

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 49
Е. И. П е р ш и на
«10» января 2022г.

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

1 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Выход	до 3 лет			Витамины						от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.карты
	до 3 лет	от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	с	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	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	2
Яйцо отварное	40	40	5,03	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	16
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
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	20
<i>Итого за завтрак</i>	<i>385</i>	<i>435</i>	<i>18,39</i>	<i>23,97</i>	<i>46,71</i>	<i>468,27</i>	<i>0,24</i>	<i>0,75</i>	<i>3,9</i>	<i>546,7</i>	<i>2,99</i>	<i>20,5</i>	<i>26,68</i>	<i>54,06</i>	<i>529,18</i>	<i>0,21</i>	<i>0,8</i>	<i>3,96</i>	<i>552,6</i>	<i>3,19</i>	
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
Борщ со свежей капустой и сметаной	180/6	200/8	7,06	8,34	15,41	161,10	0,07	0,09	8,78	43,24	1,86	7,84	9,27	17,12	179,8	0,08	0,10	20,87	48,04	2,07	40
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	89
Компот из сухофруктов (кураги)	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	22
Хлеб ржаной	35	45	3,3	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	1,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
<i>Итого за обед</i>	<i>601</i>	<i>713</i>	<i>33,16</i>	<i>26,48</i>	<i>73,9</i>	<i>625,23</i>	<i>0,31</i>	<i>0,35</i>	<i>43,84</i>	<i>162,4</i>	<i>5,61</i>	<i>32,5</i>	<i>31,96</i>	<i>86,83</i>	<i>748,03</i>	<i>0,37</i>	<i>0,4</i>	<i>49,98</i>	<i>202,6</i>	<i>6,14</i>	
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	120
Март-август. Салат 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	120
Блинчики со сгущенным молоком	100/30	150/30	11,60	9,99	59,76	339,1	0,14	0,29	1,49	239,10	1,04	14,45	11,48	74,21	439,5	0,18	0,37	1,86	298,70	1,30	140
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	28
Фрукты свежие	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
<i>Итого за полдник</i>	<i>504</i>	<i>605</i>	<i>13,60</i>	<i>18,15</i>	<i>92,58</i>	<i>550,34</i>	<i>0,2</i>	<i>0,385</i>	<i>36,78</i>	<i>286,7</i>	<i>4,32</i>	<i>17</i>	<i>23,72</i>	<i>113,2</i>	<i>714,49</i>	<i>0,27</i>	<i>0,5</i>	<i>42,81</i>	<i>358,9</i>	<i>5,36</i>	
ВСЕГО за день	1690	1953	59,30	68,6	238,7	1749,04	0,79	1,525	106,7	1022	13,3	71,2	82,36	279,61	2096,9	0,878	1,7	118,9	1140	15,1	

2 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:																					
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	1
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	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	0,44	ГП
Сыр порциями	10	13	2,56	0,61	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
<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<i>403</i>	<i>12,98</i>	<i>12,37</i>	<i>46,77</i>	<i>353,2</i>	<i>0,18</i>	<i>0,3</i>	<i>1,22</i>	<i>311,16</i>	<i>1,7</i>	<i>12,94</i>	<i>14,38</i>	<i>53,04</i>	<i>406,85</i>	<i>0,79</i>	<i>0,3</i>	<i>7,76</i>	<i>380,29</i>	<i>7,89</i>	
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
<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>175</i>	<i>210</i>	<i>2,15</i>	<i>4,8</i>	<i>47</i>	<i>101,03</i>	<i>0,09</i>	<i>0,3</i>	<i>0,77</i>	<i>188,16</i>	<i>0,6</i>	<i>8,02</i>	<i>11,82</i>	<i>72,66</i>	<i>124,53</i>	<i>0,73</i>	<i>0,35</i>	<i>0,88</i>	<i>217,56</i>	<i>0,96</i>	
Обед:																					
Помидор с п ный	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	3,36	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	2,00	20,33	17,14	26,79	342,8	0,19	0,19	11,30	27,13	3,43	90/97
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	17,05	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
<i>Итого за обед</i>	<i>625</i>	<i>705</i>	<i>25,38</i>	<i>20,9</i>	<i>74,52</i>	<i>591,5</i>	<i>0,5</i>	<i>0,3</i>	<i>40,01</i>	<i>86,88</i>	<i>6,1</i>	<i>32,88</i>	<i>24,75</i>	<i>85,1</i>	<i>690,04</i>	<i>0,38</i>	<i>0,35</i>	<i>42,96</i>	<i>101,27</i>	<i>7,41</i>	
Уплотненный полдник:																					
Салат картофельный с соленым 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	124
1 ефтели 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	103
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
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
Кефир (п-Ууино)	150	160	1,30	0,00	18,75	77,09	0,00	0,05	31,26	27,32	1,00	1,28	0,00	21,12	86,80	0,05	0,06	35,20	30,80	2,16	
<i>Итого за полдник</i>	<i>485</i>	<i>545</i>	<i>12,53</i>	<i>7,2</i>	<i>58,81</i>	<i>350,1</i>	<i>0,15</i>	<i>0,2</i>	<i>36,25</i>	<i>81,22</i>	<i>3,5</i>	<i>13,63</i>	<i>8,53</i>	<i>68,94</i>	<i>403,52</i>	<i>0,78</i>	<i>0,79</i>	<i>41,73</i>	<i>90,37</i>	<i>4,06</i>	
ВСЕГО за день	1635	1863	53,04	45,27	227,1	1395,7	0,93	1,04	78,25	667,42	6,12	67,47	59,48	279,74	1624,9	0,88	1,19	86,73	789,49	14,3	

3 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход ДО 3 лет	Выход ДО 7	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	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	14
Чай с сахаром и молоком	180	200	2,95	3,05	11,01	83,1	0,02	0,11	0,00	116,48	0,50	3,28	3,38	12,44	93,2	0,02	0,13	0,00	129,60	0,60	29
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
<i>Итого за завтрак</i>	<i>375</i>	<i>405</i>	<i>25,05</i>	<i>31</i>	<i>26,66</i>	<i>480,73</i>	<i>0,14</i>	<i>0,8</i>	<i>1,56</i>	<i>392,12</i>	<i>4</i>	<i>25,9</i>	<i>31,88</i>	<i>29,88</i>	<i>504,23</i>	<i>0,1</i>	<i>0,8</i>	<i>7,69</i>	<i>421,25</i>	<i>4,13</i>	
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	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	41
Каша гречневая рассыпчатая																					
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	0,02	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
<i>Итого за обед</i>	<i>625</i>	<i>695</i>	<i>18,07</i>	<i>17,6</i>	<i>67,33</i>	<i>469,1</i>	<i>1,03</i>	<i>0,2</i>	<i>22,78</i>	<i>100,26</i>	<i>6,8</i>	<i>20,36</i>	<i>7,5</i>	<i>75,89</i>	<i>530,1</i>	<i>0,25</i>	<i>0,25</i>	<i>22,8</i>	<i>117,86</i>	<i>8,1</i>	
Уплотненный полдник:																					
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	119
Март-август:																					
Салат	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	119
1. Вареники ленивые с маслом или																					
	130/7	150/10	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	11
2. Сырники, запеченные из творога с молоком сгущенным																					
	130/10	150/20	25,09	13,41	27,95	329,3	0,09	0,41	0,76	252,89	0,93	29,44	16,08	35,76	401,3	0,11	0,49	0,95	314,62	1,08	15
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	21
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
<i>Итого за полдник</i>	<i>510</i>	<i>590</i>	<i>26,72</i>	<i>17,5</i>	<i>76,79</i>	<i>558,86</i>	<i>0,15</i>	<i>0,5</i>	<i>33,72</i>	<i>298,73</i>	<i>3,2</i>	<i>31,45</i>	<i>22,14</i>	<i>91,36</i>	<i>676,83</i>	<i>0,2</i>	<i>0,59</i>	<i>38,7</i>	<i>369,53</i>	<i>3,67</i>	
J																					
ВСЕГО за день	1660	1860	75,34	69,82	176,48	1484,7	1,37	1,69	58,86	978,11	14,1	83,91	77,86	203,6	1805,2	1,84	1,89	64	1119,6	16,4	

4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет			Ккал	Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет			Ккал	Витамины			Мин.вещ		№ тех. к	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	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	
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,4	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	24	
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	16	
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	
<i>Итого за завтрак</i>	<i>385</i>	<i>435</i>	<i>16,44</i>	<i>23</i>	<i>38,9</i>	<i>419,26 / 0,2</i>		<i>0,6</i>	<i>2,24</i>	<i>419,5</i>	<i>2,7</i>	<i>18,17</i>	<i>25</i>	<i>44,58</i>	<i>465,08</i>	<i>0,18</i>	<i>0,65</i>	<i>2,53</i>	<i>466,65</i>	<i>2,97</i>		
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:																						
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	118	
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	125	
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	44	
Гуляш из говядины	50	50	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	87	
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	
Компот из сухофруктов	180	200	0,41	0,00	20	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	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	
<i>Итого за обед</i>	<i>601</i>	<i>693</i>	<i>24,09</i>	<i>17</i>	<i>74</i>	<i>541,37</i>		<i>0,6</i>	<i>0,3</i>	<i>19,71</i>	<i>155,94</i>	<i>8,3</i>	<i>27,44</i>	<i>19</i>	<i>89,04</i>	<i>633,48</i>	<i>0,6</i>	<i>0,31</i>	<i>24,6</i>	<i>181,59</i>	<i>8,86</i>	
Уплотненный полдник:																						
макаронные отварные с маслом сливочным	130	150	4,42	6,50	14,47	176,0	0,05	0,02	0,00	9,97	0,70	5,1	7,50	19,00	203,1	0,06	0,02	0,00	11,50	0,80	64	
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	
Ватрушка с творогом	100	100	14,02	8,03	68,50	385,99	0,12	0,20	0,23	88,22	1,12	14,02	8,03	68,50	385,99	0,12	0,20	0,23	88,22	1,12	143	
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	
<i>Итого за полдник</i>	<i>445</i>	<i>495</i>	<i>21,20</i>	<i>15</i>	<i>108</i>	<i>681,42</i>		<i>0,2</i>	<i>0,2</i>	<i>0,23</i>	<i>107,19</i>	<i>2,7</i>	<i>22,65</i>	<i>16</i>	<i>118,76</i>	<i>731,72</i>	<i>0,23</i>	<i>0,24</i>	<i>0,23</i>	<i>111,12</i>	<i>3,01</i>	
ВСЕГО за день																						
	1581	1793	67,23	58,2	227	1725,1	1	1,33	22,98	869,63	13,8	74,46	64,3	259	1924,3	1,06	1,45	28,3	970,36	15		

5 ДЕНЬ

Наименование 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	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	3	
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	20	
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	
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	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	
<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<i>403</i>	<i>13,96</i>	<i>14</i>	<i>46,27</i>	<i>360,74</i>	<i>0,1</i>	<i>0 38</i>	<i>2,4</i>	<i>402,61</i>	<i>1,2</i>	<i>17,56</i>	<i>16,86</i>	<i>55,8</i>	<i>440,85</i>	<i>0,15</i>	<i>0,4</i>	<i>2,64</i>	<i>498,3</i>	<i>1,45</i>		
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:																						
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		
Капуста 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	60	
"Ёжики" в сметанном соусе	60/30	60/30	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	88	
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	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	
<i>Итого за обед</i>	<i>595</i>	<i>665</i>	<i>23,43</i>	<i>23</i>	<i>57,29</i>	<i>506,88</i>	<i>0,4</i>	<i>0,3</i>	<i>33 13</i>	<i>128,88</i>	<i>6,6</i>	<i>25,59</i>	<i>23 66</i>	<i>65,78</i>	<i>567,08</i>	<i>0,44</i>	<i>0,3</i>	<i>38,23</i>	<i>149,5</i>	<i>7,55</i>	<i>"1</i>	
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	2,00	94,0	0,00	0,00	15,20	144,00	1,05	126	
октябрь-май: Салат из свеклы 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		
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	
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	102	
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	
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	
Кондитерское изделие	30	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	
<i>Итого за полдник</i>	<i>470</i>	<i>575</i>	<i>17,13</i>	<i>18</i>	<i>94,23</i>	<i>415,31</i>	<i>0,2</i>	<i>0,29</i>	<i>22,65</i>	<i>139,5 j</i>	<i>3,9</i>	<i>22,49</i>	<i>24,5</i>	<i>131,83</i>	<i>532,42</i>	<i>0,31</i>	<i>0,4</i>	<i>27,4</i>	<i>108,2</i>	<i>4,95</i>		
ВСЕГО за день																						
	1565	1813	60,02	57,8	203,5	13653	0,8	1,18	58,98	857,99	11,8	71,84	69,22	260	1634,4	0,95	1,4	69,18	967	14,1		

6 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		№ тех. к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	Б	Ж	у	Ккал	В1	В2	с	Ca	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	7
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	24
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	9,20	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП,113
<i>Итого за завтрак</i>	<i>355</i>	<i>405</i>	<i>11,18</i>	<i>17,85</i>	<i>46,37</i>	<i>388,1</i>	<i>0,1</i>	<i>0,4</i>	<i>2,27</i>	<i>366,32</i>	<i>1</i>	<i>12,56</i>	<i>19,11</i>	<i>52,74</i>	<i>434,15</i>	<i>0,1</i>	<i>0,5</i>	<i>2,56</i>	<i>407,53</i>	<i>1,17</i>	<i>..</i>
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	3 ₂
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
<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>175</i>	<i>210</i>	<i>2,15</i>	<i>4,8</i>	<i>47</i>	<i>101,03</i>	<i>0,09</i>	<i>0,28</i>	<i>0,77</i>	<i>188,16</i>	<i>0,6</i>	<i>8,02</i>	<i>11,82</i>	<i>72,66</i>	<i>124,53</i>	<i>0,1</i>	<i>0,4</i>	<i>0,88</i>	<i>217,56</i>	<i>0,96</i>	
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	0,03	0,12	17,30	42,30	0,98	2,30	8,03	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	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	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
<i>Итого за обед</i>	<i>585</i>	<i>655</i>	<i>20,96</i>	<i>14,78</i>	<i>69,33</i>	<i>466,73</i>	<i>0,27</i>	<i>0,372</i>	<i>22,68</i>	<i>142,61</i>	<i>4,5</i>	<i>23,28</i>	<i>15,78</i>	<i>81,04</i>	<i>525,84</i>	<i>0,3</i>	<i>0,4</i>	<i>26,3</i>	<i>166,87</i>	<i>5,04</i>	
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	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	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
<i>Итого за полдник</i>	<i>535</i>	<i>615</i>	<i>8,30</i>	<i>10,72</i>	<i>67,33</i>	<i>414,02</i>	<i>0,09</i>	<i>0,114</i>	<i>105,9</i>	<i>99,98</i>	<i>4,4</i>	<i>10,09</i>	<i>13,33</i>	<i>80,03</i>	<i>481,48</i>	<i>0,1</i>	<i>0,1</i>	<i>120</i>	<i>120,03</i>	<i>5,16</i>	
<i>ВСЕГО за день</i>	<i>1650</i>	<i>1885</i>	<i>42,59</i>	<i>48,15</i>	<i>230</i>	<i>1369,9</i>	<i>0,56</i>	<i>1,106</i>	<i>131,6</i>	<i>797,07</i>	<i>10,5</i>	<i>53,95</i>	<i>60,04</i>	<i>286</i>	<i>1566</i>	<i>0,66</i>	<i>1,3</i>	<i>150</i>	<i>911,99</i>	<i>12,3</i>	

Наименование блюд	Выход		до 3 лет			Ккал	Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет			Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
	до 3	от 3 до					B1	C	Ca	Fe	Ж	У	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe			
7 ДЕНЬ																					
Завтрак:																					
Омлет	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	17,58
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	20
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	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	4,1G	4,24	0,00	55,5	0,01	0,04	0,01	146,29	0,12	129
<i>Итого за завтрак</i>	<i>380</i>	<i>413</i>	<i>26,91</i>	<i>26,71</i>	<i>30,37</i>	<i>469,89</i>	<i>0,16</i>	<i>0,7</i>	<i>1,63</i>	<i>371,04</i>	<i>3,88</i>	<i>29,79</i>	<i>28,93</i>	<i>37,08</i>	<i>527,95</i>	<i>0,17</i>	<i>0,71</i>	<i>1,7</i>	<i>445,34</i>	<i>4,08</i>	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	0,20	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
1 Октябрь-май: Кукуруза консервированная ИЛИ	0	во	2,00	0,08	5,32	28,80	0,13	0,07	10,00	10,40	0,28	3,00	0,12	7,98	43,20	0,20	0,10	15,00	15,60	0,42	112
2. Октябрь-май: 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 крестьянский с крупой и сметаной	180/6	200/8	1,46	3,79	8,19	76,8	0,03	0,03	7,99	15,35	0,48	1,63	4,20	9,09	85,3	0,04	0,03	8,88	17,10	0,53	48
Азу из мяса отварного	160	200	7,50	6,50	22,87	174,9	0,14	0,09	21,44	22,61	1,87	9,38	8,72	29,99	231,3	0,19	0,13	28,05	29,50	2,46	85
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	1,10	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27
<i>Итого за обед</i>	<i>621</i>	<i>713</i>	<i>14,02</i>	<i>13,4</i>	<i>76,73</i>	<i>477,49</i>	<i>0,3</i>	<i>0,2</i>	<i>59,32</i>	<i>96,68</i>	<i>4,37</i>	<i>17,53</i>	<i>17,5</i>	<i>91,6</i>	<i>587,59</i>	<i>0,39</i>	<i>0,28</i>	<i>70,7</i>	<i>117,63</i>	<i>5,57</i>	
Уплотненный полдник:																					
Овощное рагу	110	130	2,3	0,60	13,00	64,0	0,10	0,07	23,80	55,00	1,10	2,80	0,69	15,50	76,0	0,09	0,09	27,73	65,00	1,30	68
Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	80/30	80/30	12,31	8,24	11,60	167,5	0,07	0,17	2,76	60,20	0,97	12,31	0,24	11,60	167,5	0,07	0,17	2,76	60,20	0,97	100
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
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
Кондитерское изделие	30	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
<i>Итого за полдник</i>	<i>465</i>	<i>525</i>	<i>18,62</i>	<i>13,92</i>	<i>91,53</i>	<i>371,71</i>	<i>0,26</i>	<i>0,3</i>	<i>26,56</i>	<i>131,6</i>	<i>3,46</i>	<i>20,64</i>	<i>16,97</i>	<i>124,76</i>	<i>419,44</i>	<i>0,21</i>	<i>0,39</i>	<i>30,5</i>	<i>148,4</i>	<i>4,16</i>	
ВСЕГО за день	1616	1821	65,05	57,8	204,3	1402,1	0,77	1,45	88,31	786,32	11,9	74,16	67,6	260	1629	0,82	1,63	104	922,37	14	

8 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	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак:																						
Каша "Янтарная"с. яблоком	140	160	3,63	4,87	16,95	159,4	0,11	0,10	2,15	87,27	1,31	5,3	7,21	25,39	182,2	0,16	0,14	3,04	125,08	1,96	8	
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,38	77,96	0	0,1	0	97,56	0,4	3,1	3,08	11,73	86,98	0,02	0,1	0	108,4	0,4	24	
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	
<i>Итого за завтрак</i>	<i>355</i>	<i>405</i>	<i>10,92</i>	<i>16,4</i>	<i>40,56</i>	<i>382,15</i>	<i>0,2</i>	<i>0,4</i>	<i>3,35</i>	<i>353,07</i>	<i>2</i>	<i>13</i>	<i>19,55</i>	<i>52 14</i>	<i>427,35 1</i>	<i>0,22</i>	<i>0,44</i>	<i>4 37</i>	<i>417,73</i>	<i>2,77</i>		
Второй завтрак:																						
Напиток кисломолочный	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0	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 говядиной и клецками	180	200	5,61	8,31	13,10	153,41	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	46	
Капуста тушеная 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	—	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	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	
<i>Итого за обед</i>	<i>555</i>	<i>645</i>	<i>15,76</i>	<i>7 6 73</i>	<i>57 14</i>	<i>401,99</i>	<i>0,3</i>	<i>0,2</i>	<i>83,63</i>	<i>117,08</i>	<i>5 5</i>	<i>20</i>	<i>7 9 5</i>	<i>67 46</i>	<i>489,23</i>	<i>0,3</i>	<i>0,26</i>	<i>102,7</i>	<i>144,34</i>	<i>6,8</i>		
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	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	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	
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	
<i>Итого за полдник</i>	<i>455</i>	<i>525</i>	<i>17,84</i>	<i>27,17</i>	<i>104,6</i>	<i>689,04</i>	<i>0,3</i>	<i>0,3</i>	<i>19,98</i>	<i>79,1</i>	<i>2,7</i>	<i>22</i>	<i>37,8</i>	<i>114,7</i>	<i>770,46</i>	<i>0,33</i>	<i>0,33</i>	<i>24,22</i>	<i>85,69</i>	<i>3,08</i>		
ВСЕГО за день																						
	1515	1745	50,02	64,07	202	1556,2	0,8	1,1	107,8	736,25	10	62	75,05	235	1781,1	0,9	1,28	132,2	858,76	12,82		

9 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход Д до 3 лет	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет					Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	Г	у	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	с	Са	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	9,1	
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	Оби	30,1	
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	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	1,1	
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	129,1	
<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<i>403</i>	<i>9,01</i>	<i>9,5</i>	<i>37,96</i>	<i>275,67</i>	<i>0,1</i>	<i>0,2</i>	<i>1,11</i>	<i>229,7</i>	<i>1,9</i>	<i>12,2/</i>	<i>12,44</i>	<i>46,35</i>	<i>343,45</i>	<i>0,14</i>	<i>0,23</i>	<i>1,21</i>	<i>308,69</i>	<i>2,24</i>		
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	26,1	
Обед:																						
Июль-сентябрь 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	114,1	
Октябрь-май: Овощи солёные (помидоры, огурцы)	40	60	0,90	0,00	0,62	7,60	0,00	0,00	0,00	5,00	0,44	1,35	0,00	0,93	11,40	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	1,1	
Суп овощной с курицей	180	200	5,44	6,99	9,94	122,2	0,09	0,07	4,2	22,22	1,32	7,11	8,88	10,98	150,0	0,11	0,09	18,10	26,04	1,64	49,1	
Плов с курицей отварной	160	200		18,16	33,08	350,6	0,08	0,121	2,48	29,10	2,72	16,00	20,99	38,25	405,5	0,09	0,13	2,87	33,65	3,16	80,1	
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	ОДО	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27,1	
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	
<i>Итого за обед</i>	<i>675</i>	<i>705</i>	<i>23,56</i>	<i>25,57</i>	<i>84,21</i>	<i>656,37</i>	<i>0,3</i>	<i>0,3</i>	<i>41,06</i>	<i>101,89</i>	<i>6,1</i>	<i>28,59</i>	<i>30,41</i>	<i>95,03</i>	<i>762,99</i>	<i>0,31</i>	<i>0,3</i>	<i>43,1</i>	<i>117,49</i>	<i>7,36</i>	<i>.....!</i>	
Уплотненный полдник:																						
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	1,1	
Март-август: 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	119,1	
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	200/30	25,81	20,42	34,75	410,1	0,09	0,43	0,91	296,76	0,99	36,35	26,25	46,46	561,9	0,13	0,62	1,25	411,35	1,38	12,1	
Чай с сахаром и молоком	180	200	2,95	3,05	11,01	83,1	0,02	0,11	0,00	116,48	0,50	3,28	3,38	12,44	93,2	0,02	0,13	0,00	129,60	0,60	29,1	
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	130,1	
<i>Итого за полдник</i>	<i>540</i>	<i>650</i>	<i>30,34</i>	<i>27,51</i>	<i>68,11</i>	<i>623,44</i>	<i>0,17</i>	<i>0,6</i>	<i>33,87</i>	<i>450,1</i>	<i>3,7</i>	<i>41,59</i>	<i>35,69</i>	<i>85,42</i>	<i>821,56</i>	<i>0,23</i>	<i>0,85</i>	<i>39</i>	<i>586,06</i>	<i>4,54</i>		
ВСЕГО за день	1655	1928	68,41	66,35	195,98	1638,5	0,61	1,3	76,84	968,69	12	88,65	82,74	233	2022,06	0,74	1,63	84,2	1223,2	14,31		

10 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход		до 3 лет				Витамин=>(Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
	: ДО 3 лет	: от 3 до 7	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак:																					
Каша пшеничная молочная жидкая	130	150	4 81	4 72	23,65	158,4	0	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	5
Кофейный 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	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	0,44	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
<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<i>403</i>	<i>72 42</i>	<i>704</i>	<i>48 79</i>	<i>341,18</i>	<i>0.151</i>	<i>0.26</i>	<i>0.00</i>	<i>286.19</i>	<i>2.7</i>	<i>73.74</i>	<i>13</i>	<i>58.7</i>	<i>479.24</i>	<i>0.18</i>	<i>0.29</i>	<i>7 04</i>	<i>369 57</i>	<i>2.45</i>	
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	265 76	0,16	32
Кондитерское изделие	25	40	1.25	0 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		11,80	0,80	ГП
<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>175</i>	<i>270</i>	<i>2 75</i>	<i>4.8</i>	<i>47</i>	<i>101,03</i>	<i>0.094</i>	<i>0.28</i>	<i>0.77</i>	<i>788 76</i>	<i>0 6</i>	<i>8,02</i>	<i>72</i>	<i>72.7</i>	<i>124,53</i>	<i>0,73</i>	<i>0 35</i>	<i>0.88</i>	<i>27 7 56</i>	<i>0,96</i>	
Обед:																					
Винегрет овощной	40	60	0.5	4.08	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	6 98	14 20	0 47	110
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	43
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
Печень говяжья по-строгановски	50/30	70/30		7,69	3,38	84,7	0,00	0,00	2,33	13,32	0,73	2 49	9,62	4,23	105,8	0,00	0,00	2 92	19,98	110	95
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	22
Хлеб (ой)	ос и -	45		0,42	15,05	70,70	0 06	0,03	0,00	13,90	1,16	2,97	0,54	90,9	0,07		0 0	24,30	1,49	ГП J	
<i>Итого за обед</i>	<i>637</i>	<i>743</i>	<i>75 29</i>	<i>79.5</i>	<i>76.72</i>	<i>533,24</i>	<i>0 182</i>	<i>0.33</i>	<i>33 8</i>	<i>756 82</i>	<i>4.7</i>	<i>78,48</i>	<i>25</i>	<i>92 3</i>	<i>650,08</i>	<i>0.2</i>	<i>0.26</i>	<i>39.52</i>	<i>194.63</i>	<i>5.976</i>	
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	115
Октябрь-июнь. Салат картофельный с соленым 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	124
Филе рыбы отварное, запеченное под омлетом	120	140	15,34	4	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	104 I
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	28
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	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
<i>Итого за полдник</i>	<i>529</i>	<i>670</i>	<i>79,97</i>	<i>9.02</i>	<i>53.244</i>	<i>371,01</i>	<i>0,76</i>	<i>0.33</i>	<i>37.7</i>	<i>110.21</i>	<i>4.7</i>	<i>27,96</i>	<i>77</i>	<i>62.5</i>	<i>436,37</i>	<i>0.2</i>	<i>0,36</i>	<i>42.78</i>	<i>126,85</i>	<i>4,69</i>	
ВСЕГО за день																					
	1685	1966	49,83	43,7	225,75	1346,5	0,586	1,19	72,7	741,38	11,5	61,6	60,9	286	1630,2	0,71	1,26	84,22	908,61	14,016	

11 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	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак:																						
Каша пшеничная молочная жидкая	130	150	5,06	6,43	23,34	173,5	0,12	0,12	0,94	94,07	0,79	5,84	7,42	26,93	200,2	0,14	0,13	1,09	108,54	0,91	6	
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	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	
<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<i>403</i>	<i>14,39</i>	<i>13,9</i>	<i>57,29</i>	<i>390,57</i>	<i>0,203</i>	<i>0,34</i>	<i>2,27</i>	<i>357,71</i>	<i>16</i>	<i>78,7</i>	<i>77,7</i>	<i>67,6</i>	<i>475,32</i>	<i>0,23</i>	<i>0,37</i>	<i>2,43</i>	<i>446,48</i>	<i>1,87</i>		
Второй завтрак:																						
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	Г.В.04	22,16	7,00	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»		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	
аркое 11 -Дем юм						218,62						17,00	10,60	2-10	27,36	0,19	0,1		25,00	2,50	89	
				0		70,70				1,1			0,54	1,7,3	90,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,49	ГП i	
х-ль .		200			26,49	99,4		0,00	0,00	8,89	0,03	0,05		29,08	109,2	0,00	0,00		9,80	0,03	21	
<i>Итого за обед</i>	<i>595</i>	<i>705</i>	<i>* 70</i>		<i>79,78</i>	<i>575,77</i>	<i>0,1</i>		<i>7,3</i>	<i>703,93</i>	<i>1,1</i>	<i>1,1</i>	<i>0,54</i>	<i>1,7,3</i>	<i>97</i>	<i>696,62</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>0,0</i>	<i>732,76</i>	<i>5,07</i>	
Уплотненный полдник:																						
1 Салат из отварной свеклы с чесноком ИЛИ	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	
2 Салат овощной	40	60	1,59	7	5,10	50,0	0,03	0,03	3	13,82	0,4	2,39	4,04	7,65	74,9	0,05	0,04	11,60	20,73	0,68	125	
Макаронные изделия отварные	110	150	3,70	5,50	21,00	149,00	0,03	0,01	0,00	6,90	0,40	4,42	6,50	14,47	176,0	0,05	0,02	0,00	9,97	0,69	64	
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	25	
Хлеб пшен; чный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,039	0,01	0,00	7,00	0,35	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП	
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1,13	0,00	8,75	77,09	0,04	0,01	0,30	27,32	1,92		0,00	21,12	86,80	0,01	0,06	35,20	30,80	2,16	130	
<i>Итого за полдник</i>	<i>575</i>	<i>615</i>	<i>9,62</i>	<i>8,68</i>	<i>77,64</i>	<i>424,01</i>	<i>0,75</i>	<i>0,14</i>	<i>106,3</i>	<i>64,29</i>	<i>4</i>	<i>72,7</i>	<i>7,7</i>	<i>82,5</i>	<i>499,78</i>	<i>0,21</i>	<i>0,78</i>	<i>727,5</i>	<i>80,78</i>	<i>4,95</i>		
ВСЕГО за день																						
	1660	1923	46,89	45,07	233,6	1505,6	0,73	0,8	161,4	551,93	11	58,5	55,8	261	1776,9	0,88	1,55	181,5	686,02	12,3		

12 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7	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:																						
Каша манная "Шоколадка"	140	160	5,33	6,87	20,14	159,4	0,05	0,17	1,21	149,66	0,45	6,10	7,85	23,02	182,2	0,06	0,13	1,39	171,04	0,52	4	
Чай с сахаром и молоком	180	200	2,95	3,05	11,01	83,1	0,02	0,11	0,00	116,48	0,50	3,28	3,38	12,44	93,2	0,02	0,13	0,00	129,60	0,60	29	
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	
Итого за завтрак	355	405	12,8	18,67	44,38	387,36	0,114	0,46	2,41	434,4	1,3	14,42	20	50,5	433,64	0,13	0,46	2,72	484,89	1,53		
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	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	0,094	0,28	0,77	188,2	0,6	8,02	12	72,7	124,53	0,13	0,35	0,88	217,56	0,96		
Обед:																						
Суп "Полевой" (с говядиной)	180	200	6,36	6,36	11,26	125,78	0,07	0,07	8,55	14,71	1,27	7,07	7,06	12,51	139,76	0,08	0,08	9,50	16,34	1,42	50	
Капуста тушеная с мясом	160	200	0,75	6,12	4,39	76,20	0,02	0,02	0,98	14,20	0,47	8,26	8,12	12,81	155,19	0,13	0,13	87,53	91,49	2,56	91	
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	
Компот из сухофруктов (изюма)	180	200	0,41	0,00	19,97	81,48	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	22	
Итого за обед	555	645	9,83	12,9	50,67	354,16	0,159	0,12	9,53	91,01	2,9	19,2	16	68,2	481,80	0,28	0,25	97,03	184,93	5,47		
Уплотненный полдник:																						
Овощное рагу	110	130	2,3	0,60	13,00	64,00	0,10	0,07	23,80	55,00	1,10	2,8	0,69	15,50	76,01	0,01	0,09	27,73	65,00	1,30	68	
Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	80/30	80/30	12,31	8,24	11,60	167,5	0,07	0,17	2,76	60,20	0,97	12,31	8,24	11,60	167,5	0,07	0,17	2,76	60,20	0,97	100	
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	
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	ГП	
Итого за полдник	435	485	201,37	193,12	234	534,91	184,21	184	211	308,2	187	202,6	193	242	570,14	184	184	214,5	320,6	187,36		
ВСЕГО за день	1520	1745	226,15	229,49	376,1	1377,46	184,58	185	223	1022	192	244,3	241	434	1610,1	185	185	315,1	1208	195,32		

13 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выхо Д ДО 3 лет	Вых од от 3 до	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	10,4	77,96	0,018	0,09	0	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,1	0	108,4	0,4	24
Итого за завтрак	375	405	24,87	30,77	26	475,55	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:																					
Лапша домашняя (на курином бульоне)	180	200	4,87	7,05	11,00	124,1	0,04	0,05	0,72	9,21	0,29	6,10	8,63	11,33	144,5	0,05	0,06	0,80	10,72	1,00	42
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	16,03	110,2	14,85	54,91	2,08	0,03	0,04	71
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 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	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	18,35	19,73	60,1	477,53	0,535	0,26	6,74	110,56	7,5	21	20,63	69,1	540,64	0,56	0,28	7,57	118,37	8,57	
Уплотненный полдник:																					
Салат картофельный с соленым 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	124
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	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	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	86,8	484,49	0,14	0,11	35,1	50,86	2,8	9,3	13,22	93,70	524,46	0,16	0,12	40,51	58,43	3,14	
ВСЕГО за день	1580	1750	57,55	66,24	179	1520,6	0,859	1,33	44,2	721,62	14,3	62	69,63	198	1657,1	0,91	1,42	50,68	787,85	15,8	

14 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:																						
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	7,4		
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:																						
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	765,52	8,53		
Уплотненный полдник:																						
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	119	
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	119	
Ватрушка «королевская»	150/20	200/20	28,00	33,00	55,00	634,00	0,10	0,40	6,00	214,00	1,30	37,00	44,00	73,30	845,00	0,13	0,53	0,80	285,00	1,73	13	
Чай с сахаром и молоком	180	200	2,95	3,05	11,01	83,1	0,02	0,11	0,00	116,48	0,50	3,28	3,38	12,44	93,2	0,02	0,13	0,00	129,60	0,60	29	
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	540	640	32,53	40,09	88,4	847,30	0,18	0,59	39	367,34	4	42,2	53,4	112,26	1104,63	0,23	0,76	38,5	459,71	4,89		
ВСЕГО за день																						
	1655	1915	71,01	64,45	220	1753,4	0,621	2,06	98,3	792,35	11,6	90,3	83,4	266	2185,2	0,79	2,67	107,3	954,33	15		

15 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	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	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
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	16
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	10,38	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	24
Итого за завтрак	385	435	16,44	22,78	38,9	419,26	0,17	0,6	2,24	419,5	2,72	18,2	24,82	44,6	465,08	0,18	0,65	2,53	466,65	2,97	
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
Обед:																					
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	115
Октябрь-май:																					
Помидоры соленые	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
Щи со свежей капустой (со сметаной)	180/6	200/8	6,58	6,35	8,28	114,8	0,07	0,08	24,66	31,18	0,48	7,31	7,06	9,20	127,5	0,08	0,09	27,40	34,64	0,53	53
Макаронные изделия отварные	110	150	3,70	5,50	21,00	149,00	0,03	0,01	0,00	6,90	0,40	4,42	6,50	14,47	176,0	0,05	0,62	0,00	9,97	0,69	64
Суфле из говядины с соусом	50/20	50/20	10,68	8,97	2,49	132,7	0,04	0,12	0,18	29,77	1,30	10,68	8,97	2,49	132,7	0,04	0,12	0,18	29,77	1,30	96
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	21
Хлеб ржаной	40	50	2,24	0,44	17,32	79,6	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
Итого за обед	626	738	24,15	21,26	76,2	583,14	0,18	0,24	24,8	95,43	3,57	26,6	23,08	77,8	656,31	0,23	0,87	27,58	108,68	4,36	
Уплотненный полдник:																					
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-июнь:																					
Салат из свеклы с соленым огурцом / кукуруза консервированная	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	123
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	130	160	9,25	5,08	14,40	140,21	0,11	0,08	6,46	17,65	0,65	10,72	5,83	16,54	161,16	0,13	0,09	7,42	20,29	0,74	101
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	28
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	389	470	12,56	7,42	44,8	296,77	0,17	0,12	9,49	41,5	2,22	15,1	9,28	55,17	365,19	0,21	0,15	11,73	53,73	2,85	
ВСЕГО за день																					
	1550	1813	54,05	51,46	165,4	1379,4	0,56	1,17	37,3	737,2	8,66	65,9	61,32	184	1577,8	0,67	1,91	42,72	834,82	10,3	