

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 25 «Успех»
МБДОУ № 25

663606, Россия, Красноярский край, г. Канск, мкр. 6-й Северо-Западный, 65

ИНН/КПП 2450032038/245001001

ОГРН 1152450000713

тел. (39161) 2-99-11

ПРИКАЗ

«16» июня 2022г.

г. Канск

№ 93-0

Об утверждении
15-ти дневного меню

На основании письма МКУ «ЦБ по ведению учета в сфере образования» №1130 от 07.06.2022г. «Об изменении 15-дневного циклического меню»:

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Считать не действительным примерное 15-ти дневное циклическое меню для воспитанников МБДОУ № 25 утвержденное приказом № 267-о от 30.12.2021г.
2. Утвердить примерное пятнадцатидневное циклическое меню для организации питания с 12-ти часовым пребыванием детей и ввести в работу с 20.06.2022г. с 11 дня (Приложение №1). Изменения в меню разрешается вносить только при отсутствии продуктов на складе.
3. Утвердить технологические карты.
4. Возложить ответственность за организацию питания детей на медицинскую сестру Машковцеву Т.В., кладовщика Карпову Е.А., шеф повара Громову Т.Н.
5. Кладовщику Карповой Е.А. своевременно подавать заявки на поставку продуктов. Усилить контроль за доставкой продуктов, точность веса, количеством, качеством получаемых продуктов, строго в соответствии с 15-ти дневным меню. Принимать продукты при наличии сертификата качества на поступающий товар.
6. Поварам Коваленко Д.В., Коновченко Е.С. работать строго в соответствии с технологическими картами и по меню-требованию на каждый день.
7. Медицинской сестре Машковцевой Т.В. при составлении меню-требования на каждый день придерживаться примерного 15-ти дневного меню. Осуществлять ежедневный контроль за качеством питания в ДОУ, за санитарным состоянием пищеблока.
8. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

И.о. заведующего МБДОУ № 25


Н.В. Карпова

С приказом ознакомлены:


Т.Н. Громова


Е.А. Карпова


Д.В. Коваленко


Е.С. Коновченко

Т.В. Машковцева





«УТВЕРЖДАЮ:»

И.о. заведующего МБДОУ № 25

Н.В. Карпова

«16» июня 2022г.

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

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет			от 3 до 7 лет			Мин.вещ			Витамины			Мин.вещ			№ тех.карты			
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	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	5,08	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	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
Итого за завтрак	365	435	18,39	23,97	46,71	468,27	0,24	0,75	3,9	546,7	2,99	20,5	26,68	54,06	529,18	0,21	0,8	3,96	552,6	3,19	
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	6,81	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	18,78	43,24	1,86	7,84	9,27	17,12	179,8	0,06	0,10	20,87	46,04	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	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	601	713	26,15	26,48	73,9	625,23	0,31	0,35	43,84	162,4	5,61	32,5	31,96	86,83	748,03	0,36	0,4	49,98	202,6	6,14	
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 сушеным 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	6,35	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
Итого за полдник	504	605	13,60	18,15	92,58	550,34	0,2	0,385	36,78	286,7	4,32	17	23,72	113,2	714,49	0,27	0,5	42,81	358,9	5,36	
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 блюда	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				от 3 до 7 лет				Витамины				№ тех.л.										
			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	0,36	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	70,6	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	0,32	0,3	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	6,00	0,44					ГП
Сыр порцелли	10	13	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,16	4,24	0,00	55,5	0,01	0,04	0,01	146,29	0,12					129
Итого за завтрак	350	403	12,98	12,37	46,77	353,16	0,18	0,3	1,22	311,16	1,7	12,94	14,38	53,04	406,85	0,19	0,3	1,16	380,29	1,89					
Второй завтрак:																									
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0,90	0,00	5,50	80,23	0,04	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16					32
Кондитерское изделие	25	40	1,25	4,80	41,50	20,8	0,05	0,07	0,00	7,40	0,50	2,00	7,68	66,40	33,3	0,08	0,11	0,00	11,80	0,80					ГП
Итого за второй завтрак	175	210	2,15	4,8	47	101,03	0,09	0,3	0,77	188,16	0,6	8,02	11,82	72,66	124,53	0,13	0,35	0,88	217,56	0,96					
Обед:																									
Помидор соленый	40	60	0,90	0,00	0,62	7,6	0,00	0,00	0,00	5,00	0,44	1,36	0,00	0,93	11,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66					116
Суп картофельный с крупой и мясом (говядиной)	180	200	6,36	6,36	11,26	125,8	0,07	0,07	8,55	14,71	1,27	7,07	7,07	12,51	139,7	0,08	0,08	9,50	16,34	1,42					47
Запеканка картофельная с отварным мясом с соусом сметанным	140/30	170/30	14,65	14,12	22,07	282,2	0,33	0,16	9,30	22,27	2,60	20,33	17,14	26,79	342,8	0,19	0,19	11,30	27,13	3,43					90/97
МЛМ картофельное пюре/бифштекс	110/80	130/80	12,80	14,27	24,60	278,76	0,04	0,17	20,29	58,51	2,59	13,26	19,35	30,23	364,9	0,06	0,22	23,92	71,33	3,43					62/99
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41					27
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49					ГП
Итого за обед	625	705	39,18	35,17	99,12	870,24	0,54	0,5	60,3	145,39	8,7	46,16	44,1	115,33	1054,9	0,44	0,57	66,88	172,6	10,8					
Уплотненный полдник:																									
Салат картофельный с соевым соусом 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	5,60	61,60	0,04	0,02	4,70	9,51	0,40					124
Тфтели 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
Фрукты свежие (пшущино)	150	160	1,30	0,00	18,75	77,09	0,04	0,05	31,26	27,32	1,92	1,28	0,00	21,12	86,80	0,05	0,06	35,20	30,80	2,16					130
Итого за полдник	485	545	12,53	7,2	58,81	350,05	0,15	0,2	36,26	81,22	3,5	13,63	8,53	68,94	403,52	0,18	0,19	41,73	90,37	4,06					
ВСЕГО за день	1635	1863	65,84	59,54	251,7	1674,5	0,97	1,21	98,54	725,93	14,5	80,75	78,63	309,97	1960,8	0,94	1,41	110,85	860,82	17,7					

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выхо д до 3 лет	Выхо д от 3 до 7 лет	до 3 лет						от 3 до 7 лет						Мин.вещ		№ тех.л				
			Витамины			Мин.вещ			Витамины			Мин.вещ			Ca	Fe					
			В1	В2	С	Ккал	У	Ж	Б	Fe	Ca	С	У	Ж				Б	В1	В2	С
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	0,16	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	375	405	25,05	31	26,66	480,73	0,14	0,8	1,56	392,12	4	25,9	31,88	29,88	504,23	0,1	0,8	1,69	421,25	4,13	
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	84,06	0,05	0,25	0,91	211,00	0,17	26
Обед:																					
Суп картофельный с клецками и курицей	180	200	5,61	8,31	13,10	153,4	0,08	0,07	8,03	17,09	1,26	7,58	10,67	10,98	150,0	0,11	0,09	###	26,04	1,64	49
1. Свекла тушеная ИЛИ	110	130	2,14	3,70	13,60	93,24	0,03	0,05	12,56	46,47	1,76	2,52	4,33	15,10	183,3	0,09	0,09	8,85	19,56	1,59	46
2. Каша гречневая рассыпчатая ИЛИ	110	130	4,00	6,80	19,60	145,0	0,02	0,11	0,00	37,10	4,24	4,68	8,06	23,05	172,0	0,34	0,13	0,00	46,80	5,30	63
3. Каша перловая рассыпчатая	110	130	2,20	2,20	15,60	91,60	0,41	0,12	0,00	43,00	4,36	2,60	2,60	18,46	107,90	0,41	0,12	0,00	42,90	4,30	69
Фрикадельки из кур (с соусом сметанным)	50/30	50/30	7,74	8,67	5,70	137,5	0,02	0,06	0,44	31,46	0,62	7,74	8,67	5,70	137,5	0,02	0,06	0,44	31,46	0,62	82
Компот из 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	545	635	19,62	23,2	62,3	591,7	0,54	0,4	18,58	184,92	13	21,9	24,39	95,87	751,5	0,9	0,44	15,6	174,01	14,5	
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
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 стуженным	130/10	150/20	25,09	13,41	27,95	329,3	0,08	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 (послушно)	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	###	30,80	2,16	130
Итого за полдник	510	590	26,72	17,5	76,79	558,86	0,15	0,5	33,72	298,73	3,2	31,45	22,14	91,36	676,8	0,2	0,59	38,7	369,53	3,67	
ВСЕГО за день	1580	1800	76,89	75,44	191,45	1714,3	0,88	1,8	54,66	1062,8	20	85,45	82,61	223,6	2026,6	1,32	2,08	66,9	1175,8	22,4	

4 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	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe				
																						Вит	Вит	Вит
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	
Итого за завтрак	385	435	16,44	23	38,9	419,26	0,2	0,6	2,24	419,5	2,7	18,17	25	44,58	465,08	0,18	0,65	2,53	466,65	2,97				
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" март-июль	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 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	2,06	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	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	
Итого за обед	601	693	24,09	17	74	541,37	0,6	0,3	19,71	155,94	8,3	27,44	19	89,04	633,48	0,6	0,31	24,6	181,59	8,86				
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	2,86	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	445	495	21,20	15	108	681,42	0,2	0,2	0,23	107,19	2,7	22,65	16	118,76	731,72	0,23	0,24	0,23	111,12	3,01				
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				

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	до 3 лет			от 3 до 7 лет			Мин.вещ		Витамины			Мин.вещ		№ тех.к					
		Выход д от 3 до 7 лет			Мин.вещ			Витамины			Мин.вещ									
		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:																				
Каша рисовая молочная жидкая	140	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	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	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	11,18	17,85	46,37	388,1	0,1	0,4	2,27	366,32	1	12,56	19,11	52,74	434,15	0,1	0,5	2,56	407,53	1,17	
Второй завтрак:																				
Молоко питьевое пастеризованное	150	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	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	2,15	4,8	47	101,03	0,09	0,28	0,77	188,16	0,6	8,02	11,82	72,66	124,53	0,1	0,4	0,88	217,56	0,96	
Обед:																				
Суп с рыбными консервами	180	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	1,90	2,60	16,30	71,0	0,08	0,12	17,30	42,30	0,98	2,30	3,03	19,15	84,0	0,10	0,14	20,37	50,00	1,13	67
Шницель мясной запеченный с соусом	50/30	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	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	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	20,96	14,78	69,33	466,73	0,27	0,312	22,68	142,61	4,5	23,28	15,78	81,04	525,84	0,3	0,4	26,3	166,87	5,04	
Увлотненный полдник:																				
Салат из отварной свеклы с чесноком	40	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	21,08	0,80	121
Картофель запеченный в сметане с сыром	130	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	0,54	0,21	15,57	65,72	0,01	0,04	67,29	9,25	0,64	0,59	0,23	17,13	56,3	0,01	0,05	74,74	10,28	0,93	25
Фрукты свежие (площучно)	150	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	2,96	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Итого за полдник	535	6,30	10,72	67,33	414,02	0,09	0,114	105,9	99,98	4,4	10,09	13,33	80,03	481,48	0,1	0,1	120	120,03	5,16	
ВСЕГО за день	1650	42,59	48,15	230	1369,9	0,56	1,106	131,6	797,07	10,5	53,95	60,04	286	1566	0,66	1,3	150	911,99	12,3	

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет						от 3 до 7 лет						Мин.вещ		№ тех.к				
			Витамины			Мин.вещ			Витамины			Мин.вещ			Ca	Fe					
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	У	Ж	Б				Ккал	В1	В2	С
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	106,54	0,91	6
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
Итого за завтрак	345	395	12,35	17,96	46,95	396,23	0,2	0,4	2,14	359,87	1,5	14	19,76	53,68	445,35	0,2	0,43	2,42	401,19	1,72	
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	8,28	8,10	12,80	155,2	0,13	0,13	87,53	91,49	2,56	91
Компот из яблок с лимоном	180	200	1,23	1,39	12,75	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	0,1	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед	555	645	15,76	16,73	51,14	401,99	0,3	0,2	83,63	117,08	5,5	20	19,5	61,46	489,23	0,3	0,26	102,7	144,34	6,8	
Уплотненный полдник:																					
Сельдь с горошком зеленым и маслом растительным	40	60	5,87	7,70	0,85	68,6	0,13	0,10	1,08	2,80	0,08	8,81	11,55	1,27	103,2	0,02	0,15	1,62	4,20	0,12	127
Картофель отварной или картофельное пюре	110	130	2,77	3,50	19,90	116,80	0,00	0,09	18,90	55,90	0,87	3,30	4,20	23,70	140,6	0,15	0,10	22,60	58,69	1,05	61
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,00	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 "Росийская"	100	100	7,20	15,77	63,35	407,5	0,1	0,06	0,00	13,40	0,92	7,20	15,77	63,35	407,5	0,12	0,06	0,00	13,40	0,92	141,142
Хлеб пшеничный	25	35	1,90	0,20	12,30	58,75	0,1	0,01	0,00	5,00	0,28	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	ГП
Итого за полдник	455	525	17,84	27,17	104,6	689,04	0,3	0,3	19,98	79,1	2,7	22	31,6	114,7	770,46	0,33	0,33	24,22	85,69	3,08	
ВСЕГО за день	1505	1735	51,45	65,63	208,4	1570,3	0,8	1,1	106,6	743,05	9,8	62	75,26	236	1799,1	0,88	1,27	130,3	842,22	11,77	

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход д до 3 лет	от 3 до 7 лет		до 3 лет				от 3 до 7 лет				Мин.вещ		№ тех.к							
		Б	Ж	У	Ккал	Витамины			Ккал	Б	Ж	У	С		Ca	Fe					
						В1	В2	С													
Завтрак:																					
Суп молочный с крупой	130	4,07	6,65	14,99	133,7	0,08	0,15	1,04	131,7	0,93	4,96	7,86	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08	9	
Чай с сахаром	180	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	30	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 порциан	10	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,16	4,24	0,00	55,5	0,01	0,04	0,01	146,29	0,12	129	
Итого за завтрак	350	9,01	9,5	37,96	275,67	0,1	0,2	1,11	229,7	1,9	12,27	12,44	46,35	343,45	0,14	0,23	1,21	308,69	2,24		
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,60	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 из свежих огурцов	40	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	13,90	0,64	114	
Октябрь-май соленые (помидоры, огурцы)	40	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	116	
Лягушка Домашняя (на курином бульоне)	180	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	
Глюс с курицей отварной	160	13,75	18,16	33,08	350,6	0,08	0,12	2,48	28,10	2,72	16,00	20,99	38,25	405,5	0,09	0,13	2,87	33,65	3,16	80	
Сок фруктовый	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	2,31	0,42	15,05	70,70	0,05	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	615	22,99	25,63	65,27	658,19	0,2	0,2	25,36	68,21	5	27,58	30,16	95,38	757,48	0,25	0,27	25,8	102,17	6,72		
Уплотненный полдник:																					
Сентябрь-февраль Салат из моркови с сахаром	40	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 из отварной моркови с сахаром	40	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	
Запеканка творожная со стуханным молоком	150/20	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	1,39	12	
Чай с сахаром и молоком	180	2,95	3,05	11,01	83,1	0,02	0,11	0,00	116,48	0,50	3,28	3,30	12,44	93,2	0,02	0,13	0,00	129,60	0,60	29	
Фрукты свежие (пошлунно)	150	1,13	0,00	16,75	77,09	0,04	0,05	31,26	27,32	1,92	1,28	0,00	21,12	86,80	0,05	0,05	35,20	30,80	2,16	130	
Итого за полдник	540	30,34	27,51	68,11	623,44	0,17	0,6	33,87	450,1	3,7	41,59	35,69	85,42	821,56	0,23	0,85	39	586,06	4,54		
ВСЕГО за день	1655	1928	67,84	66,41	197,04	1640,3	0,56	1,3	61,14	955,01	11	87,64	62,49	234	2016,55	0,68	1,6	66,9	1207,9	13,67	

11 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход д. до 3 лет	ВЫХОД		до 3 лет						от 3 до 7 лет						Витамины				Мин. вещ.		№ тех.л
		од от		Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	
		3 до 7 лет	7 лет																			
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 порционные	10	13	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,16	4,24	0,00	55,5	0,01	0,04	0,01	146,29	0,12	129	
Итого за завтрак	350	403	14,39	13,9	51,29	390,57	0,203	0,34	2,21	357,71	1,6	18,1	17,1	61,6	475,32	0,23	0,37	2,43	446,48	1,87		
Второй завтрак:																						
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,15	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27	
Обед:																						
Сельдь с луком и маслом растительным	40	60	5,87	7,70	0,51	93,3	0,01	0,10	1,81	34,97	0,34	8,81	11,55	0,76	140,0	0,02	0,15	2,71	52,46	0,08	128	
Суп картофельный с гречневой крупой и мясом «Шахтерский»	180	200	2,99	4,35	14,17	103,68	0,11	0,03	5,67	19,08	0,87	3,32	4,83	15,74	115,20	0,12	0,03	6,30	21,20	0,97	52	
Жаркое "По-Домашнему"	160	200	10,50	10,02	22,95	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	
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	
Кисель из концентрата	180	200	0,05	0,00	26,49	99,4	0,00	0,00	0,00	8,89	0,03	0,05	0,00	29,08	109,2	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03	21	
Итого за обед	595	705	21,72	22,49	79,18	585,77	0,34	0,29	30,73	103,93	4,7	27,2	27,5	91	696,62	0,4	0,36	35,41	132,76	5,07		
Уплотненный полдник:																						
1. Салат из отварной свеклы с чесноком ИЛИ	40	60	0,65	2,65	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	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	
Макаронные изделия отварные	110	160	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	
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 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	1,26	0,00	21,12	86,80	0,05	0,06	35,20	30,80	2,16	130	
Итого за полдник	515	615	9,62	8,68	77,64	424,01	0,15	0,14	106,3	64,29	4	12,1	11,1	82,5	499,78	0,21	0,78	121,5	80,78	4,95		
ВСЕГО за день	1660	1923	46,89	45,07	233,6	1505,6	0,73	0,8	161,4	561,93	11	58,5	55,8	261	1776,9	0,88	1,55	181,5	686,02	12,3		

12 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход до 7 лет	до 3 лет				от 3 до 7 лет				Мин.вещ			Витамины			Мин.вещ		№ тех.к		
			Витамины				Мин.вещ				Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe					
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал							Ca	Fe		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
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	159,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП, 113
Итого за завтрак	345	395	12,1	18	42,56	371,58	0,11	0,45	2,33	423,7	1,3	13,67	20	48,6	417,13	0,12	0,51	2,63	474,25	1,5	
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 "Половой" (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 (кюма)	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	0,50	30
Хлеб пшеничный	35	45	2,68	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	207,37	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	1510	1735	225,45	228,82	374,3	1361,68	184,57	185	223	1011	192	243,5	241	432	1593,6	185	185	315	1197,3	195,29	

13 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход д до 3 лет	Выход од от 3 до 7 лет	до 3 лет				от 3 до 7 лет				Витамины				Мин.вещ		№ тех.к				
			Витамины				Мин.вещ				B1	B2	C	Ca	Fe						
			Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	C	Ca						Fe		Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:																					
Омлет натуральный	160	160	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	18	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	113
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,4	77,96	0,018	0,09	0	97,56	0,4	3,1	3,08	11,7	86,98	0,02	0,1	0	108,4	0,4	24
Итого за завтрак	375	405	24,87	30,77	26	475,55	0,136	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:																					
мелко-сентябрь																					
Салат из свежих огурцов октябрь-май	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
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 маняный с гречками	180/15	0	6,28	6,48	14,73	141,7	0,11	0,01	0,00	3,69	0,16	7,37	7,24	18,64	169,3	1,03	0,01	0,00	4,79	0,21	41/17
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,00	6,80	19,60	145,0	0,02	0,11	0,00	37,10	4,24	4,68	8,06	23,05	172,0	0,34	0,13	0,00	46,80	5,30	63
Курица в соусе стоматом	60	60	5,20	4,04	2,04	51,6	0,01	0,04	0,62	13,26	0,58	5,20	4,04	2,04	51,6	0,01	0,04	0,62	13,26	0,58	83
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед	525	575	12,87	11,28	62,9	376,21	0,13	0,22	25,5	107,38	6,6	14	12,68	71	425,32	0,46	0,25	26,8	119,54	8,02	
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	1,1	3,75	5,80	61,60	0,04	0,02	4,70	9,81	0,40	124/11 0
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	6,02	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 (пошлучно)	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	86,6	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	1520	1670	52,07	57,79	181	1419,3	0,454	1,29	62,9	712,44	13	56	61,68	200	1541,8	0,81	1,39	69,91	789,02	15,3	

14 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				3 до 7 лет				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	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	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	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	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	0,1	0,17	1,18	118,1	1,4		
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	0,05	0,25	0,91	211,00	0,17	26	
Обед:																					
<i>Июль-сентябрь</i>																					
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	0,00	0,00	6,00	13,80	0,64	114	
Октябрь-февраль	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	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	118	
Салат "Витаминный" Март-июнь	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	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	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	0,00	0,11	22,40	57,32	1,04	62	
1. Оладьи из печени ИЛИ 2. Суфле из печени со сметанным соусом	50	70	12,17	4,62	2,27	96,7	0,12	0,64	3,39	15,41	2,79	17,04	6,40	3,17	0,17	1,17	4,74	21,57	3,90	94	
Хлеб ржаной	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	0,00	0,00	18,99	12,79	4,06	98	
Сок фруктовый	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	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП	
Итого за обед	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	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27	
	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	0,41	1,49	66,73	165,62	8,53		
Уплотненный полдник:																					
<i>Сентябрь-февраль</i>																					
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	0,03	0,04	2,50	14,31	0,40	119	
<i>Март-август</i>																					
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	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	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	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	0,06	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	0,23	0,76	36,5	459,71	4,89		
ВСЕГО за день	1655	1915	71,01	64,45	220	1763,4	0,621	2,06	98,3	792,35	11,6	90,3	83,4	266	0,79	2,67	107,3	954,33	15		

15 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход д до 3 лет	БЖК од от 3 до 7 лет	до 3 лет						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	Б	Ж	У						Ккал	
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	165,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	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	466,08	0,18	0,65	2,53	466,65	2,97	
Второй завтрак:																					
Молоко литьевое 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	0,86	205,76	0,16	32
Обед:																					
Моль-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	0,50	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	6,80	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	10,66	8,97	2,48	132,7	0,04	0,12	0,18	29,77	1,30	10,68	8,97	2,48	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	99,6	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:																					
Моль-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 соевым оливком / 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	82,26	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,76	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	0,16	11,73	53,73	2,85	
ВСЕГО за день	1550	1813	64,05	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	