

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 53



/В.С. Субоч/

«25» марта 2026г

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

1 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.карты
			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	19,92	123,2	0,13	0,22	1,50	188,77	1,22	5,4	23,78	182,5	0,10	0,18	1,30	162,70	1,30	2	
Яйцо отварное	20	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,02	0,09	0,00	11,00	0,54	2,54	0,14	31,4	0,02	0,09	0,00	11,00	0,54	16	
Хлеб пшеничный с маслом оливочным	35	45	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	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	13,00	111,50	0,04	0,17	1,20	167,64	0,34	5,01	14,98	125,7	0,04	0,19	1,33	183,65	0,40	20	
Итого за завтрак	365	415	15,85	21,67	46,29	410,91	0,225	0,66	3,9	535,65	2,45	17,99	53,92	497,78	0,195	0,66	3,96	541,6	2,65		
Второй завтрак:																					
Сок фруктовый	150	150	0,87	0,00	19,14	78,9	0,03	0,03	16,62	19,50	0,31	0,87	0,00	78,9	0,03	0,03	16,62	19,50	0,31	27	
Обед:																					
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	11,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	116	
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	1,04	5,6	0,00	0,00	4,02	9,18	0,24	122	
Борщ со свежей капустой и сметаной	185	208	7,06	8,34	15,41	161,10	0,07	0,09	18,78	43,24	1,86	7,84	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	12,46	31,21	300,21	0,19	0,14	26,40	27,37	3,89	89	
Компот из кураги	180	200	0,41	0,00	15,17	64,37	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	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	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП	
Итого за обед	600	713	20,48	18,80	69,28	518,51	0,30	0,25	44,71	133,55	5,43	24,47	87,68	654,28	0,34	0,28	51,29	161,69	7,69		
Уплотненный полдник:																					
Овощи тушеные	110	130	1,90	2,60	16,30	71,0	0,08	0,12	17,30	42,30	0,98	2,30	19,15	84,0	0,10	0,14	20,37	50,00	1,13	67	
Блинчики со стущеным молоком	130	130	11,60	9,99	58,58	334,4	0,14	0,29	1,49	239,10	1,04	11,60	58,58	334,4	0,14	0,29	1,49	239,10	1,04	140	
Чай с сахаром и лимоном	184	205	0,13	0,00	7,90	32,09	0,00	0,005	0,63	3,25	0,50	0,20	9,29	37,8	0,00	0,01	0,75	3,90	0,60	28	
Фрукты свежие	120	150	0,90	0,00	15,00	61,67	0,04	0,04	25,01	21,85	1,54	1,13	18,75	77,09	0,05	0,05	31,26	27,32	1,92	130	
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,039	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	22,14	105,75	0,049	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП	
Итого за полдник	579	660	17,19	12,87	115,00	581,36	0,30	0,46	44,43	313,50	4,45	18,65	127,91	638,96	0,33	0,50	53,87	329,32	5,18		
ВСЕГО за день	1694	1938	54,39	53,344	249,71	1589,68	0,849	1,4045	109,66	1002,2	12,644	61,98	288,65	1869,92	0,899	1,4695	125,74	1052,1	15,834		
Суточная потребность *0,95 к выполнению			39,90	44,65	192,85	1330						51,30	248	1710							
Процент удовлетворения суточной потребности*0,95			136,32	119,47	129,48	119,52						120,8187	105,747	116,368							

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 из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая	130	150	4,65	5,84	19,12	149,13	0,11	0,13	0,99	101,91	0,81	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	0,1	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	14	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,48	4,57	0,00	59,8	0,01	0,04	0,01	157,54	0,13	129
Итого за завтрак	350	404	12,26	11,47	44,07	330,76	0,17	0,3	1,06	295,47	1,59	13,26	14,71	53,04	411,15	0,19	0,3	1,16	391,54	1,9	
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:																					
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	130	150	3,28	3,27	23,57	138,01	0,00	0,11	22,40	57,32	1,04	3,78	3,77	27,19	159,2	0,00	0,13	25,85	66,14	11,95	62
Бефстроганов	80	80	10,00	11,47	4,70	162,06	0,04	0,08	1,39	10,01	1,71	10,00	11,47	4,70	162,06	0,04	0,08	1,39	10,01	1,71	377
Компот из ягод свежих	180	200	0,18	0,07	9,41	38,9	0,00	0,00	14,70	6,00	0,00	0,20	0,07	10,46	43,2	0,00	0,00	16,40	6,67	0,00	35
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	645	735	24,32	21,87	67,02	562,18	0,20	0,33	51,47	120,09	5,26	27,07	24,29	79,57	644,37	0,24	0,38	61,07	143,45	####	
Уплотненный полдник:																					
Макароны отварные с маслом сливочным	110	140	3,70	5,50	21,00	149,00	0,03	0,01	0,00	6,90	0,40	4,6	7,00	26,70	189,5	0,04	0,01	0,00	8,78	0,51	64
Тефтели рыбные с соусом сметанным	100	100	9,34	5,32	12,95	135,34	0,04	0,10	2,20	46,15	0,50	9,34	5,32	12,95	135,34	0,04	0,10	2,20	46,15	0,50	103
Чай с ягодами сладкий	180		0,16	0,02	8,63	35,26	0,00	0,05	5,40	3,96	0,54										30
Витаминизированный напиток		200										0,01	0,00	18,00	84,50	0,24	0,18	16,00	0,00	0,00	б/н
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
Фрукты свежие (поштучно)	140	150	1,05	0,00	17,50	71,95	0,04	0,05	29,18	25,49	1,79	1,13	0,00	18,75	77,09	0,05	0,05	31,26	27,32	1,92	130
Итого за полдник	565	635	16,91	11,118	77,3	473,8	0,15	0,2	36,78	89,5	3,62	18,495	12,683	98,54	592,18	0,41	0,35	49,46	91,25	3,42	
ВСЕГО за день	1710	1944	54,39	44,453	193,89	1447	0,57	1,03	90,08	685,82	10,6	64,845	55,821	237,41	1738,9	0,9	1,27	112,57	832	22,3	

3 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выхо д до 3 лет	Выхо д 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	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	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							
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					14		
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	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					20		
Повидло	8	10	0,00	0,00	4,00	16,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	5,00	20,0	0,00	0,01	0,03	0,00	0,02					ГП		
Итого за завтрак	340	410	24,35	24,1	34,18	450,8	0,15	0,7	1,584	281,04	3,806	25,63	24,69	42,08	492,48	0,2	0,63	1,72	299,05	3,98					117		
Второй завтрак:																											
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,04	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15					26		
Обед:																											
Винегрет овощной ИЛИ	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					110		
Нарезка из свежих огурцов	40	60	0,30	0,04	1,04	5,6	0,00	0,00	4,00	9,20	0,43	0,50	0,06	1,56	8,4	0,00	0,00	6,00	13,80	0,64					114		
Бульон куриный манный с гречками	195	220	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		
Пюре из гороха	115	136	10,73	4,27	21,83	168,8	0,24	0,07	0,00	64,43	3,66	12,69	5,05	25,82	199,7	0,28	0,08	0,00	76,19	4,33					73		
Курица в соусе сметаном	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	645	721	25,98	15,25	80,21	543,66	0,46	0,19	26,78	135,38	6,40	29,89	16,93	92,93	625,07	1,43	0,21	28,78	158,34	7,66							
Уплотненный полдник:																											
Вареники ленивые с маслом	137	192	19,3	19,44	17,59	321,3	0,07	0,33	0,53	177,67	0,81	26,12	24,64	23,63	418,9	0,09	0,43	0,71	240,04	1,08					11		
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)	120	150	0,90	0,00	15,00	61,67	0,04	0,04	25,01	21,85	1,54	1,13	0,00	18,75	77,09	0,05	0,05	31,26	27,32	1,92					130		
Итого за полдник	437	542	20,25	19,44	53,27	459,11	0,11	0,37	25,54	208,50	2,38	27,30	24,64	65,10	579,67	0,14	0,48	31,97	277,16	3,03							
ВСЕГО за день	1552	1823	75,35	62,06	172,6	1525,5	0,76	1,4	54,592	786,99	12,72	88,32	70,03	205,81	1780,22	1,78	1,59	63,27	921,55	14,82							

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	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe					
Завтрак:																									
Каша манная молочная жидкая	130	150	4,63	6,20	18,69	145,1	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	13,00	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	14,8	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	14	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,48	4,57	0,00	59,8	0,01	0,04	0,01	157,54	0,13			129		
Итого за завтрак	350	404	13,96	13,67	46,45	361,41	0,1	0,4	2,4	402,61	1,2	15,16	17,2	55,8	445,15	0,15	0,42	2,64	509,59	1,46					
Второй завтрак:																									
Сок фруктовый	150	150	0,87	0,00	19,14	78,9	0,03	0,03	16,62	19,50	0,31	0,87	0,00	19,14	78,9	0,03	0,03	16,62	19,50	0,31			27		
Обед:																									
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		
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)	185	208	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		
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	107,9	0,48	0,14	0,00	50,82	5,15			69		
Суфле из печени со сметанным соусом	75	75	11,78	8,48	6,75	147,75	0,00	0,00	18,98	12,79	4,06	11,78	8,48	6,75	147,75	0,00	0,00	18,98	12,79	4,06			98		
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	625	718	27,29	19,19	74,4	566,21	0,6	0,2	37,99	161,23	11	30,64	21,7	89,17	657,23	0,65	0,27	42,9	194,8	12,5					
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		
Ватрушка с творогом	100	100	14,02	8,03	66,68	378,71	0,12	0,20	0,23	88,22	1,12	14,02	8,03	66,68	378,71	0,12	0,20	0,23	88,22	1,12			143		
Чай с сахаром и молоком	180	200	2,95	3,05	8,55	73,3	0,02	0,11	0,00	116,48	0,50	3,28	3,38	9,72	82,3	0,02	0,13	0,00	129,60	0,60			29		
Хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	5,00	0,28	2,28	0,24	14,8	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33			ГП		
Итого за полдник	415	460	21,17	11,88	100,53	574,77	0,3	0,4	24,03	264,7	3	22,38	12,3	106,66	607,53	0,18	0,43	28	288,82	3,35					
ВСЕГО за день	1540	1732	63,29	44,74	240,52	1581,3	1	1,01	81,04	848,04	15,6	69,05	51,2	270,77	1788,8	1,02	1,15	90,1	1012,7	17,6					

5 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	6,65	14,99	133,7	0,1	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	0,00	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		
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	16		
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	45	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	385	435	13,77	20	36,26	376,64	0,2	0,51	2,24	323,94	2,9	15,19	21,74	41,97	414,93	0,16	0,6	2,53	360,7	3,17			
Второй завтрак:																							
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26		
Обед:																							
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		
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	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	90	90	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	12,30	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	635	725	20,27	27,18	57,14	540,03	0,3	0,29	36,41	133,37	6,2	23,67	31	68,25	635,17	0,32	0,4	43,28	160,4	7,47			
Уплотненный полдник:																							
Картофельное пюре	130	150	3,28	3,27	23,57	138,01	0,00	0,11	22,40	57,32	1,04	3,78	3,77	27,19	159,2	0,00	0,13	25,85	66,14	11,95	62		
Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	120	12,9	10,10	3,40	158,0	0,00	0,00	1,35	61,00	0,90	15,48	12,12	4,08	189,6	0,15	0,10	1,62	7,32	1,08	102		
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 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	ГП		
Кондитерское изделие	25	40	1,25	4,80	41,50	20,8	0,1	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 полдник	490	555	21,25	18,45	111,2	504,26	0,1	0,23	45,91	158,72	3,2	25,84	23,93	145,33	593,09	0,32	0,4	49,63	120,3	14,7			
ВСЕГО за день	1640	1865	60,06	68,9	209,6	1492,9	0,6	1,22	85,25	778,1	12	70,2	80,44	261,25	1726,2	0,85	1,5	96,24	828,4	25,5			

6 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	B1	B2	C	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe					
Завтрак:																									
Каша рисовая молочная жидкая	140	160	3,89	6,32	22,94	166,1	0,04	0,13	1,07	100,52	0,31	4,43	6,77	26,26	178,3	0,05	0,15	1,23	114,88	0,36					
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	0,1	0	108,4	0,4					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	45	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	46,36	387,7	0,1	0,4	2,27	366,32	1	12,56	19,11	53,01	423,49	0,1	0,5	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					
Итого за 2 завтрак	150	170	0,9	0	5,5	80,23	0,04	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,2	0,88	205,76	0,16					
Обед:																									
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					
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	80	80	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					
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					
Хлеб ржаной	40	45	2,64	0,48	17,20	80,80	0,07	0,03	0,00	21,60	1,33	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49					
Итого за обед	630	715	22,52	17,53	77,29	521,44	0,3	0,346	30,41	124,91	5,1	24,82	19,82	87,91	588,5	0,3	0,4	37,93	144,6	5,75					
Уплотненный полдник:																									
Помидор соленый	40	60	0,9	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					
Запеканка картофельная с отварным мясом	120	140	12,56	12,10	18,92	241,9	0,28	0,14	7,97	19,00	0,68	12,73	11,39	26,84	260,4	0,17	0,14	11,41	22,56	2,40					
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					
Фрукты свежие (послущно)	130	150	0,98	0,00	16,25	66,81	0,04	0,05	27,10	23,66	1,66	1,13	0,00	18,75	77,09	0,05	0,05	31,26	27,32	1,92					
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	525	595	18,26	12,38	78,53	503,75	0,40	0,24	57,23	80,66	3,58	19,79	11,75	94,18	559,85	0,30	0,24	64,8	92,38	5,88					
ВСЕГО за день	1660	1885	52,86	47,76	207,7	1493,1	0,84	1,193	90,675	752,65	9,85	63,19	54,82	241	1663,07	0,81	1,3	106,2	850,27	13					

7 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3	Выход 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	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	14
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	0,03	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	14	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,48	4,57	0,00	59,8	0,01	0,04	0,01	157,54	0,13	129
Итого за завтрак	380	414	26,91	26,71	30,18	469,1	0,16	0,69	1,63	371,04	3,88	30,11	29,26	37,08	532,25	0,17	0,71	1,7	456,59	4,09	
Второй завтрак:																					
Молоко питьеое 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
Итого за второй завтрак	150	170	0,90	0	5,5	80,23	0,04	0,2	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	
Обед:																					
Винегрет/овощи конс																					
Салат из капусты, моркови	40	60	0,66	2,80	1,96	36,4	0,01	0,0	10,3	18,6	0,2	0,99	4,30	2,96	54,7	0,02	0,0	15,5	28,0	0,4	
Суп крестьянский с крупой и сметаной	186	208	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
Рис с овощами	110	130	2,33	4,15	19,08	123,1	0,00	0,00	0,73	13,20	0,37	2,77	4,90	22,55	145,4	0,00	0,00	0,87	15,60	0,43	12
Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	110	110	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
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	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
Итого за обед	661	753	19,48	19,4	71,58	538,77	0,18	0,2	21,78	169,45	3,21	21,57	22,18	84,51	621,55	0,2	0,26	28	198,00	3,77	
Уплотненный полдник:																					
Нарезка из свежих огурцов	40	60	0,30	0,04	1,04	5,6	0,00	0,00	4,00	9,20	0,43	0,50	0,06	1,56	8,4	0,00	0,00	6,00	13,80	0,64	114
Азу из мяса отварного(на масле сливочном)	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
Чай с ягодами свежий	180	200	0,16	0,02	8,63	35,3	0,00	0,05	5,40	3,96	0,54	0,18	0,02	9,59	39,2	0,00	0,06	6,00	4,40	0,60	34
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
Оладьи с яблоками и стущ. молоком	127	127	7,11	3,11	46,15	239,5	0,07	0,03	0,99	71,82	1,00	7,11	3,11	46,15	239,5	0,07	0,03	0,99	71,82	1,00	ГП
Итого за полдник	542	632	17,73	9,95	95,91	537,47	0,25	0,19	31,83	114,59	4,23	20,59	12,27	109,43	624,09	0,31	0,23	41,04	128,52	5,19	
ВСЕГО за день	1733	1969	65,02	55,06	203,2	1625,6	0,64	1,33	56,01	835,84	11,5	78,29	67,85	237	1869,12	0,73	1,45	71,6	988,87	13,2	

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	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe																						
Завтрак:																																										
Каша "Янтарная" с яблоком	140	160	3,63	4,87	17,40	161,2	0,11	0,10	2,15	87,27	1,31	5,34	7,21	26,02	184,7	0,16	0,14	3,04	125,08	1,96	8																					
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,19	76,83	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																					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	45	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	10,92	16,40	40,82	382,84	0,17	0,37	3,35	353,07	2,02	13,47	19,55	52,77	429,90	0,22	0,44	4,37	417,73	2,77																						
Второй завтрак:																																										
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,043	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26																					
Итого за второй завтрак	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,043	0,19	0,69	162,07	0,1	5,5	3,77	5,7	83,00	0,05	0,22	0,8	187	0,15																						
Обед:																																										
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																					
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																					
Картофельное пюре	130	150	3,28	3,27	23,57	138,01	0,00	0,11	22,40	57,32	1,04	3,78	3,77	27,19	159,2	0,00	0,13	25,85	66,14	11,95	62																					
Компот из изюма	180	200	0,41	0,00	15,17	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	565	655	18,23	17,75	65,56	492,19	0,151	0,312	32,76	169,10	3,8	23,53	22,93	78,77	607,63	0,17	0,4	38,06	212,04	14,938	259																					
Уплотненный полдник:																																										
Капуста тушеная с мясом	160	200	6,61	6,61	10,24	124,2	0,10	0,10	70,02	73,10	2,05	8,71	10,10	17,01	168,0	0,13	0,13	87,53	98,49	2,56	91																					
Чай с сахаром и лимоном	184		0,13	0,00	7,90	32,09	0,00	0,005	0,63	3,25	0,50																															
Витаминизированный напиток		200										0,01	0,00	18,00	84,50	0,24	0,18	16,00	0,00	0,00	6/н																					
Ватрушка с повидлом	100	100	3,67	1,75	42,24	199,4	0,06	0,03	0,15	13,39	0,87	3,67	1,75	42,24	199,4	0,06	0,03	0,15	13,39	0,87	148																					
Хлеб пшеничный	30	35	2,28	0,24	14,76	70,50	0,069	0,01	0,00	6,00	0,34	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	ГП																					
Итого за полдник	474	535	12,69	8,6	75,14	426,14	0,229	0,147	70,8	95,74	3,8	15,045	12,13	94,47	534,1	0,47	0,35	103,7	118,88	3,82	239																					
ВСЕГО за день																						1524	1745	46,61	46,02	186,5	1373,1	0,591	1,019	107,6	779,98	9,72	57,545	58,38	232	1654,7	0,91	1,41	146,9	935,65	21,678	

9 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход Д 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	0,00	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	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		
Яйцо отварное	20	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,02	0,09	0,00	11,00	0,54	2,54	2,3	0,14	31,4	0,02	0,09	0,00	11,00	0,54	16		
Сыр порциями	10	14	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,48	4,57	0,00	59,8	0,01	0,04	0,01	157,54	0,13	129		
Итого за завтрак	370	424	11,55	11,8	37,65	305,3	0,1	0,287	1,11	240,7	2,4	15,13	15,07	46,49	379,15	0,16	0,32	1,21	330,94	2,79			
Второй завтрак:																							
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,04	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26		
Итого за второй завтрак	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0	0,19	0,69	162,07	0,1	5,5	3,77	5,7	83,00	0,05	0,22	0,8	187	0,15			
Обед:																							
июль-сентябрь: Нарезка из свежих огурцов (томатов)	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		
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		
Лапша домашняя (на курином бульоне)	180	200	2,01	4,20	10,04	85,8	0,03	0,23	0,36	7,39	0,31	2,24	4,67	11,15	95,3	0,03	0,03	0,40	8,20	0,35	42		
Плов с курицей отварной	160	200	13,75	18,16	33,08	350,6	0,08	0,12	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		
Компот из ягод свежих	180	200	0,18	0,07	9,41	38,9	0,00	0,00	14,70	6,00	0,00	0,20	0,07	10,46	43,2	0,00	0,00	16,40	6,67	0,00	35		
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	595	705	19,84	25,54	72,68	595,9	0,2	0,41	25,27	75,21	4,6	23,8	30,31	86,86	709,83	0,24	0,24	31,27	93,55	5,68			
Уплотненный полдник:																							
салат из моркови с сахаром	40	60	0,45	4,04	4,14	55,24	0,02	0,03	1,67	9,54	0,27	0,68	6,06	5,4	79,6	0,03	0,04	2,5	14,31	0,4	119		
Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	230	25,43	24,32	31,12	385,9	0,07	0,30	0,00	208,66	0,00	34,41	32,90	42,10	522,0	0,10	0,41	0,00	282,31	0,00	12		
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)	100	100	0,98	0,00	16,25	66,81	0,04	0,05	27,10	23,66	1,66	0,75	0,00	12,50	51,39	0,03	0,03	20,84	18,21	1,28	130		
Итого за полдник	490	590	27,40	28,57	62,81	556,52	0,14	0,416	96,055	251,11	2,8	36,43	39,19	72,76	691,06	0,16	0,53	98,08	325,11	2,61			
ВСЕГО за день	1585	1869	63,56	69,18	178,08	1529,6	0,51	1,303	123,13	729,09	9,93	80,86	88,34	212	1863,04	0,61	1,31	131,4	936,6	11,23			

10 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:																											
Каша пшеничная молочная жидкая	130	150	4,81	4,72	23,75	158,8	0,09	0,12	0,89	92,63	1,29	5,57	5,54	27,47	183,5	0,11	0,14	1,03	106,88	1,49						5	
	180	200	2,77	2,78	10,19	76,83	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	
	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	
	5	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0,00	0,00	0,00	0,60	0,01	0,03	4,13	0,04	37,4	0,00	0,00	0,00	0,60	0,01							
	8	10	0,00	0,00	4,00	16,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,016	0,00	0,00	5,00	20,0	0,00	0,01	0,03	0,00	0,02	117						
Итого за завтрак			345	405	9,89	11,87	52,74	359,52	0,141	0,23	0,91	196,79	2,006	9,005	63,9	421,90	0,18	0,26	1,06	223,88	2,36						
Второй завтрак:																											
Напиток кисломолочный			130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,043	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15					26	
Обед:																											
Нарезка из свежего огурца			40	60	0,30	0,04	1,04	5,6	0,00	0,00	4,00	9,20	0,43	0,50	0,06	1,56	8,4	0,00	0,00	6,00	13,80	0,64				114	
Июль-сентябрь: из свежих помидоров (томатов)			40	60	0,47	0,08	1,53	9,20	0,00	0,00	10,00	5,60	0,33	0,7	0,12	2,30	13,80	0,00	0,00	15,00	8,40	0,50				115	
Расходники Ленинградский со сметаной			186	208	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	
Макароны отварные с маслом сливочным			110	140	3,70	5,50	21,00	149,00	0,03	0,01	0,00	6,90	0,40	4,6	7,00	26,70	189,5	0,04	0,01	0,00	8,78	0,51				64	
Печень говяжья по-строгановски			80	100	1,99	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	19,93	1,10				95	
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			631	753	16,16	18,23	72,15	506,83	0,199	0,12	24,2	111,35	4,25	19,75	22,3	88,8	620,97	0,22	0,14	31,14	140,29	5,42					
Уплотненный полдник:																											
Кукуруза			40	60	3,00	0,08	5,32	28,8	0,13	0,07	10,00	10,40	0,28	3,00	0,12	7,98	43,2	0,20	0,10	15,00	15,60	0,42				112	
Филе рыбы отварное, запеченное под омлетом			100	140	16,87	10,03	2,28	166,87	0,09	0,14	0,07	32,78	0,89	23,62	14,04	3,19	233,62	0,13	0,20	0,10	45,89	1,25				104	
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 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 (пошлучно)			130	150	0,98	0,00	16,25	66,81	0,04	0,05	27,09	23,67	1,66	1,13	0,00	18,75	77,09	0,05	0,05	31,26	27,32	1,92				130	
Кондитерское изделие			20	40	1,00	3,84	33,20	16,6	0,04	0,06	0,00	5,92	0,40	2,00	7,68	66,40	33,3	0,08	0,11	0,00	11,80	0,80				ГП	
Итого за полдник			525	635	25,67	14,23	99,79	466,57	0,38	0,36	59,3	105,77	4,03	34,33	22,2	144	598,16	0,54	0,51	68,52	135,61	5,29					
ВСЕГО за день			1631	1943	56,49	47,6	229,62	1404,9	0,764	0,9	85,2	575,98	10,42	68,59	61,37	302	1724	0,99	1,13	101,5	686,78	13,22					

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 пшенная 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	14	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,48	4,57	0,00	59,8	0,01	0,04	0,01	157,54	0,13				129		
Итого за завтрак	350	404	14,39	13,9	51,24	390,33	0,203	0,34	2,21	357,71	1,6	18,4	17,4	61,8	480,53	0,23	0,37	2,43	457,73	1,88						
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		
Обед:																										
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		
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	10,50	10,02	22,96	218,62	0,16	0,13	23,25	22,09	2,25	12,46	12,67	31,21	300,21	0,19	0,14	26,40	27,37	3,89				89		
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	180	200	0,41	0,00	15,7	64,37	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,00	19	77,75	0,00	0,00	0,00	52,8	0				22		
Итого за обед	595	705	22,08	22,49	68,73	526,17	0,469	0,29	30	106,07	4,4	28,5	29,6	86,5	687,26	0,4	0,36	34,32	129,87	6,47						
Уплотненный полдник:																										
Нарезка из свежего огурца	40	60	0,30	0,04	1,04	5,6	0,00	0,00	4,00	9,20	0,43	0,50	0,06	1,56	8,4	0,00	0,00	6,00	13,80	0,64				114		
Голубцы ленивые	80	100	5,52	6,23	4,94	97,60	0,04	0,07	19,16	25,35	1,12	6,60	7,17	5,90	114,1	0,05	0,07	22,91	30,26	1,34				86		
Макароны отварные с маслом сливочным	110	140	3,70	5,50	21,00	149,00	0,03	0,01	0,00	6,90	0,40	4,6	7,00	26,70	189,5	0,04	0,01	0,00	8,78	0,51				64		
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		
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)	130	150	0,98	0,00	16,25	66,81	0,04	0,05	27,10	23,66	1,66	1,13	0,00	18,75	77,09	0,05	0,05	31,26	27,32	1,92				130		
Итого за полдник	575	695	13,70	12,26	71,75	449,87	0,15	0,18	117,55	81,36	4,84	16,84	14,82	87,81	532,84	0,19	0,19	134,91	99,44	5,83						
ВСЕГО за день				1670	1974	51,07	48,65	197,2	1446,6	0,87	1,01	150,5	725,9	11	69,7	66	242	1791,9	0,88	1,16	172,54	892,8	14,34			

12 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Было 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	Ca	Fe						
Завтрак:																										
Каша манная	130	150	4,63	6,20	18,69	145,1	0,05	0,16	1,13	138,97	0,42	5,35	7,17	21,14	165,7	0,06	18,00	1,30	160,40	0,49	3					
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,19	76,83	0,018	0,09	0,00	97,56	0,36	3,09	3,08	11,7	86,98	0,02	0,10	0,00	108,4	0,40	24					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	45	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	113					
Повидло порционо	5	5	0,00	0,00	2,50	10,0	0,002	0,002	0,002	0,00	0,003	0,00	0,00	2,50	10,0	0,002	0,002	0,002	0,00	0,008	630					
Яйцо отварное	20	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,02	0,09	0,00	11,00	0,54	2,54	2,3	0,14	31,4	0,02	0,09	0,00	11,00	0,54	16					
Итого за завтрак	370	420	14,46	20,03	44,75	408,13	0,125	0,522	2,33	415,8	1,68	16,02	21,8	50,5	452,28	0,14	18,4	2,6315	464,05	1,848						
Второй завтрак:																										
Молоко питьеое 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					
Итого за второй завтрак	150	170	0,90	0,00	5,50	80,23	0,044	0,21	0,77	180,8	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16						
Обед:																										
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					
Суп "Харчо"	180	200	6,68	7,40	12,34	140,38	0,06	0,08	15,14	35,37	1,63	7,42	8,25	13,71	155,98	0,07	0,09	16,82	16,82	1,81	21					
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,00	6,80	19,60	145,0	0,28	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					
Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным	110	110	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					
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 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					
Итого за обед	655	745	27,18	26,91	75,00	617,65	0,49	0,41	####	9,57	29,74	29,74	29,28	88,08	709,60	0,57	0,45	31,6	178,20	11,53						
Уплотненный полдник:																										
Салат овощной с яйцом	40	60	1,008	2,86	2,46	39,76	0,024	0,032	3,15	8,94	0,33	1,51	4,28	3,68	59,65	0,04	0,05	4,72	13,41	0,5	124-1					
Капуста тушеная с мясом	160	200	0,75	6,12	4,39	76,20	0,02	0,02	0,98	14,20	0,47	8,71	10,10	17,01	168,0	0,13	0,13	87,53	98,49	2,56	91					
Чай с ягодами сладкий	180	200	0,16	0,02	8,63	35,3	0,00	0,05	5,40	3,96	0,54	0,18	0,02	9,59	39,2	0,00	0,06	6,00	4,40	0,60	34					
Пирожок с мясом отварным (выпечка в ассортименте)	60	60	4,16	5,68	22,62	160,14	0,04	0,02	0,37	4,80	0,33	4,16	5,68	22,62	160,14	0,04	0,02	0,37	4,80	0,33	144					
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	475	565	8,74	14,96	55,32	393,61	0,13	0,14	9,90	38,90	2,06	17,98	20,44	75,04	532,74	0,26	0,28	98,62	130,10	4,48						
ВСЕГО за день	1650	1900	51,28	61,898	180,6	1499,62	0,781	1,279	40,3	809,1	13,5	69,76	75,67	220	1785,9	1,01	19,4	133,74	978,11	18,018						

13 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	B1	B2	C	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак:																					
Каша ячневая молочная	140	160	5,06	4,66	27,68	172,8	0,09	0,15	1,20	137,31	0,11	5,76	5,30	31,64	197,5	0,11	0,19	1,37	156,96	0,16	270
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	45	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	113
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
Итого за завтрак	355	405	14,07	18,03	53,91	429,1	0,17	0,5	3,6	473,19	0,8	15,8	19,69	61,6	481,37	0,19	0,58	4,03	524,86	0,97	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,043	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26
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
завтрак	155	190	6,02	8,07	46,44	92,73	0,093	0,26	0,69	169,47	0,63	7,5	11,45	72,1	116,30	0,13	0,33	0,8	198,8	0,95	
Обед:																					
Кукуруза	40	60	3,00	0,08	5,32	28,8	0,13	0,07	10,00	10,40	0,28	3,00	0,12	7,98	43,2	0,20	0,10	15,00	15,60	0,42	112
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
Птица тушенная в соусе с овощами	150	200	16,44	5,52	19,96	197,49	0,11	0,00	7,13	42,57	1,61	21,92	7,36	26,61	263,33	0,15	0,10	9,51	56,76	2,14	84
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	0,03	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	605	705	28,52	14,33	78,95	555,60	0,42	0,21	47,32	114,96	4,72	36,63	18,69	90,44	652,62	0,57	0,37	64,77	148,70	6,10	
Уплотненный полдник:																					
Салат картофельный с соевым 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	124/11
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
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)	120	130	0,90	0,00	15,00	61,67	0,04	0,04	25,00	21,85	1,54	0,98	0,00	16,25	66,81	0,04	0,04	27,09	23,67	1,66	130
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	535	595	21,90	22,02	59,19	513,92	0,19	0,54	28,5	151,77	5,38	23,1	23,35	69,33	570,64	0,21	0,54	32,15	159,68	5,70	
ВСЕГО за день	1650	1895	70,51	62,45	238,5	1591,4	0,87	1,51	80,1	909,39	11,53	83	73,18	293,5	1820,9	1,1	1,83	101,8	1032	13,7	0

14 ДЕНЬ

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	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	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			
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	14	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,48	4,57	0,00	59,8	0	0,04	0,00	157,54	0,13	129			
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,19	76,83	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			
Итого за завтрак	350	404	12,98	12,37	44,07	330,76	0,181	0,29	1,22	311,16	1,7	13,3	14,7	53,04	411,15	0,18	0,3	1,15	391,54	1,9				
Второй завтрак:																								
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,043	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26			
Обед:																								
Октябрь-февраль:																								
Салат "Витаминный" ИЛИ	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			
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			
Суп картофельный с рыбой	180	200	8,88	3,64	15,19	142,0	0,17	0,12	28,43	37,69	1,52	9,87	4,05	16,88	157,8	0,19	0,14	31,59	41,87	1,69	51			
Картофельное пюре	130	150	3,28	3,27	23,57	138,01	0,00	0,11	22,40	57,32	1,04	3,78	3,77	27,19	159,2	0,00	0,13	25,85	66,14	11,95	62			
Оладьи из печени	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			
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	635	725	28,00	11,97	82,29	556,31	0,39	1,14	79,06	161,44	7,03	35,12	14,80	93,15	654,08	0,47	1,52	83,36	189,06	####				
Уплотненный полдник:																								
салат из моркови с сахаром	40	60	0,45	4,04	4,14	55,24	0,02	0,03	1,67	9,54	0,27	0,68	6,06	5,4	79,6	0,03	0,04	2,5	14,31	0,4	119			
Сырники, запеченные из творога с молоком сгущенным	160	200	27,02	14,44	28,14	346,8	0,10	0,44	0,82	272,34	1,00	29,44	16,08	34,85	397,6	0,11	0,49	0,95	314,62	1,08	15			
Чай с сахаром и молоком	180	200	2,95	3,05	8,55	73,3	0,02	0,11	0,00	116,48	0,50	3,28	3,38	9,72	82,3	0,02	0,13	0,00	129,60	0,60	29			
Фрукты свежие (поштучно)	100	100	0,75	0,00	12,50	51,39	0,03	0,03	20,84	18,21	1,28	0,75	0,00	12,50	51,39	0,03	0,03	20,84	18,21	1,28	130			
Итого за полдник	480	560	31,17	21,53	53,33	526,69	0,17	0,61	23,33	416,57	3,05	34,15	25,52	62,47	610,93	0,19	0,69	24,29	476,74	3,36				
ВСЕГО за день	1595	1839	76,92	49,14	184,6	1485,7	0,781	2,23	104	1051,2	12	88	58,8	214	1759,2	0,89	2,74	114,6	1244,3	25,1				

15 ДЕНЬ

15 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	БЖУ од 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	Ca	Fe	B1	B2	C	Ca	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Завтрак:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														