

ООО «Успех»



Утверждаю директор

 Круглов А.Г.

М.п.

«30» мая 2022 года

Согласовано с директором детского сада



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Категория: дети от 1-го до 3-х и от 3-х до 7-и лет

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях» под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна, Москва, ДелиПринт, 2011 год;

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» в 2-х частях под редакцией доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И., Уральский региональный центр питания, 2004 год.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	ЗАВТРАК						
1020	Каша молочная кукурузная с сахаром и маслом	145\5	4,29	4,755	21,42	161,745	0
202	Какао с молоком сгущенным	180	1,79	2,65	18,83	102,	0,34
1	Бутерброды с маслом	20\5	4,719	1,531	9,138	85,	0
	2 ЗАВТРАК						
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,286	10
	ОБЕД						
80	Суп картофельный с рисом и курицей	140\10	1,64	1,184	8,748	54,45	4,95
282/349	Биточки рубленые мясные в соусе	50\20	5,79	8,64	5,71	110,	0,13
1104	Пюре гороховое	110	4,783	9,517	24,455	178,094	0
372	Компот из смеси ягод (с добавлением витамина С)	150	0,09	0,12	21,06	85,95	2,025
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
71	Помидор свежий	30	1,853	0,338	1,418	24,	6,1275
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
	ПОЛДНИК						
б/н	Мини-бублик	50	3,81	4,2	30,34	171,695	0,01
б/н	Компот из яблок, изюма и кураги	150	0,09	0,12	21,06	85,95	2,025
	УЖИН						
205	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,251	4,01	22,369	143,752	0
264/349	Фрикадельки рыбные в соусе	50\20	4,069	8,213	5,441	91,467	0,14
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,646	51,877	233,077	1508,668	25,9675

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	ЗАВТРАК						
1020	Каша молочная кукурузная с сахаром и маслом	200\5	5,863	6,499	29,274	221,052	0
202	Какао с молоком сгущенным	200	1,989	2,944	20,922	113,333	0,377778
1	Бутерброды с маслом	40\10	9,438	3,063	18,275	170,	0
	2 ЗАВТРАК						
368	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,429	15
	ОБЕД						
80	Суп картофельный с рисом и курицей	180\20	2,186	1,578	11,664	72,6	6,6
282/349	Биточки рубленые мясные в соусе	70\30	8,271	12,343	8,157	157,143	0,185714
1104	Пюре гороховое	130	5,653	11,247	28,902	210,474	0
372	Компот из смеси ягод (с добавлением витамина С)	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,7
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
71	Помидор свежий	50	3,088	0,563	2,363	40,	10,2125
	ПОЛДНИК						
б/н	Мини-бублик	50	3,81	4,2	30,34	171,695	0,01
б/н	Компот из яблок, изюма и кураги	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,7
	УЖИН						
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,024	4,739	26,436	169,889	0
264/349	Фрикадельки рыбные в соусе	70\30	5,813	11,733	7,773	130,667	0,2
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,107	66,598	293,544	1946,061	38,20599

Категор: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК							
1000	Каша молочная манная с сахаром и маслом	145\5	3,832	3,29	22,2	136,452	0
1	Бутерброды с маслом	20\5	4,719	1,531	9,138	85,	0
213	Яйца вареные	20	2,3	2,54	0,14	31,5	0
394	Чай с сахаром и молоком	180	1,215	1,368	14,31	72,996738	1,197
2 ЗАВТРАК							
418	Сок фруктовый яблоко-персик	100	0,	0,5	10,1	120,	2
ОБЕД							
66	Борщ мясной со свежей капусты	140\10	3,424	1,149	6,534	66,659	0,0322
166	Каша гречневая с овощами и курицей	150	7,634	8,481	27,456	194,117	4,015
372	Компот из клюквы (с добавлением витамина С)	150	0,09	0,12	21,06	85,95	2,025
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
70	Огурец свежий	30	1,827	0,228	0,713	20,19	2,85
ПОЛДНИК							
401	Снежок	150	3,75	4,35	6,15	76,	1,2
458	Ватрушка с творогом	50	5,95	6,65	21,25	179,65	0
УЖИН							
315	Рис отварной с маслом	110	3,938	2,677	26,899	153,78	0
189/347	Шницель из курицы в соусе	50\20	5,542	11,317	6,183	120,167	0,28
393	Чай с сахаром и лимоном	200\20	0,022	0,134	11,391	45,787	3,16041
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,923	48,555	209,183	1515,151	16,7596

Категор: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК							
1000	Каша молочная манная с сахаром и маслом	200\5	5,237	4,497	30,34	186,484	0
394	Чай с сахаром и молоком	200	1,35	1,52	15,9	81,	1,33
213	Яйца вареные	40	4,6	5,08	0,28	63,	0
1	Бутерброды с маслом	30\10	7,55	2,45	14,62	136,	0
2 ЗАВТРАК							
418	Сок фруктовый яблоко-персик	150	0,	0,75	15,15	180,	3
ОБЕД							
66	Борщ мясной со свежей капусты	180\20	4,566	1,532	8,712	88,878	0,04293
166	Каша гречневая с овощами и курицей	180	10,41	11,565	37,44	269,023	5,475
372	Компот из клюквы (с добавлением витамина С)	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,7
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
70	Огурец свежий	50	3,045	0,38	1,188	33,65	4,75
ПОЛДНИК							
401	Снежок	200	5,	5,8	8,2	101,333	1,6
458	Ватрушка с творогом	50	5,95	6,65	21,25	179,65	0
УЖИН							
315	Рис отварной с маслом	130	4,654	3,163	31,789	181,74	0
189/347	Шницель из курицы в соусе	70\30	7,917	16,167	8,833	171,667	0,4
393	Чай с сахаром и лимоном	200\20	0,022	0,134	11,391	45,787	3,16041
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,441	66,177	271,663	2023,312	22,4583

Категори: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)	
			жиры	белки	углеводы			
	ЗАВТРАК							
1021	Каша молочная геркулес с сахаром и маслом	145\5	9,225	5,841	22,575	132,188	0	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,412	2,853	14,31	90,9	1,17	
3	Бутерброды с сыром	20\5\10	4,929	3,897	11,311	105,	0,064167	
	2 ЗАВТРАК							
368	Фрукты свежие	100	0,5	1,5	21,	94,286	10	
	ОБЕД							
76	Рассольник "Ленинградский" с мясом	140\10	3,527	1,317	7,427	72,951	7,697561	
306/347	Биточки рубленые из курицы в соусе	50\20	5,542	11,317	6,183	120,167	0,28	
321	Пюре картофельное	110	6,82	2,306	13,399	128,806	13,26387	
394	Компот из кураги (с добавлением витамина С)	150	0,068	0,495	24,	99,6	0,5475	
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0	
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0	
7\1	Салат из молодой капусты с огурцом	30	2,126	0,383	1,145	25,23	20,7	
	ПОЛДНИК							
493	Пряник детский	50	4,1	3,235	34,155	186,5	0,005	
б/н	Компот из яблок и вишни	150	0,09	0,12	21,06	85,95	2,025	
	УЖИН							
236	Пудинг из творога с рисом	130,	12,922	19,149	24,609	291,2	0,247	
490	Молоко сгущенное	20	1,6	1,34	10,096	62,576	0,044	
392	Чай с сахаром	220	0,022	0,077	16,5	66,	0,033	
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0	
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,222	55,939	240,6	1624,854	56,0771

Категори: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)	
			жиры	белки	углеводы			
	ЗАВТРАК							
1021	Каша молочная геркулес с сахаром и маслом	200\5	12,608	7,982	30,853	180,656	0	
3	Бутерброды с сыром	40\10\15	9,154	7,237	21,006	195,13096	0,119167	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,17	15,9	101,	1,3	
	2 ЗАВТРАК							
368	Фрукты свежие	150	0,75	2,25	31,5	141,429	15	
	ОБЕД							
76	Рассольник "Ленинградский" с мясом	180\20	4,702	1,756	9,902	97,268	10,26341	
306/347	Биточки рубленые из курицы в соусе	70\30	7,917	16,167	8,833	171,667	0,4	
394	Компот из кураги (с добавлением витамина С)	200	0,09	0,66	32,	132,8	0,73	
321	Пюре картофельное	130	8,06	2,726	15,835	152,226	15,67548	
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0	
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0	
7\1	Салат из молодой капусты с огурцом	50	3,544	0,638	1,908	42,05	34,5	
	ПОЛДНИК							
493	Пряник детский	50	4,1	3,235	34,155	186,5	0,005	
б/н	Компот из яблок и вишни	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,7	
	УЖИН							
236	Пудинг из творога с рисом	160,	15,904	23,568	30,288	358,4	0,304	
490	Молоко сгущенное	30	2,4	2,01	15,144	93,864	0,066	
392	Чай с сахаром	220	0,022	0,077	16,5	66,	0,033	
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0	
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			72,93	77,195	326,624	2203,86	81,09607

Катег: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	ЗАВТРАК						
1023	Каша молочная "дружба" с сахаром и маслом	145\5	4,815	4,8	29,85	174,72	0
2	Бутерброды с джемом или повидлом	20\5\10	2,501	1,585	17,538	99,273	0,0636
397	Какао с молоком	180	3,186	3,672	15,813	106,74	1,422
	2 ЗАВТРАК						
418	Сок фруктовый яблоко-груша	100	0,	0,5	10,1	120,	2
	ОБЕД						0
67	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	140\10	3,551	3,035	4,57	68,098	8,8535
45	Винегрет овощной	30	3,01	0,42	2,185	37,53	37,53
304	Плов с курицей	150	6,71	13,51	27,34	224,	4,9
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,203	0,503	15,57	66,15	75
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
	ПОЛДНИК						0
430	Блинчики с маслом	50	4,382	2,373	13,582	103,636	0
401	Бифидок	150	3,75	4,35	6,	75,	1,05
	УЖИН						0
276	Жаркое по-домашнему	150	4,703	18,353	16,324	180,882	6,4059
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,883	59,3	192,159	1426,309	137,45

Катег: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	ЗАВТРАК						
1023	Каша молочная "дружба" с сахаром и маслом	190\10	6,42	6,4	39,8	232,96	0
2	Бутерброды с джемом или повидлом	40\10\15	4,645	2,943	32,571	184,364	0,1182
397	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,57	118,6	1,58
	2 ЗАВТРАК						
418	Сок фруктовый яблоко-груша	150	0,	0,75	15,15	180,	3
	ОБЕД						0
67	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	180\20	4,735	4,047	6,093	88,13	11,805
304	Плов с курицей	180	8,052	16,212	32,808	268,8	5,88
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,27	0,67	20,76	88,2	100
45	Винегрет овощной	50	5,017	0,7	3,642	62,55	62,55
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
	ПОЛДНИК						
430	Блинчики с маслом	50	4,382	2,373	13,582	103,636	0
401	Бифидок	200	5,	5,8	8,	100,	1,4
	УЖИН						
276	Жаркое по-домашнему	200	6,271	24,471	21,765	241,176	8,5412
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,603	75,985	254,088	1882,097	195,09

Категор Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК							
1024	Каша молочная пшеничная с сахаром и маслом	145\5	4,284	3,244	23,156	144,375	0
1	Бутерброды с маслом	20\5	4,719	1,531	9,138	85,309	0
213	Яйца вареные	40	4,6	5,08	0,28	63,	0
394	Чай с сахаром и молоком	180	1,215	1,368	14,31	72,9	1,197
2 ЗАВТРАК							
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,286	10
ОБЕД							
82	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	140\10	1,703	1,613	10,283	58,	4,95
33	Салат из свеклы	30	1,83	0,428	2,505	28,5	2,85
168	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,244	6,288	28,252	176,	0
277	Гуляш из отварной говядины	50\20	7,239	8,995	2,31	110,25	0,35
378	Кисель из клюквы (с добавлением витаминаС)	150	0,008	0,165	26,445	105,75	0,108
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
ПОЛДНИК							
1062	Пирожок с джемом или повидлом	50	1,86	2,97	26,86	138,535	0
401	Ряженка	150	3,75	4,35	6,3	76,	0,45
УЖИН							
205	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,251	4,01	22,369	143,752	0
276/349	Тефтели рыбные в соусе	50\20	0,56	8,972	6,335	66,5	1,085
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
393	Чай с сахаром и лимоном	200\20	0,022	0,134	11,391	45,787	3,16041
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,505	54,536	229,163	1505,735	24,1504

Категор Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК							
1024	Каша молочная пшеничная с сахаром и маслом	200\5	5,855	4,433	31,647	197,313	0
394	Чай с сахаром и молоком	200	1,35	1,52	15,9	81,	1,33
213	Яйца вареные	40	4,6	5,08	0,28	63,	0
1	Бутерброды с маслом	40\10	9,438	3,063	18,275	170,	0
2 ЗАВТРАК							
368	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,429	15
ОБЕД							
82	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	180\20	2,27	2,15	13,71	77,	6,6
33	Салат из свеклы	50	3,05	0,713	4,175	47,5	4,75
168	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,015	7,431	33,389	208,	0
277	Гуляш из отварной говядины	70\30	10,342	12,85	3,3	157,5	0,5
378	Кисель из клюквы (с добавлением витаминаС)	200	0,011	0,22	35,26	141,	0,144
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
ПОЛДНИК							
401	Ряженка	200	5,	5,8	8,4	101,333	0,6
1062	Пирожок с джемом или повидлом	50	1,86	2,97	26,86	138,535	0
УЖИН							
276/349	Тефтели рыбные в соусе	70\30	0,8	12,817	9,05	95,	1,55
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,024	4,739	26,436	169,889	0
393	Чай с сахаром и лимоном	200\20	0,022	0,134	11,391	45,787	3,16041
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56,257	70,848	291,263	1949,785	33,6344

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углевод		
	ЗАВТРАК						
1012	Каша молочная рисовая с сахаром и маслом	145\5	3,832	2,245	23,303	219,919	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,412	2,853	14,31	90,9	1,17
3	Бутерброды с сыром	20\5\10	4,929	3,897	11,311	105,	0,064167
	2 ЗАВТРАК						
418	Сок фруктовый яблоко-виноград	100	0,	0,5	10,1	120,	2
	ОБЕД						
86	Суп-лапша домашняя с курицей	140\10	3,007	3,705	9,74	88,081	0,049535
282/349	Биточки рубленные мясные в соусе	50\20	5,79	8,64	5,71	110,	0,13
1104	Пюре гороховое	110	4,783	9,517	24,455	178,094	0
372	Компот из смородины (с добавлением витамина С)	150	0,09	0,12	21,06	85,95	2,025
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
71	Помидор свежий	30	1,853	0,338	1,418	24,	6,1275
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
	ПОЛДНИК						
609	Печенье	50	9,	2,25	22,05	178,5	0
401	Снежок	150	3,75	4,35	6,15	76,	1,2
	УЖИН						
236	Запеканка из творога	130	10,487	14,589	20,338	233,646	0,505556
б\н	Повидло фруктовое	20	0,06	0,068	11,566	47,404	0,044
392	Чай с сахаром	220	0,022	0,077	16,5	66,	0,033
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,355	55,258	210,84	1686,994	13,35

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углевод		
	ЗАВТРАК						
1012	Каша молочная рисовая с сахаром и маслом	200\5	5,237	3,068	31,848	300,556	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,17	15,9	101,	1,3
3	Бутерброды с сыром	30\10\10	7,042	5,567	16,158	150,	0,091667
	2 ЗАВТРАК						
418	Сок фруктовый яблоко-виноград	150	0,	0,75	15,15	180,	3
	ОБЕД						
86	Суп-лапша домашняя с курицей	180\20	4,009	4,94	12,986	117,442	0,066047
282/349	Биточки рубленные мясные в соусе	70\30	8,271	12,343	8,157	157,143	0,185714
1104	Пюре гороховое	130	5,653	11,247	28,902	210,474	0
372	Компот из смородины (с добавлением витамина С)	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,7
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
71	Помидор свежий	50	3,088	0,563	2,363	40,	10,2125
	ПОЛДНИК						
401	Снежок	200	5,	5,8	8,2	101,333	1,6
609	Печенье	50	9,	2,25	22,05	178,5	0
	УЖИН						
236	Запеканка из творога	160	12,907	17,956	25,031	287,564	0,622222
б\н	Повидло фруктовое	30	0,09	0,102	17,349	71,106	0,066
392	Чай с сахаром	220	0,022	0,077	16,5	66,	0,033
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,559	70,772	266,034	2160,919	19,87715

Категор Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК							
93	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	145\5	4,68	4,68	20,175	156,495	0
1	Бутерброды с маслом	20\5	4,719	1,531	9,138	85,9	0
397	Какао с молоком	180	3,186	3,672	15,813	106,7436	1,422
2 ЗАВТРАК							
368	Фрукты свежие	100	0,5	1,5	21,	94,286	10
ОБЕД							
58	Суп свекольник с мясом	140\10	3,135	1,14	6,915	86,985	4,875
302	Курица тушеная с овощами	50\20	0,887	3,644	6,413	48,222	2,854444
7\1	Салат из молодой капусты с огурцом	30	2,126	0,383	1,145	25,23	20,7
321	Пюре картофельное	110	6,82	2,306	13,399	128,806	13,26387
376	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	150	0,068	0,495	24,	99,6	0,5475
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
ПОЛДНИК							
б/н	Компот из яблок и вишни	150	0,09	0,12	21,06	85,95	2,025
292	Рогалик с вареной сгущенкой	50	3,875	3,52	27,615	158,99	0
УЖИН							
315	Рис отварной с маслом	110	3,938	2,677	26,899	153,78	0
288/349	Фрикадельки мясные в соусе	50\20	7,083	13,922	0,552	119,42	0,7
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,099	45,59	228,93	1522,984	56,60782

Категор Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК							
93	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	200\5	6,396	6,396	27,573	213,877	0
397	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,57	118,6	1,58
1	Бутерброды с маслом	40\10	9,438	3,063	18,275	170,	0
2 ЗАВТРАК							
368	Фрукты свежие	150	0,75	2,25	31,5	141,429	15
ОБЕД							
58	Суп свекольник с мясом	180\20	4,18	1,52	9,22	115,98	6,5
302	Курица тушеная с овощами	70\30	1,267	5,206	9,161	68,889	4,077778
7\1	Салат из молодой капусты с огурцом	50	3,544	0,638	1,908	42,05	34,5
321	Пюре картофельное	130	8,06	2,726	15,835	152,226	15,67548
376	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	200	0,09	0,66	32,	132,8	0,73
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
ПОЛДНИК							
б/н	Компот из яблок и вишни	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,7
292	Рогалик с вареной сгущенкой	50	3,875	3,52	27,615	158,99	0
УЖИН							
315	Рис отварной с маслом	130	4,654	3,163	31,789	181,74	0
288/349	Фрикадельки мясные в соусе	70\30	10,119	19,889	0,788	170,6	1
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,024	59,27	286,122	1955,26	81,98326

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)
			жиры	белки	углеводы		
	ЗАВТРАК						
1000	Каша молочная манная с сахаром и маслом	145\5	3,832	3,29	22,2	136,452	0
394	Чай с сахаром и молоком	180	1,215	1,368	14,31	72,9	1,197
1	Бутерброды с маслом	20\5	4,719	1,531	9,138	85,13096	0
213	Яйца вареные	20	2,3	2,54	0,14	31,5	0
	2 ЗАВТРАК						
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,286	10
	ОБЕД						0
77	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом	140\10	2,919	0,972	4,043	68,85	7,974
264/349	Фрикадельки рыбные в соусе	50\20	4,069	8,213	5,441	91,467	0,14
168	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,244	6,288	28,252	176,	0
372	Компот из вишни (с добавлением витамина С)	150	0,09	0,12	21,06	85,95	2,025
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
33	Салат из свеклы	30	1,83	0,428	2,505	28,5	2,85
	ПОЛДНИК						0
352	Сочник с творогом	50	5,95	6,65	21,25	179,65	0
б/н	Компот из яблок, изюма и кураги	150	0,09	0,12	21,06	85,95	2,025
	УЖИН						0
218	Макаронные изделия отварные	110	0,659	0,622	3,467	22,282	0
189/347	Шницель из курицы в соусе	50\20	5,542	11,317	6,183	120,167	0,28
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
393	Чай с сахаром и лимоном	200\20	0,022	0,134	11,391	45,787	3,16041
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,841	49,752	213,44	1448,939	29,6514

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)
			жиры	белки	углеводы		
	ЗАВТРАК						
1000	Каша молочная манная с сахаром и маслом	200\5	5,237	4,497	30,34	186,484	0
213	Яйца вареные	40	4,6	5,08	0,28	63,	0
1	Бутерброды с маслом	40\10	9,438	3,063	18,275	170,	0
394	Чай с сахаром и молоком	200	1,35	1,52	15,9	81,	1,33
	2 ЗАВТРАК						
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,286	10
	ОБЕД						
77	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом	180\20	3,892	1,296	5,39	91,8	10,632
264/349	Фрикадельки рыбные в соусе	70\30	5,813	11,733	7,773	130,667	0,2
168	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,015	7,431	33,389	208,	0
372	Компот из вишни (с добавлением витамина С)	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,7
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
33	Салат из свеклы	50	3,05	0,713	4,175	47,5	4,75
	ПОЛДНИК						
352	Сочник с творогом	50	5,95	6,65	21,25	179,65	0
б/н	Компот из яблок, изюма и кураги	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,7
	УЖИН						
218	Макаронные изделия отварные	130	0,78	0,73	4,1	26,33	0,
189/347	Шницель из курицы в соусе	70\30	7,917	16,167	8,833	171,667	0,4
393	Чай с сахаром и лимоном	200\20	0,022	0,134	11,391	45,787	3,16041
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,863	66,837	269,314	1885,973	35,8724

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)
			жиры	белки	углеводы		
	ЗАВТРАК						
1010	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	145\5	3,929	3,194	20,555	130,645	0
3	Бутерброды с сыром	20\5\10	4,929	3,897	11,311	105,831	0,0642
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,412	2,853	14,31	90,9	1,17
	2 ЗАВТРАК						
418	Сок фруктовый яблоко	100	0,	0,5	10,1	120,	2
	ОБЕД						0
84	Суп с картофелем и рыбой	140\10	5,043	5,159	8,6	100,35	5,4675
70	Огурец свежий	30	1,827	0,228	0,713	20,19	2,85
286/349	Тефтели мясные в соусе	50\20	5,273	4,748	6,008	90,417	0,2625
205	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,251	4,01	22,369	143,752	0
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,203	0,503	15,57	66,15	75
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
	ПОЛДНИК						0
430	Блинчики с маслом	50	4,382	2,373	13,582	103,636	0
401	Бифидок	150	3,75	4,35	6,	75,	1,05
	УЖИН						0
1310	Рагу из овощей	150	15,697	2,526	12,281	202,839	17,865
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	30	0,42	2,31	11,31	60,3	0
392	Чай с сахаром	220	0,022	0,077	16,5	66,	0,033
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,917	41,616	199,398	1523,879	105,76

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)
			жиры	белки	углеводы		
	ЗАВТРАК						
1010	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	200\5	5,37	4,365	28,092	178,548	0
3	Бутерброды с сыром	40\10\15	9,154	7,237	21,006	195,863	0,1192
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,17	15,9	101,	1,3
	2 ЗАВТРАК						
418	Сок фруктовый яблоко	150	0,	0,75	15,15	180,	3
	ОБЕД						
84	Суп с картофелем и рыбой	180\20	6,724	6,878	11,466	133,8	7,29
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,024	4,739	26,436	169,889	0
286/349	Тефтели мясные в соусе	70\30	7,533	6,783	8,583	129,167	0,375
70	Огурец свежий	50	3,045	0,38	1,188	33,65	4,75
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,27	0,67	20,76	88,2	100
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
	ПОЛДНИК						
430	Блинчики с маслом	50	4,382	2,373	13,582	103,636	0
401	Бифидок	200	5,	5,8	8,	100,	1,4
	УЖИН						
1310	Рагу из овощей	180	18,836	3,031	14,737	243,406	21,437
701	Хлеб пшеничный	40	0,4	2,68	18,12	86,8	0
700	Хлеб ржаной	30	0,42	2,31	11,31	60,3	0
392	Чай с сахаром	230	0,023	0,081	17,25	69,	0,0345
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,44	54,795	252,709	1977,697	139,71

Категор Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК							
1024	Каша молочная пшеничная с сахаром и маслом	145\5	4,284	3,244	23,156	144,375	0
2	Бутерброды с джемом или повидлом	20\5\10	2,501	1,585	17,538	99,273	0,063636
397	Какао с молоком	180	3,186	3,672	15,813	106,74	1,422
2 ЗАВТРАК							
368	Фрукты свежие	100	0,5	1,5	21,	94,286	10
ОБЕД							
90	Рассольник домашний с курицей	140\10	3,056	1,242	8,864	67,95	7,0875
45	Винегрет овощной	30	3,01	0,42	2,185	37,53	37,53
1011	Плов с говядиной	150	10,41	11,565	37,44	299,025	5,475
378	Кисель из смородины (с добавлением витамина С)	150	0,008	0,165	26,445	105,75	0,108
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
ПОЛДНИК							
469	Булочка домашняя	50	6,26	3,64	26,96	179,	0
401	Варенец	150	3,75	4,35	6,3	76,	0,45
УЖИН							
245	Сырники из творога	130	16,458	24,18	13,988	301,6	0,338
490	Молоко сгущенное	20	1,6	1,34	10,096	62,576	0,044
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,475	59,452	222,703	1640,684	62,73814

Категор Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК							
1024	Каша молочная пшеничная с сахаром и маслом	200\5	5,855	4,433	31,647	197,313	0
2	Бутерброды с джемом или повидлом	40\10\15	4,645	2,943	32,574	184,364	0,118182
397	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,57	118,6	1,58
2 ЗАВТРАК							
368	Фрукты свежие	150	0,75	2,25	31,5	141,429	15
ОБЕД							
90	Рассольник домашний с курицей	180\20	4,074	1,656	11,818	90,6	9,45
1011	Плов с говядиной	180	12,492	13,878	44,928	358,83	6,57
378	Кисель из смородины (с добавлением витамина С)	200	0,011	0,22	35,26	141,	0,144
45	Винегрет овощной	50	5,017	0,7	3,642	62,55	62,55
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
ПОЛДНИК							
401	Варенец	200	5,	5,8	8,4	101,333	0,6
609	Печенье	50	9,	2,25	22,05	178,5	0
УЖИН							
245	Сырники из творога	160	20,256	29,76	17,216	371,2	0,416
490	Молоко сгущенное	20	1,6	1,34	10,096	62,576	0,044
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			72,792	72,53	284,145	2096,574	96,69218