

«УТВЕРЖАЮ:»
Заведующий МБДОУ

«Филимоновский детский сад»

Иванова И.И.



«Примерное десяти-дневное циклическое меню для организации питания в
Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
«Филимоновский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому развитию детей»
с 10,5 часовым пребыванием детей»

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день					
				Завтрак									
Капша Дружба Молочная жидкая	130	150	130	150	Омлет натуральный	160	160	Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	Капша манная молочная жидкая	130	1
Йогурт отварное	40	40	180	200	Чай с сахаром и лимоном	180/ 4	200/ 5	Кофейный напиток	180	200	Какао с молоком	180	2
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	30	40	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	Йогурт отварное	40	40	Сыр поршьями	10	
Какао с молоком	180	200	15	20	Сыр поршьями изделие	10	12	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	Хлеб пшеничный	30	
Итого за завтрак	385	435	355	410	Итого за завтрак	389	422	Итого за завтрак	385	435	Итого за завтрак	350	
Напиток кисломолочный	150	180		170	Кисломолочный напиток	150	180	Кисломолочный напиток	150	180	Напиток из шиповника	150	180
Обед													
Сельдь с луком и маслом растительным	40	60	40	60	июль-сентябрь: Салат из свежих огурцов	40	60	август-февраль: Салат "Витаминный"	40	60	Суп картофельный гороховый с мясом (говядиной)	180	21
Борщ со свежей капустой и сметаной	180/ 6	200/ 8	180	200	октябрь-май: Огурец соленый	40	60	март-июль: Салат овощной	40	60	Калгста тушеная	110	13
Жаркое "По- Домашнему"	160	200	140/3 0	170/ 30	Бульон куриный манной	180	200	Свекольник со сметаной (с говядиной)	180/ 6	200/ 8	"Бжжжи" в сметанном соусе	60/3 0	70/
Компот из сухофруктов	180	200	180	200	Пюре картофельное с морковью	110	130	Гуляш из говядины	50	70	Сок фруктовый	200	20
Хлеб ржаной	35	45	35	45	Оладьи из печени	50	70	1. Капша Гречневая рассыпчатая И.П.И 2. Капша перловая рассыпчатая	110	130	Хлеб ржаной	35	45
Итого за обед	601	713	605	705	Сметанный соус	200	200	Компот из сухофруктов	180	200	Итого за обед	615	67
					Сок фруктовый	35	45	Хлеб ржаной	35	45			
					Хлеб ржаной	615	705	Итого за обед	711	761			
Уплотненный подлиник													
Салат из отварной свежлы с чесноком	40	60	40	60	Сентябрь-февраль: Салат из моркови с сахаром	40	60	июль-сентябрь: Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	160	200	октябрь-май: Салат из свежлы с огурцом соленым	40	60
Макаронны, запеченные с сыром	110	150	50/30	50/3 0	Март-август: Салат из отварной моркови с сахаром	40	60	Чай с сахаром	180	200	Ряба, запеченная или тушеная в сметанном соусе	40	60
Напиток из плодов шиповника	180	200	180	200	Вареники ленивые с маслом	130/ 7	150/ 15	Ватрушка с творогом	100	100	Хлеб пшеничный	75	100
Фрукты свежие (пошучно)	150	160	20	25	Кисель из концентрата	180	200	Хлеб пшеничный	20	25	Хлеб пшеничный	35	45
Хлеб пшеничный	35	45	150	160	Фрукты (Мандарины)	100	100	Итого за подлиник	460	525	Чай с сахаром	180	200
Итого за подлиник	515	615	470	525	Итого за подлиник	360	400				Итого за подлиник	430	505

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день					
				Завтрак									
Каша рисовая	140	160	160	160	Каша "Янтарная" с яблоком	140	160	130	150	130	15		
Молочная жидкая	180	200	180	200	Кофейный напиток	180	200	180	200	Кофейный напиток	180	20	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	30	40	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	30	40	Ябло отварное	40	40	
<i>Итого за завтрак</i>	<i>355</i>	<i>405</i>	<i>380</i>	<i>412</i>	<i>Итого за завтрак</i>	<i>355</i>	<i>405</i>	<i>350</i>	<i>402</i>	<i>Итого за завтрак</i>	<i>380</i>	<i>43</i>	
2-й Завтрак													
Молоко	150	170	150	170	Кисломолочный напиток	150	170	150	170	Молоко	150	170	
Кондитерское изделие	15	20								Кондитерское изделие	25	40	
Обед													
Суп с Рыбными консервами	180	200	40	60	Суп картофельный с говяжьей и клецками	180	200	40	60	Винегрет овощной	40	60	
Овощи тушеные	110	130	40	60	Капустя тушеная с мясом	160	200	40	60	Рассольник Ленинградский со сметаной	180/6	200/	
Шницель мясной запеченный с соусом	50/3	50/3	40	60	Компот из яблок с лимоном	180	200	180	200	Овощи тушеные	110	130	
Компот из сухофруктов	180	200	180/6	200/8	Хлеб ржаной	35	45	160	200	Голубцы Ленивые	70/30	70/3	
Хлеб ржаной	35	45	160	200	<i>Итого за обед</i>	<i>555</i>	<i>645</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	Компот из сухофруктов	180	200	
<i>Итого за обед</i>	<i>585</i>	<i>655</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>Итого за обед</i>	<i>621</i>	<i>713</i>	<i>35</i>	<i>45</i>	<i>Итого за обед</i>	<i>35</i>	<i>45</i>	
Уплотненный подлинник													
Сентябрь-февраль: Салат из моркови с яблоком	40	60	110	130	Салат картофельный с соевым соусом и зеленым горошком	40	60	40	60	Июль-сентябрь: Нарезка из свежих помидоров (томатов)	40	60	
Март-август: Салат из отварной моркови с яблоком	40	60	80/30	80/30	Пирожок с мясом отварным	100	100	40	60	Октябрь-нонь: Салат картофельный с соевым соусом и зеленым горошком	40	60	
Блинчики со ступеньям	100/30	150/30	180	200	Компот из плодов ябл (супенных (виома))	180	200	150/20	200/30	Филе рыбы отварное, запеченное под омлетом	120	140	
Чай с сахаром и лимоном	180/4	200/5	35	45	Фрукты свежие	150	160	180	200	Чай с сахаром и лимоном	180/4	200/5	
Фрукты (Мандарины)	100	100	30	40	<i>Итого за подлинник</i>	<i>470</i>	<i>520</i>	<i>35</i>	<i>45</i>	Хлеб пшеничный	35	45	
<i>Итого за подлинник</i>	<i>454</i>	<i>545</i>	<i>465</i>	<i>525</i>				<i>425</i>	<i>535</i>	Фрукты (Мандарины)	100	100	
										<i>Итого за подлинник</i>	<i>479</i>	<i>550</i>	



«УТВЕРЖДАЮ:»
Заведующий МБ ДОУ

«Филимоновский детский сад»

Доронина М.А.

«07» 08 2022г.

«Примерное десяти-дневное цикличное меню для организации питания в
Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
«Филимоновский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому развитию детей»
с 10,5 часовым пребыванием детей»

1 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.		
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:																				
Каша Дружба молочная жидкая	130	150	4,3	6,00	20,01	148,4	0,13	0,22	1,50	188,77	1,22	5,4	7,69	23,78	182,5	0,10	0,18	1,30	162,70	1,30
Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18	0,00	22,00	1,08	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18	0,00	22,00	1,08
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
Какао с молоком	180	200	4,49	4,62	13,19	112,29	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
Итого за завтрак	385	435	18,39	23,97	46,71	468,27	0,24	0,75	3,90	546,65	2,99	20,53	26,68	54,06	529,18	0,21	0,75	3,96	552,60	3,79
Второй завтрак:																				
Напиток кисломолочный	150	180	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	6,56	4,44	6,84	99,59	0,06	0,26	0,96	211,00	0,17
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
Борщ со свежей капустой и сметаной	180/6	200/8	7,06	8,34	15,41	161,10	0,07	0,09	18,78	43,24	1,86	7,84	9,27	17,12	179,8	0,08	0,10	20,87	48,04	2,07
Жаркое "По-Домашнему"	160	200	10,50	10,02	22,96	218,62	0,16	0,13	23,25	22,09	2,25	12,00	10,60	26,10	241,36	0,19	0,14	26,40	25,00	2,50
Компот из сухофруктов	180	200	0,41	0,00	19,97	81,48	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,00	23,5	95,95	0,00	0,00	0,00	52,8	0
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
Итого за обед	601	713	26,15	26,48	73,90	625,23	0,37	0,35	43,84	162,40	5,67	32,52	37,96	86,83	748,03	0,36	0,43	49,98	202,60	6,14
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
Макароны, запеченные с сыром	110	150	5,9	11,24	24,35	216,2	0,00	0,02	0,28	86,00	0,00	8,09	15,00	33,00	295,0	0,00	0,02	0,40	117,30	0,01
Напиток из плодов шиповника	180	200	0,54	0,21	15,57	65,72	0,01	0,04	67,29	9,25	0,84	0,59	0,23	17,13	56,3	0,01	0,05	74,74	10,28	0,93
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
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
Итого за полдник	515	615	10,88	14,39	80,00	483,47	0,09	0,13	102,63	143,63	3,68	14,35	19,59	99,55	607,15	0,12	0,17	116,04	188,47	4,39
ВСЕГО за день	1651	1943	60,92	68,61	206,31	1659,97	0,69	1,45	151,17	1039,68	12,43	73,96	82,67	247,28	1983,95	0,74	1,61	170,94	1154,67	13,89

2 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		
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe			
Завтрак:																							
Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес»																							
Молочная жидкая	130	150	5,37	6,74	21,63	170,40	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			
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,38	77,96	0,02	0,09	0	97,56	0,4	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,1	0	108,4	0,4			
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	0,44			
Кондитерское изделие	15	20	0,63	2,40	20,75	10,4	0,03	0,04	0,00	3,70	0,25	1,00	3,84	33,20	16,7	0,04	0,06	0,00	5,90	0,40			
Итого за завтрак	355	410	11,05	12,16	67,52	329,3	0,2	0,3	1,15	224,86	1,9	9,78	13,98	86,24	368,03	0,22	0,32	1,15	239,9	2,17			
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			
Итого за второй завтрак	200	200	1,16	0	25,52	105,20	0,04	0	22,16	26	0,4	1,16	0	25,52	105,20	0,04	0,04	22,16	26	0,41			
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			
Сул картофельный с крутой 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			
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			
Компот из яблок с лимоном	180	200	1,23	1,39	12,75	53,7	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			
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			
Итого за обед	605	705	210,8	208,17	239,68	457,8	200	200	214,13	246,6	204	212,78	207,8	247	501,91	200	200	215,83	257,13	205			
Уплотненный полдник:																							
Салат картофельный с соевым отруцом и зеленым горошком	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			
Тертельи рыбные с соусом сметанным	50/30	50/30	7,76	4,42	10,76	112,49	0,04	0,09	1,83	38,36	0,41	7,76	4,42	10,76	112,49	0,04	0,09	1,83	38,36	0,41			
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			
Хлеб пшеничный	20	25	1,48	0,16	9,57	45,69	0,02	0,00	0,00	3,60	0,20	1,72	0,18	11,07	52,89	0,03	0,00	0,00	4,50	0,25			
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1,30	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			
Итого за полдник	470	525	83,59	82,66	120,4	281	80,1	80	114,42	119,46	83	84,17	83,93	127,11	318,17	80,1	80,1	119,9	127,51	83,4			
ВСЕГО за день	1630	1840	306,6	302,99	453,12	1173,2	280	281	351,86	616,92	289	307,89	305,71	485,87	1293,3	281	281	359,04	650,54	291			

Наименование блюда	Выход д до 3 лет	Выход д от 3 до 7	до 3 лет			Витамины				Мин.вещ.				от 3 до 7 лет				Витамины				Мин.вещ.	
			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	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12			
Чай с сахаром и лимонном	180/4	200/5	0,13	0,00	8,35	33,91	0,00	0,005	0,63	3,25	0,50	0,20	0,00	9,29	37,8	0,00	0,01	0,75	3,90	0,60			
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			
Сыр пордियाми	10	12	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	3,90	3,91	0,00	51,5	0,008	0,04	0,09	135,04	0,11			
Митоса за завтрак:	389	422	270,1	271,85	252,42	537,1	250,1	250,5	250,43	447,4	253,2	271,48	273,15	252,4	554,25	250,1	250,51	250,5	492,44	253,2			
Второй завтрак:																							
Напиток кисломолочный	150	180	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,56	4,44	6,84	99,59	0,055	0,26	0,96	211,00	0,17			
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			
Октябрь-май:																							
Огурец	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			
Буллон куриный манный	180	200	4,50	6,30	4,50	89,0	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	7,00	5,00	99,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Пюре картофельное с морковью	110	130	2,32	3,76	14,68	101,9	0,07	0,08	5,39	55,39	1,29	2,75	4,45	17,35	120,5	0,08	0,09	6,39	65,61	1,54			
Оладьи из пшена	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			
Сметанный соус																							
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			
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			
Митоса за обед	615	705	23,36	15,10	62,64	471,14	1,19	0,99	30,94	120,70	6,09	30,27	18,39	71,32	562,37	1,36	1,34	33,29	144,98	8,00			
Уплотненный поддик:																							
Сентябрь-февраль:																							
Салат из моркови с сахаром	40	60	0,45	4,04	3,60	53,07	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			
Март-август:																							
Салат из отварной моркови с сахаром	40	60	0,45	4,04	3,60	53,07	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			
Вареники ленивые с маслом	130/7	150/1	19,3	19,44	19,41	328,6	0,07	0,33	0,53	177,67	0,81	21,77	20,53	21,50	356,4	0,08	0,36	0,59	200,03	0,90			
Кисель из концентрата	180	200	0,05	0,00	26,49	99,44	0,00	0,00	0,00	8,98	0,03	0,05	0,00	29,08	109,2	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03			
Фрукты (Мандарины)	100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	0,10	70,02	73,10	2,05	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	0,10	70,02	73,10	2,05			
Митоса за поддик	360	400	20,60	23,68	57,00	519,09	0,19	0,46	72,25	269,29	3,19	23,30	26,79	63,48	583,12	0,21	0,50	73,11	297,24	3,38			
ВСЕГО за день	1514	1707	319,60	314,40	377,76	1610,33	251,52	252,18	354,42	1024,39	282,64	331,61	322,77	394,06	1799,33	251,71	252,61	357,81	1145,66	264,78			

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход до 7 лет	до 3 лет			Витамины			Мин.вещ			от 3 до 7 лет			Витамины			Мин.вещ			№
			Б	Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак:																					
Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	3,71	3,41	11,21	93,0	0,05	0,13	0,60	101,8	0,24	4,28	3,94	12,94	107,4	0,05	0,15	0,68	117,4	0,28	
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,38	77,96	0,02	0,09	0,00	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,1	0,00	108,4	0,4	
Яйцо отварное	40	40	5,08	4,60	0,3	62,80	0,03	0,18	0,00	22,00	1,08	5,08	4,60	0,3	62,80	0,03	0,18	0,00	22,00	1,08	
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	
Итого за завтрак	385	435	16,08	19,54	35,10	378,59	0,14	0,58	1,80	389,56	2,03	17,49	20,88	39,97	415,33	0,14	0,63	2,01	432,07	2,17	
Второй завтрак:																					
Напиток кисло-молочный	150	180	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	6,56	4,44	6,84	99,59	0,06	0,26	0,96	211,00	0,17	
Обед:																					
август-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	
март-июль: 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	
Свекольник со сметаной (с говядиной)	180/6	200/8	9,00	5,40	16,20	141,84	0,05	0,04	11,28	29,52	1,04	10,00	6,00	18,00	158,00	0,05	0,05	12,32	33,36	1,14	
Угаш из говядины	50	70	8,58	6,17	2,08	105,8	0,02	0,06	0,70	7,50	1,25	8,58	6,17	2,08	105,8	0,02	0,06	0,70	7,50	1,25	
1. 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	
2. 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	18,46	107,90	0,41	0,12	0,00	42,90	4,30		
Компот из сухофруктов	180	200	0,41	0,00	19,97	81,48	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,00	23,5	95,95	0,00	0,00	0,00	52,8	0	
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	
Итого за обед	711	761	28,09	23,68	93,60	686,37	0,60	0,39	19,71	193,04	12,50	32,12	27,41	112,09	805,51	0,94	0,44	24,62	228,39	14,16	
Уплотненный полдник:																					
Рагу из птицы	160	200	15,61	6,00	3,77	133,6	0,10	0,09	23,16	27,90	2,10	20,81	8,00	5,80	178,1	0,12	0,10	30,88	37,20	2,80	
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	
Ватрушка с творогом	100	100	14,02	8,03	68,50	395,99	0,12	0,20	0,23	88,22	1,12	14,02	8,03	68,50	395,99	0,12	0,20	0,23	88,22	1,12	
Хлеб пшеничный	20	25	1,48	0,16	9,57	45,69	0,02	0,00	0,00	3,60	0,20	1,72	0,18	11,07	52,89	0,03	0,00	0,00	4,50	0,25	
Итого за полдник	460	525	31,21	14,19	90,05	612,44	0,24	0,30	23,39	121,72	3,92	36,66	16,21	94,49	663,89	0,27	0,31	31,11	132,32	4,77	
ВСЕГО за день	1706	1901	80,88	61,18	224,45	1760,40	1,02	1,49	45,70	891,32	18,60	92,83	68,94	253,39	1984,32	1,40	1,64	58,70	1003,78	21,27	

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход Д до 3 лет	Выход Д от 3 до 7 лет	до 3 лет			Витамины			Мин.вещ			от 3 до 7 лет			Витамины			Мин.вещ		
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак:																				
Каша манная молочная жидкая	130	150	4,63	6,20	18,32	143,7	0,05	0,16	1,13	138,97	0,42	5,35	7,17	21,14	165,7	0,06	0,18	1,30	160,40	0,49
Какао с молоком	180	200	4,49	4,62	13,19	112,29	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
Сыр порциями	10	12	2,56	2,61	0,00	34,3	0	0,04	0,07	90,00	0,09	3,90	3,91	0,00	51,5	0,01	0,04	0,09	135,04	0,11
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	0,44
Итого за завтрак	350	402	13,96	13,67	46,27	360,74	0,13	0,38	2,40	402,61	1,18	14,58	16,53	55,80	436,83	0,15	0,42	2,72	487,09	1,44
Второй завтрак:																				
Напиток из плодов шиповника	180	200	0,54	0,21	15,57	65,72	0,01	0,04	67,29	9,25	0,84	0,59	0,23	17,13	56,3	0,01	0,05	74,74	10,28	0,93
Обед:																				
Суп картофельный гороховый с мясом (говядиной)	180	200	9,42	6,60	16,91	160,7	0,19	0,09	8,55	26,66	2,23	10,47	7,33	18,79	178,5	0,22	0,10	9,50	29,72	2,47
Капустя тушеная	110	130	1,70	6,60	5,30	87,0	0,12	0,10	18,70	63,80	0,90	1,99	7,80	6,15	103,0	0,14	0,13	22,10	74,97	1,13
"Ёжики" в сметанном соусе	60/30	70/30	8,77	7,80	7,28	134,9	0,00	0,08	0,30	11,53	1,30	8,77	7,80	7,28	134,9	0,00	0,08	0,30	11,53	1,30
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
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
Итого за обед	615	675	23,36	21,42	70,06	558,40	0,41	0,34	49,71	146,89	6,00	25,36	23,47	77,09	612,41	0,47	0,39	54,06	166,52	6,80
Уплотненный полдник:																				
Июль-сентябрь: Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	40	60	0,6	4,07	1,30	63,0	0,00	0,00	10,13	96,00	0,70	0,90	6,10	2,60	94,0	0,00	0,00	15,20	144,00	1,05
октябрь-май: Салат из свежкы с огурцом соленым	40	60	0,52	2,06	4,80	40,40	0,02	0,03	2,40	13,60	0,68	0,78	3,09	7,20	60,49	0,03	0,04	3,56	20,54	1,02
Рыба, запеченная или тушеная в сметанном соусе	75	100	9,8	7,60	2,60	118,0	0,13	0,09	1,35	61,00	0,90	12,90	10,10	3,40	158,0	0,15	0,10	1,44	7,10	1,00
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0	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
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
Пирожки с капустой	100	100	5,90	4,60	29,10	175,00	0	0,01	0,00	7,00	0,39	5,90	4,60	29,10	175,00	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49
Итого за полдник	430	505	18,98	14,54	61,93	452,81	0,23	0,14	3,75	90,60	2,86	23,11	18,15	70,96	536,12	0,28	0,17	5,00	48,04	3,6
ВСЕГО за день	1575	1782	56,84	49,84	193,83	1437,67	0,78	0,90	123,15	649,35	10,88	63,64	58,38	220,98	1641,64	0,91	1,03	136,52	711,93	12,8

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход д до 3 лет	Выход д от 3 до 7 лет	до 3 лет						от 3 до 7 лет												
			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	22,76	165,4	0,04	0,13	1,07	100,52	0,31	4,43	6,77	25,99	189,0	0,05	0,15	1,23	114,88	0,36	
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,38	77,96	0,02	0,09	0	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,1	0	108,4	0,4	
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	
Итого за завтрак	355	405	11,18	17,85	46,37	388,10	0,10	0,40	2,27	366,32	1,02	12,56	19,11	52,74	434,15	0,11	0,45	2,56	407,53	1,17	
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	
Кондитерское изделие	15	20	0,63	2,40	20,75	10,4	0,03	0,04	0,00	3,70	0,25	1,00	3,84	33,20	16,7	0,04	0,06	0,00	5,90	0,40	
Итого за второй завтрак	165	190	1,53	2,4	26,25	90,63	0,07	0,25	0,77	184,46	0,4	7,02	7,98	39,46	107,88	0,1	0,3	0,88	211,66	0,56	
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	
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	
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	
Компот из сухофруктов	180	200	0,41	0,00	19,97	81,48	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,00	23,5	95,95	0,00	0,00	0,00	52,8	0	
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	
Итого за обед	585	655	20,96	14,78	69,33	466,73	0,27	0,31	22,68	142,61	4,45	23,28	15,78	81,04	525,84	0,30	0,35	26,33	166,87	5,04	
Уплотненный полдник:																					
Сентябрь-февраль: Салат из моркови с яблоком	40	60	0,37	4,08	2,86	50,13	0,01	0,02	1,70	8,50	0,43	0,55	6,12	4,29	75,20	0,02	0,03	2,50	12,76	0,65	
Март-август: из отварной моркови с яблоком	40	60	0,37	4,08	2,86	50,13	0,01	0,02	1,70	8,50	0,43	0,55	6,12	4,29	75,20	0,02	0,03	2,50	12,76	0,65	
Молоком																					
Молоком	100/30	150/30	11,60	9,99	59,76	359,1	0,14	0,29	1,49	239,10	1,04	14,45	11,48	74,21	459,5	0,18	0,37	1,86	298,70	1,30	
Чай с сахаром и лимоном	180/4	200/5	0,13	0,00	8,35	33,91	0,00	0,005	0,63	3,25	0,50	0,20	0,00	9,29	37,8	0,00	0,01	0,75	3,90	0,60	
Фрукты (Мандарины)	100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	0,10	70,02	73,10	2,05	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	0,10	70,02	73,10	2,05	
Итого за полдник	454	545	12,90	14,27	78,47	481,12	0,25	0,42	73,84	323,95	4,02	16,00	17,80	95,29	610,49	0,30	0,51	75,13	388,46	4,60	
ВСЕГО за день	1559	1795	46,57	49,30	220,42	1426,58	0,69	1,38	99,56	1017,34	9,89	58,86	60,67	268,53	1678,36	0,80	1,60	104,90	1174,52	11,37	

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		
			Б	Ж	У	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	16,95	0,11	0,10	2,15	87,27	1,31	5,34	7,21	25,39	182,2	0,16	0,14	3,04	125,08	1,96	
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,38	0,018	0,1	0	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,1	0	108,4	0,4	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4,52	8,75	13,23	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	
Итого за завтрак	355	405	10,92	16,40	40,56	0,17	0,37	3,35	353,07	2,02	13,47	19,55	52,14	427,35	0,22	0,44	4,37	417,73	2,77	
Второй завтрак:																				
Напиток кисло-молочный	150	180	5,50	3,77	5,70	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,56	4,44	6,84	99,59	0,06	0,26	0,96	211,00	0,17	
Обед:																				
Суп картофельный с говядиной и клецками	180	200	5,61	8,31	13,10	0,08	0,07	8,03	17,09	1,26	7,58	10,67	15,10	183,3	0,09	0,09	8,85	19,56	1,59	
Капуста тушеная с мясом	160	200	6,61	6,61	10,24	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	
Компот из яблок с лимоном	180	200	1,23	1,39	12,75	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	
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	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	
Итого за обед	555	645	15,76	16,73	51,14	0,25	0,20	83,63	117,08	5,51	20,20	19,50	61,46	489,23	0,30	0,26	102,71	144,34	6,80	
Уплотненный полдник:																				
Салат картофельный с соевым маслом и зеленым горошком	40	60	0,71	2,50	3,87	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	
Пирожок с мясом отварным	100	100	6,94	9,47	37,70	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	
Компот из плодов ягод сушеных (изюма)	180	200	0,41	0,00	19,97	0,01	0,00	0,00	43,2	0,00	0,9	0,00	23,5	95,95	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	
Фрукты свежие	150	160	1,13	0,00	18,75	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	
Итого за полдник	470	520	9,19	11,97	80,29	0,15	0,11	35,03	85,08	2,77	10,18	13,22	88,12	511,25	0,16	0,12	40,51	101,43	3,17	
ВСЕГО за день	1530	1750	41,37	48,87	177,69	0,61	0,90	122,81	742,23	10,45	50,41	56,71	208,56	1527,42	0,73	1,08	148,55	874,50	12,85	

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет			Витаминны			Мин.вещ			от 3 до 7 лет			Витаминны			Мин.вещ		
			Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:																				
Каша пшеничная молочная жидкая	130	150	4,81	4,72	23,65	158,4	0,09	0,12	0,89	92,63	1,29	5,57	5,54	27,29	182,8	0,11	0,14	1,03	106,88	1,49
Корфейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,38	77,96	0,018	0,09	0,00	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,10	0,00	108,4	0,40
Ябло отварное	40	40	5,08	4,60	0,3	62,80	0,03	0,18	0,00	22,00	1,08	5,08	4,60	0,3	62,80	0,03	0,18	0,00	22,00	1,08
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	0,44
Итого за завтрак	380	430	14,94	12,34	49,07	369,68	0,17	0,40	0,89	218,19	3,06	14,06	13,54	58,98	426,57	0,20	0,43	1,03	245,28	3,41
Второй завтрак:																				
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0,90	0,00	5,50	80,23	0,044	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
Кондитерское изделие	20	30	0,84	3,20	27,67	13,9	0,04	0,05	0,00	4,93	0,33	1,50	5,76	49,80	25,1	0,06	0,09	0,00	8,85	0,60
Итого за второй завтрак	170	200	1,74	3,20	33,17	94,10	0,08	0,26	0,77	185,69	0,48	7,52	9,90	56,06	116,28	0,11	0,33	0,88	214,61	0,76
Обед:																				
Винегрет овощной	40	60	0,5	4,08	2,93	50,80	0,01	0,13	0,65	9,47	0,31	0,75	6,12	4,39	76,20	0,02	0,02	0,98	14,20	0,47
Рассольник Ленинградский со сметаной	180/6	200/8	7,28	4,54	15,49	128,90	0,10	0,08	11,90	23,43	1,63	8,09	5,05	17,22	143,22	0,11	0,09	13,22	26,03	1,82
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
Голубцы Ленивые	70/30	70/30	6,60	7,17	5,90	114,1	0,05	0,07	22,91	30,26	1,34	6,60	7,17	5,90	114,1	0,05	0,07	22,91	30,26	1,34
Компот из сухофруктов	180	200	0,41	0,00	19,97	81,48	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,00	23,5	95,95	0,00	0,00	0,00	52,8	0
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
Итого за обед	651	743	19,00	18,81	75,64	516,95	0,37	0,43	52,76	167,56	5,42	21,61	21,91	89,51	604,32	0,35	0,36	57,48	197,59	6,25
Уплотненный полдник:																				
Июль-сентябрь: Нарезка из свежих помидоров (томатов)	40	60	0,47	0,08	1,53	9,2	0	0	10	5,6	0,33	0,7	0,12	2,3	13,8	0	0	15	8,4	0,5
Октябрь-июнь: Салат картофельный с соевыми огурцом и зеленым горошком	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
Филе Рыбы отварное, запеченное под омлетом	120	140	15,34	6,24	5,05	136,70	0,05	0,24	2,05	66,10	0,95	16,00	7,19	4,16	144,43	0,06	0,26	2,13	73,34	1,04
Чай с сахаром и лимонном	180/4	200/5	0,13	0,00	8,35	33,91	0,00	0,005	0,63	3,25	0,50	0,20	0,00	9,29	37,8	0,00	0,01	0,75	3,90	0,60
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,039	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
Фрукты (Мандарины)	100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	0,10	70,02	73,10	2,05	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	0,10	70,02	73,10	2,05
Итого за полдник	479	550	19,64	9,22	41,99	331,92	0,22	0,38	75,86	155,99	4,19	21,48	11,50	48,89	387,57	0,25	0,40	77,60	169,15	4,58
ВСЕГО за день	1680	1923	55,32	43,57	199,87	1312,65	0,79	1,47	130,28	727,43	13,15	64,67	56,85	253,44	1534,74	0,91	1,52	136,99	826,63	15,00