	20,9 9	38,2 5	405,5	0,0 9	0,1 3	2,87	33,65	3,16	80
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,0 4	0,0 4	22,1 6	26,00	0,4 1	1,16	0,00	25,5 2	105,2	0,0 4	0,0 4	22,1 6	26,00	0,41	27
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,0 6	0,0 3	0,00	18,90	1,1 6	2,97	0,54	19,3 5	90,9	0,0 7	0,0 4	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед	615	705	22,99	25,63	85,27	658,19	0,2	0,2	25,36	88,21	5	27,58	30,16	95,38	757,48	0,25	0,27	25,8	102,17	6,72	
Уплотненный полдник:																					
Сентябрь-февраль: Салат из моркови с сахаром	40	60	0,45	4,04	4,14	55,24	0,0 2	0,0 3	1,70	9,54	0,3 0	0,68	6,06	5,40	79,60	0,0 3	0,0 4	2,50	14,31	0,40	119

Март-август: Салат из отварной моркови с сахаром	40	60	0,45	4,04	3,60	53,07	0,0 2	0,0 3	1,70	9,54	0,3 0	0,68	6,06	5,40	79,60	0,0 3	0,0 4	2,50	14,31	0,40	119
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/2 0	200/3 0	25,8 1	20,4 2	31,84	410,1	0,0 9	0,4 3	0,91	296,7 6	0,9 9	36,3 5	26,2 5	41,9 2	543,7	0,1 3	0,6 2	1,25	411,3 5	1,38	12
Чай с сахаром и молоком	180	200	2,95	3,05	8,55	73,3	0,0 2	0,1 1	0,00	116,4 8	0,5 0	3,28	3,38	9,72	82,3	0,0 2	0,1 3	0,00	129,6 0	0,60	29
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1,13	0,00	18,75	77,09	0,0 4	0,0 5	31,2 6	27,32	1,9 2	1,28	0,00	21,1 2	86,80	0,0 5	0,0 6	35,2 0	30,80	2,16	130
Итого за полдник	540	650	30,3 4	27,5 1	62,74	613,6 1	0,1 7	0,6 0,6	33,8 7	450,1	3,7	41,5 9	35,6 9	78,1 6	792,44	0,2 3	0,8 5	39	586,0 6	4,54	
ВСЕГО за день	1655	1928	67,8 4	66,4 1	191,2 2	1628, 7	0,5 6	1,2 8	61,1 4	955,0 1	10, 7	87,6 4	82,4 9	226	1987,4 3	0,6 8	1,6	66,9	1207, 9	13,6 7	

10 ДЕНЬ

Наименовани е блюд	Выхо д до 3 лет	Выхо д от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак:																						
Каша пшеничная молочная жидкая	130	150	4,81	4,7 2	23,75	158,8	0,09	0,12	0,89	92,63	1,2 9	5,5 4	27,4 7	183,5	0,1 1	0,1 4	1,03	106,8 8	1,49	5		
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,7 8	10,19	76,83	0,01 8	0,09	0,00	97,56	0,3 6	3,0 8	11,7 3	86,98	0,0 2	0,1 0	0,00	108,4	0,40	24		
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,2 4	14,8	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,3 3	0,32	0,3 8	94,00	0,0 4	0,0 1	0,00	8,00	0,44	ГП		
Сыр порциями	10	13	2,56	2,6 1	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,0 9	4,2 4	0,00	55,5	0,0 1	0,0 4	0,01	146,2 9	0,12	129		
Итого за завтрак	350	403	12,4 2	10, 4	48,7	340,4 2	0,15 1	0,26	0,96	286,1 9	2,1	13,1 4	13	419,9 7	0,1 8	0,2 9	1,04	369,5 7	2,45			
Второй завтрак:																						
Молоко питьевое пастеризованн ое	150	170	0,90	0,0 0	5,50	80,23	0,04 4	0,21	0,77	180,7 6	0,1 5	4,1 4	6,26	91,23	0,0 5	0,2 4	0,88	205,7 6	0,16	32		

Кондитерское изделие	25	40	1,25	4,8 0	41,50	20,8	0,05	0,07	0,00	7,40	0,5 0	2,00	7,6 8	66,4 0	33,3	0,0 8	0,1 1	0,00	11,80	0,80	ГП
Итого за второй завтрак	175	210	2,15	4,8	47	101,0 3	0,09 4	0,28	0,77	188,1 6	0,6	8,02	12	72,7	124,5 3	0,1 3	0,3 5	0,88	217,5 6	0,96	
Обед:																					
Винегрет овощной	40	60	0,5	4,0 8	2,93	50,80	0,01	0,13	0,65	9,47	0,3 1	0,75	6,1 2	4,39	76,20	0,0 2	0,0 2	0,98	14,20	0,47	110
Рассольник Ленинградский со сметаной	180/6	200/8	7,28	4,5 4	15,49	128,9 0	0,10	0,08	11,9 0	23,43	1,6 3	8,09	5,0 5	17,2 2	143,2 2	0,1 1	0,0 9	13,2 2	26,03	1,82	43
Картофельное пюре	110	130	2,80	2,8 0	19,90	116,7 0	0,00	0,09	18,9 0	48,50	0,8 8	3,28	3,2 7	23,5 7	138,0	0,0 0	0,1 1	22,4 0	57,32	1,04	62
Печень говяжья по-строгановски	50/30	70/30	1,99	7,6 9	3,38	84,7	0,00	0,00	2,33	13,32	0,7 3	2,49	9,6 2	4,23	105,8	0,0 0	0,0 0	2,92	19,98	1,10	95
Компот из сухофруктов	180	200	0,41	0,0 0	15,7	64,37	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,0 0	18,9 6	77,75	0,0 0	0,0 0	0,00	52,8	0	22
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,4 2	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,1 6	2,97	0,5 4	19,3 5	90,9	0,0 7	0,0 4	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед	631	743	15,2 9	19, 5	72,45	516,1 3	0,18 2	0,33	33,8	156,8 2	4,7	18,4 8	25	87,7	631,8 8	0,2	0,2 6	39,5 2	194,6 3	5,916	
Уплотненный полдник:																					
Июль-сентябрь: Нарезка из свежих помидоров (томатов)	40	60	0,47	0,0 8	1,53	9,2	0	0	10	5,6	0,3 3	0,7	0,1 2	2,3	13,8	0	0	15	8,4	0,5	115
Октябрь-июнь: Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком ИЛИ салат овощной	40	60	0,71	2,5 0	3,87	41,06	0,03	0,02	3,16	6,54	0,3 0	1,06	3,7 5	5,80	61,60	0,0 4	0,0 2	4,70	9,81	0,40	124/12 5
Филе рыбы отварное, запеченное под омлетом	120	140	15,3 4	6,2 4	5,05	136,7 0	0,05	0,24	2,05	66,10	0,9 5	16,0 0	7,1 9	4,16	144,4 3	0,0 6	0,2 6	2,13	73,34	1,04	104
Чай с сахаром и лимоном	180/4	200/5	0,13	0,0 0	7,90	32,09	0,00	0,00 5	0,63	3,25	0,5 0	0,20	0,0 0	9,29	37,8	0,0 0	0,0 1	0,75	3,90	0,60	28
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,2 8	17,22	82,25	0,03 9	0,01	0,00	7,00	0,3 9	3,42	0,3 6	22,1 4	105,7 5	0,0 5	0,0 1	0,00	9,00	0,49	ГП

Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1,13	0,00	18,75	77,09	0,04	0,05	31,30	27,32	1,92	1,28	0,00	21,12	86,80	0,05	0,06	35,20	30,80	2,16	130
Итого за полдник	529	610	19,97	9,02	52,794	369,19	0,16	0,33	37,1	110,21	4,1	21,96	11	62,5	436,37	0,2	0,36	42,78	126,85	4,69	
ВСЕГО за день	1685	1966	49,83	43,7	220,94	1326,8	0,586	1,19	72,7	741,38	11,5	61,6	60,9	282	1612,8	0,71	1,26	84,22	908,61	14,016	

11 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак:																						
Каша пшеничная молочная жидкая	130	150	5,06	6,43	23,48	174,0	0,12	0,12	0,94	94,07	0,79	5,84	7,42	27,15	201,1	0,14	0,13	1,09	108,54	0,91	6	
Какао с молоком	180	200	4,49	4,62	13,00	111,50	0,04	0,17	1,20	167,64	0,34	5,01	5,13	14,98	125,7	0,04	0,19	1,33	183,65	0,40	20	
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,01	0,00	6,00	0,33	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП	
Сыр порциями	10	13	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,16	4,24	0,00	55,5	0,01	0,04	0,01	146,29	0,12	129	
Итого за завтрак	350	403	14,39	13,9	51,24	390,33	0,203	0,34	2,21	357,71	1,6	18,1	17,1	61,8	476,23	0,23	0,37	2,43	446,48	1,87		
Второй завтрак:																						
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27	
Обед:																						
Сельдь с луком и маслом растительным	40	60	5,87	7,70	0,51	93,3	0,01	0,10	1,81	34,97	0,34	8,81	11,55	0,76	140,0	0,02	0,15	2,71	52,46	0,08	128	
Суп картофельный с гречневой крупой и мясом «Шахтерский»	180	200	2,99	4,35	14,17	103,68	0,11	0,03	5,67	19,08	0,87	3,32	4,83	15,74	115,20	0,12	0,03	6,30	21,20	0,97	52	

Жаркое "По-Домашнему"	160	200	10,5 0	10,0 2	22,9 6	218,6 2	0,16	0,1 3	23,2 5	22,09	2,2 5	12,0 0	10,6 0	26,1 0	241,3 6	0,1 9	0,1 4	26,4 0	25,00	2,50	89
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,0 5	70,70	0,06	0,0 3	0,00	18,90	1,1 6	2,97	0,54	19,3 5	90,9	0,0 7	0,0 4	0,00	24,30	1,49	ГП
Кисель из концентрата	180	200	0,05	0,00	20,6 8	76,1	0,00	0,0 0	0,00	8,89	0,0 3	0,05	0,00	22,7 2	83,7	0,0 0	0,0 0	0,00	9,80	0,03	21
Итого за обед	595	705	21,7 2	22,4 9	73,3 7	562,4 7	0,34	0,2 9	30,7 3	103,9 3	4,7	27,2	27,5	84,7	671,1 4	0,4	0,3 6	35,4 1	132,7 6	5,07	
Уплотненный полдник:																					
1. Салат из отварной свеклы с чесноком ИЛИ	40	60	0,65	2,66	4,11	42,21	0,01	0,0 1	3,80	14,06	0,5 3	0,97	4,00	6,16	63,32	0,0 1	0,0 2	5,70	21,09	0,80	121
2. Салат овощной	40	60	1,59	2,69	5,10	50,0	0,03	0,0 3	7,73	13,82	0,4 5	2,39	4,04	7,65	74,9	0,0 5	0,0 4	11,6 0	20,73	0,68	125
Макаронные изделия отварные	110	130	3,70	5,50	21,0 0	149,0 0	0,03	0,0 1	0,00	6,90	0,4 0	4,30	6,50	24,9 0	176,0	0,0 4	0,0 1	0,00	8,15	0,42	64
Напиток из плодов шиповника	180	200	0,54	0,21	11,3 0	48,61	0,01	0,0 4	67,2 9	9,25	0,8 4	0,59	0,23	12,7 6	38,0	0,0 1	0,0 5	74,7 4	10,28	0,93	25
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,2 2	82,25	0,03 9	0,0 1	0,00	7,00	0,3 9	3,42	0,36	22,1 4	105,7 5	0,0 5	0,0 1	0,00	9,00	0,49	ГП
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1,13	0,00	18,7 5	77,09	0,04	0,0 5	31,3 0	27,32	1,9 2	1,28	0,00	21,1 2	86,80	0,0 5	0,0 6	35,2 0	30,80	2,16	130
Итого за полдник	515	595	9,62	8,68	73,3 7	406,9 0	0,15	0,1 4	106, 3	64,29	4	12	11,1	88,6	481,5 3	0,2	0,1 7	121, 5	78,96	4,68	
ВСЕГО за день	1660	1903	46,8 9	45,0 7	223, 5	1464, 9	0,73	0,8	161, 4	551,9 3	10, 6	58,3	55,8	261	1734, 1	0,8 7	0,9 5	181, 5	684,2	12,0 3	

12 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак:																						
Каша манная "Шоколадка"	140	160	5,33	6,87	19,4 1	156,5	0,05	0,1 7	1,21	149,6 6	0,4 5	6,10	7,8 5	21,9 3	177,8	0,0 6	0,1 3	1,39	171,0 4	0,52	4	
Чай с сахаром и молоком	180	200	2,95	3,05	8,55	73,3	0,02	0,1 1	0,00	116,4 8	0,5 0	3,28	3,3 8	9,72	82,3	0,0 2	0,1 3	0,00	129,6 0	0,60	29	
Хлеб пшеничный с	30/5	40/5	4,52	8,75	13,2 3	144,79	0,04	0,1 8	1,20	168,2 4	0,3 5	5,04	9,2 6	15,0 2	158,2	0,0 4	0,2 0	1,33	184,2 5	0,41	ГП, 113	

маслом сливочным																					
Итого за завтрак	355	405	12,8	18,67	41,1 9	374,62	0,114	0,4 6	2,41	434,4	1,3	14,4 2	20	46,7	418,3 5	0,1 3	0,4 6	2,72	484,8 9	1,53	
Второй завтрак:																					
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0,90	0,00	5,50	80,23	0,044	0,2 1	0,77	180,7 6	0,1 5	6,02	4,1 4	6,26	91,23	0,0 5	0,2 4	0,88	205,7 6	0,16	32
Кондитерское изделие	25	40	1,25	4,80	41,5 0	20,8	0,05	0,0 7	0,00	7,40	0,5 0	2,00	7,6 8	66,4 0	33,3	0,0 8	0,1 1	0,00	11,80	0,80	ГП
Итого за второй завтрак	175	210	2,15	4,8	47	101,03	0,094	0,2 8	0,77	188,2	0,6	8,02	12	72,7	124,5 3	0,1 3	0,3 5	0,88	217,5 6	0,96	
Обед:																					
Суп "Полевой" (с говядиной)	180	200	6,36	6,36	11,2 6	125,78	0,07	0,0 7	8,55	14,71	1,2 7	7,07	7,0 6	12,5 1	139,7 6	0,0 8	0,0 8	9,50	16,34	1,42	50
Капуста тушеная с мясом	160	200	0,75	6,12	4,39	76,20	0,02	0,0 2	0,98	14,20	0,4 7	8,26	8,1 2	12,8 1	155,1 9	0,1 3	0,1 3	87,5 3	91,49	2,56	91
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,0 5	70,70	0,06	0,0 3	0,00	18,90	1,1 6	2,97	0,5 4	19,3 5	90,9	0,0 7	0,0 4	0,00	24,30	1,49	ГП
Компот из сухофруктов (изюма)	180	200	0,41	0,00	15,7	64,37	0,01	0,0 0	0,00	43,2	0,0 0	0,9	0,0 0	18,9 6	77,75	0,0 0	0,0 0	0,00	52,8	0,00	22
Итого за обед	555	645	9,83	12,9	46,4	337,05	0,159	0,1 2	9,53	91,01	2,9	19,2	16	63,6	463,6 0	0,2 8	0,2 5	97,0 3	184,9 3	5,47	
Уплотненный полдник:																					
Овощное рагу	110	130	2,3	0,60	13,0 0	64,00	0,10	0,0 7	23,8 0	55,00	1,1 0	2,8	0,6 9	15,5 0	76,01	0,0 1	0,0 9	27,7 3	65,00	1,30	68
Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	80/30	80/30	12,31	8,24	11,6 0	167,5	0,07	0,1 7	2,76	60,20	0,9 7	12,3 1	8,2 4	11,6 0	167,5	0,0 7	0,1 7	2,76	60,20	0,97	100
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,00	7,76	35,34	0,00	0,0 1	0,00	2,00	0,5 0	0,11	0,0 0	9,12	36,88	0,0 0	0,0 1	0,00	2,40	0,60	30
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,2 2	82,25	0,039	0,0 1	0,00	7,00	0,3 9	3,42	0,3 6	22,1 4	105,7 5	0,0 5	0,0 1	0,00	9,00	0,49	ГП
Итого за полдник	435	485	201,3 7	193,1 2	233, 6	533,09	184,2 1	184	211	308,2	187	202, 6	193	242	570,1 4	184	184	214, 5	320,6	187,3 6	

ВСЕГО за день	1520	1745	226,15	229,49	368,2	1345,79	184,58	185	223	1022	192	244,3	241	425	1576,6	185	185	315,1	1208	195,32
----------------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------	----------------	---------------	------------	------------	-------------	------------	--------------	------------	------------	---------------	------------	------------	--------------	-------------	---------------

13 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Омлет натуральный	160	160	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	17,6	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	14
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП, 113
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,2	76,83	0,018	0,09	0	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,10	0	108,4	0,4	24
Итого за завтрак	375	405	24,87	30,77	25,8	474,42	0,138	0,74	1,56	373,2	3,8	26	31,58	29,2	497,98	0,14	0,77	1,69	400,05	3,93	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,05	0,25	0,91	211,00	0,17	26
Обед:																					
Суп картофельный с клецками и курицей	180	200	5,61	8,31	13,10	153,4	0,08	0,07	8,03	17,09	1,26	7,58	10,67	10,98	150,0	0,11	0,09	18,10	26,04	1,64	49
1. Свекла тушенная ИЛИ	110	130	2,14	3,70	13,60	93,24	0,03	0,05	12,56	46,47	1,76	2,52	4,33	15,10	183,3	0,09	0,09	8,85	19,56	1,59	46
2. Каша гречневая рассыпчатая ИЛИ	110	130	4,00	6,80	19,60	145,0	0,02	0,11	0,00	37,10	4,24	4,68	8,06	23,05	172,0	0,34	0,13	0,00	46,80	5,30	63
3. Каша перловая рассыпчатая	110	130	2,20	2,20	15,60	91,60	0,41	0,12	0,00	43,00	4,36	2,60	2,60	18,46	107,90	0,41	0,12	0,00	42,90	4,30	69
Фрикадельки из кур (с соусом сметанным)	50/30	50/30	7,74	8,67	5,70	137,5	0,02	0,06	0,44	31,46	0,62	7,74	8,67	5,70	137,5	0,02	0,06	0,44	31,46	0,62	82

Компот из яблоч с лимоном	180	200	1,23	1,39	12,30	51,9	0,01	0,00	5,58	7,99	1,04	1,39	0,19	14,21	59,9	0,01	0,00	6,33	8,99	1,16	23
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед	585	655	19,09	20,99	61,8	505,06	0,575	0,28	14,1	118,44	8,4	22	22,67	68,7	546,15	0,62	0,31	24,87	133,69	9,21	
Уплотненный полдник:																					
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком ИЛИ винегрет	40	60	0,71	2,50	3,87	41,06	0,03	0,02	3,16	6,54	0,30	1,06	3,75	5,80	61,60	0,04	0,02	4,70	9,81	0,40	124/110
Пирожок с мясом отварным	100	100	6,94	9,47	37,70	266,90	0,07	0,04	0,61	8,02	0,55	6,94	9,47	37,70	266,90	0,07	0,04	0,61	8,02	0,55	144
Кисель из концентрата	180	200	0,05	0,00	20,68	76,14	0,00	0,00	0,00	8,98	0,03	0,05	0,00	22,72	83,7	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03	21
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1,13	0,00	18,75	77,09	0,04	0,05	31,30	27,32	1,92	1,28	0,00	21,12	86,80	0,05	0,06	35,20	30,80	2,16	130
Итого за полдник	470	520	8,83	11,97	81	461,19	0,14	0,11	35,1	50,86	2,8	9,3	13,22	87,34	498,98	0,16	0,12	40,51	58,43	3,14	
ВСЕГО за день	1580	1750	58,29	67,5	174	1523,7	0,899	1,35	51,5	729,5	15,2	63,5	71,67	192	1637,2	0,97	1,45	67,98	803,17	16,5	

14 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак:																						
Каша рисовая молочная жидкая	130	150	3,61	5,87	21,13	153,5	0,04	0,12	0,99	93,34	0,29	4,15	6,77	24,37	177,2	0,05	0,14	1,15	107,70	0,34	7	
Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	40/10	2,28	0,24	19,76	90,50	0,04	0,02	0,03	6,00	0,04	3,04	0,32	24,68	114,0	0,05	0,02	0,03	8,00	0,46	ГП, 117	
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,00	8,21	37,16	0,00	0,01	0,00	2,00	0,50	0,11	0,00	9,12	36,88	0,00	0,01	0,00	2,40	0,60	30	
Итого за завтрак	350	400	5,99	6,11	49,1	281,2	0,075	0,14	1,02	101,34	0,8	7,3	7,09	58,17	328,04	0,1	0,17	1,18	118,1	1,4		

Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,06	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,05	0,25	0,91	211,00	0,17	26
Обед:																					
Июль-сентябрь: Нарезка из свежих огурцов	40	60	0,30	0,04	1,04	5,60	0,00	0,00	4,00	9,20	0,43	0,50	0,06	1,56	8,40	0,00	0,00	6,00	13,80	0,64	114
Октябрь-февраль: Салат "Витаминный"	40	60	0,52	0,92	2,64	21,6	0,01	0,02	5,97	12,00	0,35	0,78	1,38	3,96	32,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	118
Март-июнь: Салат овощной	40	60	1,59	2,69	5,10	50,0	0,03	0,03	7,73	13,82	0,45	2,39	4,04	7,65	74,9	0,05	0,04	11,60	20,73	0,68	125
Суп с рыбными консервами	180	200	6,96	3,95	9,19	102,6	0,07	0,08	5,25	14,04	0,90	7,73	4,40	10,22	114,1	0,08	0,09	5,83	15,60	1,01	51
Картофельное пюре	110	130	2,80	2,80	19,90	116,70	0,00	0,09	18,90	48,50	0,88	3,28	3,27	23,57	138,0	0,00	0,11	22,40	57,32	1,04	62
1. Оладьи из печени ИЛИ	50	70	12,17	4,62	2,27	96,7	0,12	0,84	3,39	15,41	2,79	17,04	6,40	3,17	135,4	0,17	1,17	4,74	21,57	3,90	94
2. Суфле из печени со сметанным соусом	60/15	60/15	11,78	8,48	6,75	147,8	0,00	0,00	18,99	12,79	4,06	11,78	8,48	6,75	147,8	0,00	0,00	18,99	12,79	4,06	98
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27
Итого за обед	615	705	26,99	14,48	77	541,85	0,32	1,11	57,4	136,67	6,6	34,6	18,6	89,48	658,48	0,41	1,49	66,73	165,52	8,53	
Уплотненный полдник:																					
Сентябрь-февраль: Салат из моркови с сахаром	40	60	0,45	4,04	4,14	55,24	0,02	0,03	1,70	9,54	0,30	0,68	6,06	5,40	79,60	0,03	0,04	2,50	14,31	0,40	119
Март-август: Салат из отварной	40	60	0,45	4,04	4,14	55,24	0,02	0,03	1,70	9,54	0,30	0,68	6,06	5,40	79,60	0,03	0,04	2,50	14,31	0,40	119

Июль-сентябрь: Нарезка из свежих помидоров (томатов)	40	60	0,47	0,08	1,53	9,2	0	0	10	5,6	0,3 3	0,7	0,12	2,3	13,8	0	0	15	8,4	0,5	115
Октябрь-май: Помидоры соленые	40	60	0,90	0,00	0,62	7,6	0,0 0	0,00	0,00	5,00	0,4 4	1,35	0,00	0,93	11,4	0,0 0	0,0 0	0,00	7,50	0,6 6	116
Щи со свежей капустой (со сметаной)	180/6	200/8	6,58	6,35	8,28	114,8	0,0 7	0,08	24,6 6	31,18	0,4 8	7,31	7,06	9,20	127,5	0,0 8	0,0 9	27,4 0	34,64	0,5 3	53
Макаронные изделия отварные	110	130	3,70	5,50	21,0 0	149,0 0	0,0 3	0,01	0,00	6,90	0,4 0	4,30	6,50	24,9 0	176,0	0,0 4	0,0 1	0,00	8,15	0,4 2	64
Суфле из говядины с соусом	50/20	50/20	10,6 8	8,97	2,49	132,7	0,0 4	0,12	0,18	29,77	1,3 0	10,6 8	8,97	2,49	132,7	0,0 4	0,1 2	0,18	29,77	1,3 0	96
Кисель из концентрата	180	200	0,05	0,00	20,6 8	76,14	0,0 0	0,00	0,00	8,98	0,0 3	0,05	0,00	22,7 2	83,7	0,0 0	0,0 0	0,00	9,80	0,0 3	21
Хлеб ржаной	40	50	2,24	0,44	17,3 2	79,6	0,0 4	0,03	0,00	13,60	0,9 2	2,80	0,55	21,6 5	99,5	0,0 6	0,0 4	0,00	17,00	1,1 5	ГП
Итого за обед	626	718	24,1 5	21,2 6	70,4	559,8 4	0,1 8	0,24	24,8	95,43	3,5 7	26,5	23,0 8	81,9	630,8 3	0,2 2	0,2 6	27,5 8	106,8 6	4,0 9	
Уплотненный полдник:																					
Июль-сентябрь: Нарезка из свежих огурцов	40	60	0,30	0,04	1,04	5,60	0,0 0	0,00	4,00	9,20	0,4 3	0,50	0,06	1,56	8,40	0,0 0	0,0 0	6,00	13,80	0,6 4	114
Октябрь-июнь: Салат из свеклы с соленым огурцом / кукуруза консервированная	40	60	0,52	2,06	4,80	40,40	0,0 2	0,03	2,40	13,60	0,6 8	0,78	3,09	7,20	60,49	0,0 3	0,0 4	3,56	20,54	1,0 2	123
Рыба, запеченная с картофелем порусски	130	160	9,25	5,08	14,4 0	140,2 1	0,1 1	0,08	6,46	17,65	0,6 5	10,7 2	5,83	16,5 4	161,1 6	0,1 3	0,0 9	7,42	20,29	0,7 4	101
Чай с сахаром и лимоном	180/4	200/5	0,13	0,00	7,90	32,09	0,0 0	0,00 5	0,63	3,25	0,5 0	0,20	0,00	9,29	37,8	0,0 0	0,0 1	0,75	3,90	0,6 0	28
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,2 2	82,25	0,0 4	0,01	0,00	7,00	0,3 9	3,42	0,36	22,1 4	105,7 5	0,0 5	0,0 1	0,00	9,00	0,4 9	ГП
Итого за полдник	389	470	12,5 6	7,42	44,3	294,9 5	0,1 7	0,12	9,49	41,5	2,2 2	15,1	9,28	55,1 7	365,1 9	0,2 1	0,1 5	11,7 3	53,73	2,8 5	

ВСЕГО за день	1550	1793	54,0 5	51,4 6	158, 9	1353, 2	0,5 6	1,17	37,3	737,2	8,6 6	65,8	61,3 2	188	1552, 3	0,6 6	1,3	42,7 2	833	10, 1	
---------------	------	------	-----------	-----------	-----------	------------	----------	------	------	-------	----------	------	-----------	-----	------------	----------	-----	-----------	-----	----------	--