

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Дебесский детский сад №1»
С.И. Владыкина



Приказ № 22/1 от «30» 08 2023г.

**Примерное десятидневное меню (осень - зима)
для организации питания детей от 1 года до 3 лет и с 3 до 7 лет,
получающих завтрак, обед полдник
в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
«Дебесский детский сад № 1»**

Пояснительная записка

Организатор питания: муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Дебесский детский сад №1»

Составитель рациона питания: Ответственный за составление меню технолог Серебренникова М.А.

Количество смен: 1

Продолжительность пребывания: 07.00-19.00

Кратность питания: 4

Возраст: 1-3 года 3-7 лет

Сезонность: осень - зима

Витаминизация:

Микронутриенты: эуфлорин

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: понедельник.

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша манная вязкая на молоке с сах. и маслом	150	180	3,18	3,82	3,70	4,45	26,1	31,32	150,9	181,08	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,1	0,24	0,32	14,82	19,8	70,8	94,4	0,0	0,0
5	масло порциями	10	10	0,08	0,1	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,07	0,0
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	5,61	7,04	11,20	12,04	48,04	61,24	315,40	381,48	0,02	0,03
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,00	3,60
ОБЕД													
60	Рассольник ленинградский	150	200	1,26	1,68	3,08	4,10	9,96	13,28	72,56	96,74	4,53	6,04
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,00
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
103	Каша гречневая	130	150	7,67	8,85	4,42	5,10	41,08	47,40	208,00	240,00	0,0	0,00
177	Гуляш из отварного мяса(соус 30/40)	90	120	11,57	15,47	9,31	12,23	2,97	3,93	141,91	187,64	0,45	0,83
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,02	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,50	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	590	734	29,05	36,38	22,118	27,52	95,11	114,85	664,26	815,95	5,32	7,27
ПОЛДНИК													
125	макароны отварные с сыром	150	180	9,29	11,15	10,01	12,01	22,71	27,25	218,09	261,71	0,14	0,17
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
248	Фрукты (Яблоки свежие)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	10,00	10,00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	400	460	9,73	11,61	10,42	12,43	39,5	47,04	290,49	346,11	10,16	10,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
				44,39	55,03	43,74	51,99	206,50	251,75	1365,55	1658,02	18,50	20,92
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша гречневая с маслом вязкая	150	180	4,80	5,76	4,86	5,83	20,97	25,16	146,82	176,18	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,1	0,24	0,32	14,82	19,8	70,8	94,4	0,0	0,0
5	Сыр порциями	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0	0	34,46	34,46	0,07	0,1
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53	0,98	1,17
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	12,08	14,32	9,76	11,22	46,42	59,324	321,84	395,57	1,05	1,24
2-ой завтрак													
253	Компот из кураги	150	180	0,30	0,40	0,02	0,02	20,83	25	85,5	102,6	0,30	0,36
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,30	0,40	0,02	0,02	20,83	25	84,7	101,78	0,30	0,36
ОБЕД													
13	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,45	0,68	1,3	1,95	2,5	3,76	24,2	36,2	6,84	10,26
36	Суп гороховый	150	200	3,45	4,60	2,40	3,20	7,35	9,8	64,50	86,00	7,2	9,6
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
200	Плов из птицы	160	210	16,00	21,47	14,78	19,69	26,76	35,69	304,00	406,00	0,4	1,0
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,50	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	560	724	28,19	36,87	22,30	29,44	77,35	99,13	618,52	803,80	14,75	21,23
ПОЛДНИК													
127	Макароны запеченные с яйцом	155	205	7,73	10,04	6,91	9,48	23,03	31,04	185,00	250,00	0,33	0,43
237	Соус молочный (сладкий)	30	30	0,58	0,58	1,36	1,36	3,98	3,98	30,44	30,44	0,10	0,10
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	Печенье	15	15	1,27	1,27	1,54	1,54	10,6	10,6	60,80	60,80	0,0	0,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	350	430	9,62	11,952	9,816	12,396	44,598	55,61	304,244	381,244	0,45	0,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: среда.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)													
День недели: среда.													
№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша рисовая с маслом вязкая	150	180	2,33	2,79	3,96	4,75	24,15	28,98	141,54	169,85	0,0	0,0
6	Сыр порциями	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0,0	0,0	34,46	34,46	0,07	0,07
	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,1	0,24	0,32	14,82	19,8	70,8	94,4	0,0	0,0
266	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	7,31	8,56	6,87	7,75	45,96	58,77	274,80	338,71	0,09	0,1
2-ой завтрак													
	Творожок "Дашенька"	50	50	7,20	7,20	0,20	0,20	8,57	8,57	66,93	66,93	0,13	0,13
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	50	50	7,20	7,20	0,20	0,20	8,57	8,57	64,88	64,88	0,13	0,13
ОБЕД													
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
56	Щи из свежей капусты с картофелем (сметана)	150	200	1,05	1,40	2,93	3,90	5,09	6,78	50,87	67,82	11,085	14,78
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
163	Пюре картофельное	130	150	2,65	3,06	4,16	4,80	17,72	20,45	118,92	137,22	15,743	18,17
235	Котлеты рыбные	70	80	6,83	7,80	3,81	4,35	24,80	28,30	160,81	183,55	0,37	0,42
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,50	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	560	684	18,82	22,38	14,71	17,648	88,34	105,41	556,41	664,19	27,498	33,73
ПОЛДНИК													
277	Суп молочный	150	200	4,32	5,76	3,92	5,22	14,13	18,84	109,40	145,38	0,69	0,92
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,30	0,40	0,50	19,92	24,90	92,40	115,50	0,0	0,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	340	430	7,80	10,12	4,33	5,74	41,04	53,73	229,80	300,88	0,71	0,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			41,13	48,26	26,11	31,34	183,91	226,48	1125,89	1368,66	28,43	34,91
				36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)				День недели: четверг.											
№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С			
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.							
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.		
ЗАВТРАК															
106	Каша ячневая вязкая с маслом	150	180	3,30	3,96	4,05	4,86	21,24	25,49	134,61	161,53	0,0	0,0		
	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,1	0,24	0,32	14,82	19,8	70,8	94,4	0,0	0,0		
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0		
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,2	1,43		
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	8,84	10,79	14,26	15,62	49,15	61,24	360,30	428,69	1,20	1,43		
2-ой завтрак															
648	Кисель	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	22,95	27,54	91,8	110,16	1,38	1,66		
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	22,95	27,54	91,8	110,16	1,38	1,66		
ОБЕД															
52	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,10	1,46	2,94	3,92	7,65	10,20	61,44	81,92	6,17	8,22		
	Мясо птицы отварное (для 1 отпуска блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0		
	Салат из моркови	40	60	0,5	0,75	0,04	0,06	4,25	6,38	23,4	35,1	1,92	2,88		
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,5	1,5	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04		
206	Суфле из птицы	140	160	14	16	20,9	23,9	6,38	7,3	269,7	308,22	0,16	0,2		
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,396	0,015	0,018	20,82	24,984	84,735	101,682	0,3	0,36		
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,4	0,5	19,92	24,9	92,4	115,5	0	0		
	ИТОГО ОБЕД:	550	684	24,145	28,59	29,195	33,978	59,38	74,124	572,935	681,718	6,665	8,82		
ПОЛДНИК															
277	Оладьи с творогом с повидлом	65	130	5,21	10,46	4,46	12,18	25,5	51,06	163,00	356,00	0,23	0,46		
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03		
248	Груши свежие	100	100	0,40	0,4	0,30	0,30	10,3	10,3	46,00	46,00	5,0	5,00		
	ИТОГО ПОЛДНИК:	315	410	5,65	10,92	4,77	12,5	42,79	71,35	237	442,00	5,25	5,49		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:															
				38,64	50,30	48,23	62,10	174,27	234,25	1262,04	1662,57	14,50	17,40		
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:															
				36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40		

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: пятница.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)													
№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
107	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	180	4,66	5,59	5,79	6,95	20,78	24,94	153,87	184,64	1,46	1,75
	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,1	0,24	0,32	14,82	19,8	70,8	94,4	0,0	0,0
5	масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,0	66,0	0,	0,0
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53	0,98	1,17
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	9,39	11,60	15,28	16,93	46,36	59,10	360,52	435,14	2,44	2,92
2-ой завтрак													
267	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	60,85	79,37	75,0	90,0
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	60,85	79,37	75,00	90,00
ОБЕД													
63	Пуштыешыд	150	200	3,45	4,60	2,40	3,20	7,35	9,80	64,80	86,40	7,20	9,60
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
176	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	220	16,20	21,71	13,28	16,55	11,03	15,02	228,00	296,00	3,71	5,20
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,50	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	530	674	27,94	36,43	19,50	24,35	59,12	74,70	518,62	658,00	11,21	15,16
ПОЛДНИК													
290	Сдоба обыкновенная	80	80	6,21	6,21	3,78	3,78	41,84	41,84	225,60	225,60	0,00	0
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
248	Яблоки свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	330	360	6,65	6,67	4,19	4,20	58,63	61,63	297,60	309,60	10,02	10,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
				44,49	55,31	39,18	45,73	178,34	214,10	1237,59	1482,11	98,67	118,11
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:													
				36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: понедельник.

№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Геркулесовая каша вязкая с сахаром и масом	150	180	4,27	5,13	5,53	6,64	24,94	29,93	166,87	200,25	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,1	0,24	0,32	14,82	19,8	70,8	94,4	0,0	0,0
5	масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,0	66,0	0,0	0,0
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	6,70	8,27	5,78	6,98	46,75	59,72	265,82	334,78	0,02	0,03
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,4	114,48	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,4	114,48	3,00	3,60
ОБЕД													
56	Суп из овощей	150	200	4,68	6,24	5,62	7,5	7,72	10,3	95,5	127,4	15,48	20,64
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
106	Каша пшеничная вязкая	130	150	3,54	4,08	3,54	4,08	21,71	25,05	132,81	153,24	0,0	0,0
181	Котлета мясная	50	70	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,13	0,58	0,81
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
39	Салат картофельный	40	60	0,61	0,91	2,04	3,06	5,50	8,25	42,80	64,20	0,47	0,7
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,50	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	590	744	24,41	31,45	22,24	28,76	73,42	90,70	516,78	648,15	1,39	1,91
ПОЛДНИК													
273	Блины со сгущенным молоком	60	120	3,26	6,52	1,85	3,71	20,23	40,47	111,00	221,00	0,05	0,11
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
248	яблоки свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,0	10,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	310	400	3,7	6,98	2,26	4,13	37,02	60,26	183	305	10,07	10,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,81	46,70	30,28	39,87	181,04	239,30	1061,00	1402,41	14,48	15,68
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: вторник.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)													
№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	150	180	2,17	2,61	3,96	4,75	27,15	32,58	150,90	181,08	0,0	0,0
2	Хлеб пшеничный	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	155,57	155,57	0,10	0,10
6	сыр порциями	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0	0	34,46	34,46	0,07	0,07
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53	0,98	1,17
	ИТОГО ЗАВТРАК:	365	425	9,63	10,58	12,55	13,75	65,34	74,5	412,83	464,07	1,15	1,34
2-ой завтрак													
648	Кисель	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	22,95	27,54	91,8	110,16	1,38	1,66
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	22,95	27,54	91,8	110,16	1,38	1,66
ОБЕД													
64	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,62	2,16	1,69	2,26	10,29	13,72	62,85	83,80	4,95	6,60
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
228	капуста тушеная	130	150	2,69	3,10	4,21	4,86	12,26	14,14	97,50	112,50	22,3	25,74
187	Тефтели мясные	60	80	8,87	11,78	9,93	12,91	11,71	14,90	171,69	222,91	0,65	1,13
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,50	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	550	684	21,47	27,16	19,65	24,63	75,00	92,64	557,86	694,81	28,21	33,83
ПОЛДНИК													
131	Омлет натуральный с маслом	60	80	5,41	7,21	7,51	10,01	1,34	1,79	94,55	126,07	0,29	0,39
	Хлеб пшеничный	20	25	1,54	1,93	0,16	0,20	9,90	12,38	47,20	59,00	0,0	0,0
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ПОЛДНИК:	230	285	6,99	9,19	7,68	10,23	18,23	24,16	169,75	225,072	0,31	0,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
				38,09	46,93	39,87	48,61	181,52	218,84	1232,24	1494,11	31,05	37,25
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:													
				36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: среда.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)		День недели: среда.								Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.									
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша пшенная вязкая с маслом	150	180	4,28	5,13	4,86	5,83	24,45	29,34	158,64	190,37	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,1	0,24	0,32	14,82	19,8	70,8	94,4	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	9,82	11,96	15,07	16,59	52,36	65,09	384,45	457,53	1,2	1,43
2-ой завтрак													
270	кисло - молочный продукт "Снежинка"	150	180	3,90	4,68	3,25	4,50	14,30	19,8	100,1	138,6		
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	3,90	4,68	3,25	4,50	14,30	19,8	102,05	138,42	0,00	0,00
ОБЕД													
64	Борщ	150	200	2,16	1,62	1,69	2,26	10,29	13,72	62,85	83,80	4,95	6,60
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
	Мясо птицы отварное (для отпуска блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
216	Пюре картофельное	130	150	2,65	3,06	4,16	4,80	17,72	20,45	118,92	137,22	15,743	18,17
156	Рыба тушенная с овощами.	70	80	6,81	7,80	3,46	3,57	2,66	3,04	69,02	75,49	2,61	2,98
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,50	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	570	694	20,17	22,86	14,625	16,728	71,77	87,45	492,59	588,09	23,64	28,15
ПОЛДНИК													
125	Перепечи с мясом	75	75	9,20	9,20	17,10	17,10	13,60	13,60	242,00	242,00	0,64	0,64
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	Вафли	20	20	0,80	0,80	3,45	3,45	10,05	10,05	73,50	73,50	0,0	0,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	245	275	10,04	10,06	20,56	20,57	30,64	33,64	343,50	355,5	0,66	0,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
				43,93	49,56	53,51	58,39	169,07	205,98	1322,59	1539,54	25,50	30,25
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:													
				36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)													
№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша ячневая вязкая с маслом	150	180	3,30	3,96	4,05	4,86	21,24	25,49	134,61	161,53	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,1	0,24	0,32	14,82	19,8	70,8	94,4	0,0	0,0
6	Сыр порциями	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0,0	0,0	34,46	34,46	0,07	0,07
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	8,28	9,73	6,96	7,86	43,05	55,278	267,87	330,39	0,09	0,10
2-ой завтрак													
267	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	60,85	79,37	75,0	90,0
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	60,85	79,37	75,00	90,00
ОБЕД													
62	Суп с перловой крупой	150	200	1,50	20,10	1,68	2,24	10,20	13,60	61,95	82,60	4,95	6,6
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
212	Макаронные изделия отварные	130	150	4,78	5,52	4,03	4,65	22,92	26,44	145,60	168,00	0,00	0,00
201	Птица в соусе	65	70	6,89	7,42	8,85	9,33	2,40	2,58	97,43	106,00	1,39	1,50
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,50	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	565	684	21,72	43,42	19,875	22,318	76,62	92,864	546,775	648,178	6,68	8,5
ПОЛДНИК													
	Запеканка рисовая	150	200	4,32	5,76	3,92	5,22	14,13	18,84	109,04	145,38	0,69	0,92
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	повидло яблочное	15	20	0,00	0	0,00	0,00	9,15	12,2	36,60	48,80	0,0	0,00
	Печенье	15	15	1,27	1,27	1,54	1,54	10,6	10,6	60,80	60,80	0,0	0,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	315	400	4,36	5,82	3,93	5,24	30,27	41,03	234,44	294,98	0,71	0,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
				34,87	59,58	30,98	35,67	164,17	207,84	1109,94	1352,92	82,48	99,55
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:													
				36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: пятница.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)													
№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша пшеничная	150	180	3,18	3,82	3,70	4,45	26,1	31,32	150,9	181,08	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,1	0,24	0,32	14,82	19,8	70,8	94,4	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	2,43	3,22	7,50	7,59	21,94	29,92	315,79	381,57	0,02	0,03
2-ой завтрак													
253	Компот из изюма	150	180	0,33	0,40	0,015	0,02	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,984	84,74	101,682	0,30	0,36
ОБЕД													
13	Салат из белокочанной капусты	40	50	0,45	0,57	1,30	1,63	2,51	3,14	23,54	29,43	6,84	8,55
65	Суп с клецками	150	200	1,26	1,68	2,01	2,68	7,30	9,7	52,35	69,80	3,45	6,90
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,00
216	Пюре картофельное	130	150	2,65	3,06	4,16	4,80	17,70	20,5	118,92	137,22	15,70	18,17
64	Печень по - строгановски (соус 60/80)	120	160	163,20	21,76	16,32	21,76	4,68	6,24	234,00	312,00	71,88	95,84
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,50	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	530	654	175,40	36,62	26,31	33,84	70,42	86,32	420,63	512,04	91,33	121,27
ПОЛДНИК													
285	Гребешки с повидлом	80	80	7,34	7,34	11,30	11,30	40,24	40,24	292,00	292,00	0,22	0,22
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
248	Бананы	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95,00	95,00	10,00	10,00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	330	360	8,88	8,90	11,81	11,82	68,23	71,23	415,00	427,00	10,24	10,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
				187,04	49,14	45,63	53,27	181,41	212,46	1236,15	1422,30	101,89	131,91
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40