

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления образования
администрации Красногвардейского района

Е.Н. Черняков

« 4 » августа 2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ
«Детский сад с. Стрелецкое»

Л.П. Лесникова

приказ № 4/2023 от 07.08.2023г.



Примерное десятидневное меню

(весенне-летний период)

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад с. Стрелецкое»

Красногвардейского района Белгородской области

с 10,5 часовым режимом функционирования

на 2023-2024 учебный год

с. Стрелецкое

2023 г.

<i>уплотнённый полдник (35 %)</i>								
231	Сырники творожные, запеченные	80	17,17	11,2	13,47	13,06	249,91	0,23
115(2)	Соус сметанный сладкий	50	1,83	0,31	2,76	3,96	66,81	0,13
401	Кефир	150	5,8	5,8	5	8	100	1,4
368	Яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
368	Яблоки свежие	100		0	0,4	9,8	44	10
		430*	25,20	17,31	22,03	44,62	504,72	21,76
	<i>Итого за шестой день</i>	1770	73,94	27,18	66,15	215,09	1774,16	86,76
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		36,93		10,25	-17,59	-1,44	73,52
	Количество животного белка, (%)			52,60%				
	Соотношение		1		1	2,9		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак(24%)							
	Печенье с маслом	540	3,75	0,04	4,9	37,2	208	0,02
93	Суп молочный с макаронными	220	6,04	0	5,6	18,24	147,6	0,92

	изделиями							
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	2,41	14,36	100	1,17
		435*	12,6 4	2,65	12,9 1	69,80	455,60	2,11
	<i>2-ой завтрак (4 %)</i>							
	Вафля	50	1,46	0	1,66	38,7	177	0
	<i>обед (37 %)</i>							
41	Салат из моркови	60	0,75	0	0,06	6,9	31,38	2,88
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	0	4,89	8,48	84,75	18,47
357	Соус сметанный	50	0,95	0	2,94	3,98	46,15	1,16
304	Плов из птицы	190	20,3 0	16,61	17,0 0	35,69	377,0	1,01
378	Кисель из сухих фруктов	180	-	0,08	0,04	23,53	94,68	1,65
	Батон нарезной	30	1,11	0	0,44	7,71	37,5	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		730*	28,3 5	16,69	25,9 2	106,4 4	767,96	25,17
	<i>уплотнённый полдник (35%)</i>							
403	Оладьи со сгущенкой	80/20	5,85	5,85	2,02	3,57	142,34	0,5
	Йогурт фруктовый	100	2,8		2,2	11	75	
368	Яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
		425*	9,05	5,85	4,62	24,37	261,34	10,50

	<i>Итого за седьмой день</i>	1705	51,50	25,19	45,11	239,31	1661,90	37,78
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		-4,63		-24,82	-8,31	-7,67	-24,44
	Количество животного белка, (%)			57,10%				
	Соотношение		1		1	4,6		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День:
среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животны е				
	завтрак (22 %)							
3	Бутерброды с маслом и сыром	40/5/15	8,2	4,8	8,09	25,95	212	0,11
94	Суп молочный с крупой (рис)	250	6,02		6,35	21,04	165,5	1,14
397	Какао с молоком	180	5,8	5,8	5	8	100	1,4

		400	20,05	10,63	19,44	54,99	477,50	2,65
	2-ой завтрак (4 %)							
368	Яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
	обед (39 %)							
33	Салат из свеклы	60	0,85	0	3,66	5,01	56,34	5,7
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	0	5,27	16,32	134,75	5,81
286	Тефтели мясные с соусом	80/80	11,33	9,1	12,53	14,19	215	1,05
317	Макаронные изделия отварные	150	5,52	0,04	4,52	26,45	168,45	-
376	Компот из сухих фруктов	180	0,4	0	0,02	24,99	101,7	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		770*	27,09	9,14	26,55	107,11	772,74	12,92
	уплотнённый полдник (35 %)							
237	Запеканка из творога	100	12,54	6,57	12,05	17,15	247	0,24
354	Соус сметанный сладкий	50	1,83	0,31	2,76	3,96	66,81	0,13
401	Кефир	150	5,8	5,8	5	8	100	1,4
		460*		12,68	19,81	29,11	413,81	1,77
	Итого за восьмой день	1710		32,45	66,20	201,01	1708,05	27,34
	<i>норма</i>				<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения				10,33	-22,98	-5,11	-45,32
	Количество животного белка, (%)			46,10				

				%				
	Соотношение		1		1	4,9		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: четве
рг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животны е				
	завтрак (25 %)							
	Печенье с маслом	540	3,75	0,04	4,9	37,2	208	0,02
94	Суп молочный с крупой (пшено)	250	7,25	0,04	6,85	23,22	183,5	1,14
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	2,41	14,36	91	1,17
		415*	13,8 5	2,69	14,1 6	74,78	482,50	2,33
	2-ой завтрак (5 %)							

399	Сок виноградный	80	0,3	0	0,2	16,3	68	2
	<i>обед (35 %)</i>							
54	Икра морковная	60	1,32	0	2,76	6,53	56,22	3,07
57	Борщ со свежей капустой и картофелем	200\5	1,82	0,15	4,9	12,74	102,5	10,29
54-16м-2020	Печень по-строгановски	66	9,83	7,89	10,19	1,27	50,6	-
314	Гречневая каша вязкая	150	0,4	4,58	5,01	20,52	145,5	0
378	Кисель из сухих фруктов	180	-	0,08	0,04	23,53	94,68	1,65
	Батон нарезной	50	2,96	0	1,16	20,56	100	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		735	19,83	12,70	24,62	105,30	646,00	15,01
	<i>уплотнённый полдник (35%)</i>							
230	Вареники ленивые	120\5	16,95	15,71	12,41	17,5	249,14	0,22

115(2)	Соус сметанный сладкий	50	1,83	0,31	2,76	3,96	66,81	0,13
397	Какао с молоком	180	5,8	5,8	5	8	100	1,4
368	яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
		475	24,98	21,82	20,57	39,26	459,95	11,75
	<i>Итого за десятый день</i>	1705	58,96	37,21	59,55	235,64	1656,45	31,09
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		9,2		-0,8	-9,7	-8,0	-37,8
	Количество животного белка, (%)			61,2%				
	Соотношение		1		1	4,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				

	завтрак (24%)							
1	Бутерброды с маслом	5\30	1,23	0,04	3,78	7,31	68	-
94	Суп молочный с крупой (гречка)	250	7,46	0,0	6,85	21,3 5	177	1,14
394	Чай с молоком	180	2,67	0	2,34	14,3 1	89	1,2
		365	11,3 6	0,04	12,9 7	42,9 7	334,00	2,34
	2-ой завтрак (4 %)							
	Йогурт фруктовый	100	2,8		2,2	11	75	2,0
	обед (37 %)							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	0	3,05	5,41	52,44	19,47
77	Суп картофельный с крупой	250	2	0	2,24	13,6	82,6	6,6
277	Гуляш из отварного мяса	60/60	18,0 5	17,19	14,2 6	4,59	218,75	0,97
314	Каша вязкая рисовая	150	2,56	0,04	4,17	26,5 7	154,05	-
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	0,02	24,9 9	101,7	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,1 5	96,5	-
		756*	27,3 5	17,23	24,2 9	95,3 1	706,04	27,4
	уплатнённый полдник (35 %)							

258	Шницель рыбный натуральный	80	13,5 9	13,59	4,41	9,24	130,5	2,95
45	Винегрет	120	1,35		6,16	7,69	91,6	13,25
399	Сок виноградный	80	0,3	0	0,2	16,3	68	2
	Батон нарезной	50	2,96	0	1,16	20,5 6	100	-
368	яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
		600	18,6 0	13,59	12,3 3	63,5 9	434,10	28,20
	<i>Итого за девятый день</i>	1801	60,1 1	30,86	51,7 9	212, 87	1549,14	59,94
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		11,3 1		- 13,6 8	- 18,4 4	-13,94	19,88
	Количество животного белка, (%)			57,10 %				
	Соотношение		1		1	3,5		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ,г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животны				

				е				
	завтрак (22 %)							
	Печенье с маслом	5\40	3,75	0,04	4,9	37,2	208	0,02
94	Суп молочный с крупой (манной)	250	6,51	5,0	6,35	20,53	165,25	1,14
394	Чай с молоком	180	2,67	0	2,34	14,31	89	1,2
		485	12,9	5,0	13,6	72,0	412,5	2,4
	2-ой завтрак (5 %)							
399	Сок виноградный	100	0,3	0	0,2	16,3	68	2,0
	обед (38%)							
41	Салат из моркови	60	0,75	0	0,06	6,9	31,38	2,88
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47
277	Гуляш из мяса отварного	60\60	18,0 5	0	14,26	4,59	218,75	0,97
317	Макаронные изделия отварные	150	5,52	0,04	4,52	26,45	168,45	-
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	0,02	24,99	101,7	0,36
	Батон нарезной	40	2,22	0	0,87	15,4	75	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		850	32,1 8	1,78	25,17	106,9 6	776,53	22,68
	уплотненный полдник (35 %)							
231	Сырники творожные, запеченные	80	17,1	11,2	13,47	13,06	249,91	0,23

			7					
115(2)	Соус сметанный сладкий	50	1,83	0,31	2,76	3,96	66,81	0,13
	Йогурт фруктовый	100	2,8		2,2	11	75	
368	Яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
		270	21,8	11,51	18,43	28,02	391,72	0,36
	<i>Итого за первый день</i>	1705	66,91	18,33	57,19	207,02	1648,75	25,40
	<i>норма</i>		54		60	261	1800	40
	Отклонения		23,91		-4,68	-20,68	-8,40	-36,50
	Количество животного белка, (%)			47,50%				
	Соотношение		1		1	3,1		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		14		29	57,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животн ые				
	завтрак (23%)							

1	Бутерброды с сыром и маслом	40/15/5	7		4,31	18,64	144	0,11
94	Суп молочный с крупой (пшено)	250	7,25	0,04	6,85	23,22	183,5	1,14
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	2,41	14,36	100	1,17
		415	17,10	2,65	13,57	56,22	427,50	2,42
	2-ой завтрак (4%)							
	Йогурт фруктовый	100	2,8		2,2	11	75	
	обед (36 %)							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	0	3,05	5,41	52,44	19,47
36	Суп картофельный с макаронами	250	2,18	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25
298	Голубцы ленивые	160	14,12	10,78	9,04	20,26	219	20,03
357	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,95	0,28	2,94	3,98	46,15	1,16
378	Кисель из яблок сушеных	180	-	0,08	0,04	23,53	94,68	1,65
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
	Батон нарезной	50	2,22	0	0,87	15,4	75	-
		806	23,81	13,32	19,33	103,02	675,27	50,56
	уплотнённый полдник (37 %)							
237	Запеканка из творога	100	12,54	6,57	12,05	17,15	247	0,24
354	Соус сметанный сладкий	50	1,83	0,31	2,76	3,96	66,81	0,13
401	Кефир	150	5,8	5,8	5	8	100	1,4

368	Яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
		380	20,57	12,68	20,21	38,91	457,81	10
	<i>Итого за второй день</i>	1701	78,40	39,43	55,31	209,15	1635,58	21,77
	<i>норма</i>		54		60	261	1800	74,75
	Отклонения		45,19		-7,82	-19,87	-9,13	50
	Количество животного белка, (%)							49,50
	Соотношение		1		1	2,7		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		16		30	54,0		
*Суммарный объем блюд (в граммах)								

День:
среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (25%)							
	Печенье с маслом	540	3,75	0,04	4,9	37,2	208	0,02
94	Суп молочный с крупой (гречка)	250	7,46		6,85	21,35	177	1,14

394	Чай с молоком	180	2,67	0	2,34	14,31	89	1,2
		485	13,88	0,04	14,09	72,86	474,00	2,36
	<i>2-ой завтрак (5 %)</i>							
368	Бананы	100	1,5	0	0,5	21	95	10
	<i>обед (35 %)</i>							
33	Салат из свеклы	60	0,85	0	3,66	5,01	56,34	5,7
57	Борщ со свежей капустой и картофелем	200/5	1,82	0,15	4,9	12,74	102,5	10,29
277	Гуляш из мяса отварного	60\60	18,05	0	14,26	4,59	218,75	0,97
314	Каша вязкая рисовая	150	2,56	0,04	4,17	26,57	154,05	-
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	0,02	24,99	101,7	0,36
	Батон нарезной	50	2,22	0	0,87	15,4	75	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		855	29,40	0,19	28,44	109,45	804,84	17,32
	<i>уплотнённый полдник (35 %)</i>							
458	Ватрушка с повидлом	70	4,46		2,98	44,12	222	0,03
397	Какао с молоком	180	5,8	5,8	5	8	100	1,4
368	Яблоки свежие	100		0	0,4	9,8	44	10
		330	10,26	5,80	8,38	61,92	366,00	11,43
	<i>Итого за третий день</i>	1770	55,04	6,03	51,41	265,23	1739,84	41,11

	<i>норма</i>		54		60	261	1800	50
	Отклонения		1,93		- 14,3 2	1,62	-3,34	-17,78
	Количество животного белка, (%)			52,60 %				
	Соотношение		1		1	4,8		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		14		26	60,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	<i>завтрак (21 %)</i>							
1	Бутерброды с сыром и маслом	40/15/5	7		4,31	18,64	144	0,11
66(2)	Каша «Дружба»	200	6,32	0,04	10,18	26,34	223,16	0,9
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	2,41	14,36	91	1,17
		415	16,17	2,65	16,90	59,34	458,16	2,18

	2-ой завтрак (5 %)							
	Йогурт фруктовый	100	2,8		2,2	11	75	
	обед (36 %)							
41	Салат из моркови	60	0,75	0	0,06	6,9	31,38	2,88
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	0	5,27	16,32	134,75	5,81
258	Шницель рыбный натуральный	90	13,59	13,59	4,41	9,24	130,5	2,95
125	Картофель отварной	150	1,64		2,71	16,4	275,0	21,79
399	Сок виноградный	80	0,3	0	0,2	16,3	68	2
	Батон нарезной	40		0	0,87	15,4	75	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		790	24,52	13,59	14,01	93,81	779,75	32,55
	уплотнённый полдник (38 %)							
168	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	4,38	4,58	4,56	24,22	155,6	0
401	Кефир	150	5,8	5,8	5	8	100	1,4
213	Яйцо вареное	40	5,08		4,6	0,28	63	0
368	Яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
		420	15,66	10,38	14,56	42,3	362,63	11,4
	<i>Итого за четвертый день</i>	1725	59,15	26,62	47,67	206,4 5	1675,54	46,13
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		9,54		- 20,55	-20,90	-6,91	-7,74
	Количество животного белка, (%)			67,20 %				
	Соотношение		1		1	3,5		

	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		18		26	56,0		
--	--	--	----	--	----	------	--	--

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (26 %)							
1	Бутерброды с маслом	5\30	1,23	0,04	3,78	7,31	68	-
94	Каша овсяная (геркулес) жидкая с сахаром и маслом	200	7,41	7,42	7,42	22,41	186	1,14
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0	0,02	9,99	40	0,03
		415*	8,70	7,46	11,22	39,71	294,00	1,17
	2-ой завтрак (5 %)							
399	Сок яблочный	80	0,5	0	0	10,1	42,67	2,0
	обед (34 %)							
54	Икра свекольная	60	1,41	0	2,76	7,4	60,06	4,03
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47
54-16м-2020	Печень по-строгановски	66	9,83	7,89	10,19	1,27	50,6	-

317	Макаронные изделия отварные	150	5,52	0,04	4,52	26,45	168,45	-
376	Компот из сухих фруктов	180	0,4	0	0,02	24,99	101,7	0,36
	Батон нарезной	50	2,22	0	0,87	15,4	75	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		750*	24,62	9,67	23,8	104,14	637,06	22,86
	<i>уплотненный полдник (35 %)</i>							
230	Вареники ленивые	120,5	16,95	15,71	12,41	17,5	249,14	0,22
115(2)	Соус сметанный сладкий	50	1,83	0,31	2,76	3,96	66,81	0,13
400	Молоко кипяченое	200	6,09	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73
368	Яблоки свежие	100		0	0,4	9,8	44	10
		380						
			2,22	0	0,87	15,4	75	-
			0,4	0	0,3	10,3	46	5
			27,49	22,11	22,16	67,04	594,28	18,08
	<i>Итого за пятый день</i>	1625	61,31	39,24	57,18	220,99	1568,01	44,11
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		13,54		-4,70	15,33	-12,89	-11,78
	Количество животного белка, (%)			47,10 %				
	Соотношение		1		1	3,6		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		14		29	57,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления образования
администрации Красногвардейского района

Е.Н. Черняков

« *1* » *августа* 2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ

«Детский сад с. Стрелецкое»

Л.П. Лесникова

приказ № *10/2023* от *21 августа* 2023г.



**Примерное десятидневное меню
(осенне-зимний период)
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад с. Стрелецкое»
Красногвардейского района Белгородской области
с 10,5 часовым режимом функционирования
на 2023-2024 учебный год**

с. Стрелецкое

2023 г.

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ,г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животны е				
	завтрак (22 %)							
	Печенье с маслом	5\40	3,75	0,04	4,9	37,2	208	0,02
94	Суп молочный с крупой (манной)	250	6,51	5,0	6,35	20,53	165,25	1,14
394	Чай с молоком	180	2,67	0	2,34	14,31	89	1,2
		485	12,9	5,0	13,6	72,0	412,5	2,4
	2-ой завтрак (5 %)							
399	Сок виноградный	100	0,3	0	0,2	16,3	68	2,0
	обед (38%)							
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	0	3,65	1,43	40,38	5,7
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47
277	Гуляш из мяса отварного	60\60	18,0 5	0	14,26	4,59	218,75	0,97
317	Макаронные изделия отварные	150	5,52	0,04	4,52	26,45	168,45	-
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	0,02	24,99	101,7	0,36

	Батон нарезной	40	2,22	0	0,87	15,4	75	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		850	31,89	1,78	28,76	101,49	785,53	25,50
231	Сырники творожные, запеченые	80	17,17	11,2	13,47	13,06	249,91	0,23
115(2)	Соус сметанный сладкий	50	1,83	0,31	2,76	3,96	66,81	0,13
400	Молоко кипяченое	200	6,09	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73
368	Яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
	уплотненный полдник (35 %)							
		270	0	0	0	0	0	0
	<i>Итого за первый день</i>	1705	45,22	6,82	42,75	183,33	1266,03	37,86
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>40</i>
	Отклонения		-16,26		-28,75	-29,76	-29,67	-5,35
	Количество животного белка, (%)			47,50%				
	Соотношение		1		1	4,1		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		14		29	57,0		

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (23%)							
1	Бутерброды с сыром и маслом	40/15/5	7		4,31	18,64	144	0,11
94	Суп молочный с крупой (пшено)	250	7,25	0,04	6,85	23,22	183,5	1,14
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	2,41	14,36	100	1,17
		415	17,10	2,65	13,57	56,22	427,50	2,42
	2-ой завтрак (4%)							
	Йогурт фруктовый	100	2,8		2,2	11	75	
	обед (36 %)							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	0	3,05	5,41	52,44	19,47
36	Суп картофельный с макаронами	250	2,18	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25
258	Шницель рыбный натуральный	90	13,59	13,59	4,41	9,24	130,5	2,95
125	Картофель отварной	150	1,64		2,71	16,4	275,0	21,79
378	Кисель из яблок сушеных	180	-	0,08	0,04	23,53	94,68	1,65
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
	Батон нарезной	50	2,22	0	0,87	15,4	75	-
		806	23,97	15,85	14,47	104,42	815,62	54,11

	уплотнённый полдник (37 %)							
237	Запеканка из творога	100	12,54	6,57	12,05	17,15	247	0,24
354	Соус сметанный сладкий	50	1,83	0,31	2,76	3,96	66,81	0,13
401	Кефир	150	5,8	5,8	5	8	100	1,4
368	Яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
		380	20,57	12,68	20,21	38,91	457,81	10
	<i>Итого за второй день</i>	1701	78,03	44,77	50,45	210,55	1775,93	21,77
	<i>норма</i>		54		60	261	1800	78,30
	Отклонения		44,50		-15,92	-19,33	-1,34	50
	Количество животного белка, (%)							56,60
	Соотношение		1		1	2,7		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		16		30	54,0		

День:
среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животны е				
	завтрак (25%)							
	Печенье с маслом	5\40	3,75	0,04	4,9	37,2	208	0,02
94	Суп молочный с крупой (гречка)	250	7,46		6,85	21,35	177	1,14
394	Чай с молоком	180	2,67	0	2,34	14,31	89	1,2
		485	13,8 8	0,04	14,0 9	72,86	474,00	2,36
	2-ой завтрак (5 %)							
399	Сок виноградный	80	0,3	0	0,2	16,3	68	2
	обед (35 %)							
15	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,59	0	3,69	2,24	44,52	10,1
57	Борщ со свежей капустой и картофелем	200/5	1,82	0,15	4,9	12,74	102,5	10,29
277	Гуляш из мяса отварного	60\60	18,0 5	0	14,2 6	4,59	218,75	0,97
314	Каша вязкая рисовая	150	2,56	0,04	4,17	26,57	154,05	-
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	0,02	24,99	101,7	0,36

	Батон нарезной	50	2,22	0	0,87	15,4	75	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		855	29,14	0,19	28,47	106,68	793,02	21,72
	<i>уплотнённый полдник (35 %)</i>							
458	Ватрушка с повидлом	70	4,46		2,98	44,12	222	0,03
397	Какао с молоком	180	5,8	5,8	5	8	100	1,4
368	Яблоки свежие	100		0	0,4	9,8	44	10
		330	10,26	5,80	8,38	61,92	366,00	11,43
	<i>Итого за третий день</i>	1770	53,58	6,03	51,14	257,76	1701,02	37,51
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		-0,78		-14,77	-1,24	-5,50	-24,98
	Количество животного белка, (%)			52,60%				
	Соотношение		1		1	4,8		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		14		26	60,0		

<i>уплотнённый полдник (38 %)</i>								
168	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	4,38	4,58	4,56	24,22	155,6	0
400	Молоко кипяченое	200	6,09	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73
213	Яйцо вареное	40	5,08		4,6	0,28	63	0
368	Яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
		420	15,95	10,67	14,98	44,38	375,96	12,73
	<i>Итого за четвертый день</i>	1725	59,28	24,38	52,95	207,13	1548,52	43,91
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		9,78		-11,75	-20,64	-13,97	-12,18
	Количество животного белка, (%)			67,20 %				
	Соотношение		1		1	3,5		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		18		26	56,0		

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		

			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (26 %)							
1	Бутерброды с маслом	5\30	1,23	0,04	3,78	7,31	68	-
94	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	7,41	7,42	7,42	22,41	186	1,14
394	Чай с молоком	180	2,67	0	2,34	14,31	89	1,2
		415*	11,31	7,46	13,54	44,03	343,00	2,34
	2-ой завтрак (5 %)							
399	Сок яблочный	80	0,5	0	0	10,1	42,67	2,0
	обед (34 %)							
54	Икра морковная	60	1,32	0	2,76	6,53	56,22	3,07
77	Суп картофельный с крупой	250	2	0	2,24	13,6	82,6	6,6
54-16м-2020	Печень по-строгановски	60	9,83	10,19	10,19	1,27	136,1	-
317	Макаронные изделия отварные	150	5,52	0,04	4,52	26,45	168,45	-
376	Компот из сухих фруктов	180	0,4	0	0,02	24,99	101,7	0,36
	Батон нарезной	50	2,22	0	0,87	15,4	75	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		750*	24,79	10,23	21,15	108,39	716,57	10,03
	уплотненный полдник (35 %)							
230	Вареники ленивые	120\5	16,95	15,71	12,41	17,5	249,14	0,22
115(2)	Соус сметанный сладкий	50	1,83	0,31	2,76	3,96	66,81	0,13
401	Кефир	150	5,8	5,8	5	8	100	1,4
		380						

			2,22	0	0,87	15,4	75	-
			0,4	0	0,3	10,3	46	5
			27,2	21,82	21,34	55,16	536,95	6,75
	<i>Итого за пятый день</i>	1625	63,80	39,51	56,03	217,68	1639,19	21,12
	<i>норма</i>		54		60	261	1800	50
	Отклонения		18,15		-6,62	-16,60	-8,93	-57,76
	Количество животного белка, (%)			47,10%				
	Соотношение		1		1	3,4		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		14		29	57,0		

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (25 %)							
3	Бутерброды с маслом и сыром	40/5/15	8,2	4,8	8,09	25,95	212	0,11
94	Суп молочный с крупой (манной)	250	6,51	5,0	6,35	20,53	165,25	1,14
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0	0,02	9,99	40	0,03
		450*	14,80	9,83	14,46	56,47	417,25	1,28
	2-ой завтрак (4 %)							
	Йогурт фруктовый	100	2,8		2,2	11	75	2,0
	обед (36 %)							

13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	0	3,65	1,43	40,38	5,7
77	Суп картофельный с крупой	250	2	0	2,24	13,6	82,6	6,6
277	Гуляш из мяса отварного	60\60	18,0 5	0	14,2 6	4,59	218,75	0,97
168	Каша перловая вязкая	150	3,36	0,04	3,51	21,51	133,59	0,68
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	0,02	24,99	101,7	0,36
	Батон нарезной	50	2,22	0	0,87	15,4	75	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		810*	29,9 9	0,04	25,1	101,6 7	748,52	14,31
	<i>уплотнённый полдник (35 %)</i>							
231	Сырники творожные, запеченые	80	17,1 7	11,2	13,4 7	13,06	249,91	0,23
115(2)	Соус сметанный сладкий	50	1,83	0,31	2,76	3,96	66,81	0,13
401	Кефир	150	5,8	5,8	5	8	100	1,4
368	Яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
		430*	25,2 0	17,31	21,6 3	34,82	460,72	11,76
		1770	72,7 9	27,18	63,3 9	203,9 6	1701,49	29,35
	<i>Итого за шестой день</i>							
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		34,8 0		5,65	- 21,85	-5,47	-41,30
	Количество животного белка, (%)			52,60 %				
	Соотношение		1		1	2,8		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак(24%)							
	Печенье с маслом	5\40	3,75	0,04	4,9	37,2	208	0,02
93	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,04	0	5,6	18,24	147,6	0,92
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	2,41	14,36	100	1,17
		435*	12,64	2,65	12,91	69,80	455,60	2,11
	2-ой завтрак (4 %)							
399	Сок яблочный	80	0,5	0	0	10,1	42,67	2,0
	обед (37 %)							
54	Икра морковная	60	1,32	0	2,76	6,53	56,22	3,07
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	0	4,89	8,48	84,75	18,47
357	Соус сметанный	50	0,95	0	2,94	3,98	46,15	1,16
304	Плов из птицы	190	20,30	16,61	17,00	35,69	377,0	1,01
378	Кисель из сухих фруктов	180	-	0,08	0,04	23,53	94,68	1,65
	Батон нарезной	30	1,11	0	0,44	7,71	37,5	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		730*	28,92	16,69	28,62	106,07	792,8	25,36
	уплотнённый полдник (35%)							
258	Шницель рыбный натуральный	80	13,59	13,59	4,41	9,24	130,5	2,95
45	Винегрет	120	1,35		6,16	7,69	91,6	13,25

	Йогурт фруктовый	100	2,8		2,2	11	75	
		425*	17,74	13,59	12,77	27,93	297,10	16,20
	<i>Итого за седьмой день</i>	1705	59,80	32,93	54,30	213,90	1588,17	45,67
	<i>норма</i>		54		60	261	1800	50
	Отклонения		10,74		-9,50	-18,05	-11,77	-8,66
	Количество животного белка, (%)			57,10 %				
	Соотношение		1		1	3,6		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День:
среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (22 %)							

3	Бутерброды с маслом и сыром	40/5/15	8,2	4,8	8,09	25,95	212	0,11
94	Суп молочный с крупой (рис)	250	6,02		6,35	21,04	165,5	1,14
394	Чай с молоком	180	2,67	0	2,34	14,31	89	1,2
		400	16,92	4,83	16,78	61,30	466,50	2,45
	2-ой завтрак (4 %)							
368	Яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
	обед (39 %)							
15	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,59	0	3,69	2,24	44,52	10,1
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	0	5,27	16,32	134,75	5,81
286	Тефтели мясные с соусом	80/80	11,33	9,1	12,53	14,19	215	1,05
317	Макаронные изделия отварные	150	5,52	0,04	4,52	26,45	168,45	-
399	Сок виноградный	80	0,3	0	0,2	16,3	68	2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		770*	26,73	9,14	26,76	95,65	727,22	18,96
	уплотнённый полдник (35 %)							
237	Запеканка из творога	100	12,54	6,57	12,05	17,15	247	0,24
354	Соус сметанный сладкий	50	1,83	0,31	2,76	3,96	66,81	0,13
401	Кефир	150	5,8	5,8	5	8	100	1,4
		460*		12,68	19,81	29,11	413,81	1,77
	<i>Итого за восьмой день</i>	1710		26,65	63,75	195,86	1651,53	33,18
	<i>норма</i>				<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>

	Отклонения				6,25	-24,96	-8,25	-33,64
	Количество животного белка, (%)			46,10 %				
	Соотношение		1		1	4,9		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животн ые				
	завтрак (25 %)							
	Печенье с маслом	5\40	3,75	0,04	4,9	37,2	208	0,02
94	Суп молочный с крупой (пшено)	250	7,25	0,04	6,85	23,22	183,5	1,14
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	2,41	14,36	91	1,17
		415*	13,85	2,69	14,1 6	74,78	482,50	2,33
	2-ой завтрак (5 %)							
399	Сок виноградный	80	0,3	0	0,2	16,3	68	2
	обед (35 %)							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	0	3,05	5,41	52,44	19,47
57	Борщ со свежей капустой и картофелем	200/5	1,82	0,15	4,9	12,74	102,5	10,29
54-16м- 2020	Печень по-строгановски	60	9,83	10,19	10,1 9	1,27	136,1	-
314	Гречневая каша вязкая	150	0,4	4,58	5,01	20,52	145,5	0
378	Кисель из сухих фруктов	180	-	0,08	0,04	23,53	94,68	1,65

	Батон нарезной	50	2,96	0	1,16	20,56	100	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		735	19,35	15,00	24,91	104,18	727,72	31,41
	<i>уплотнённый полдник (35%)</i>							
230	Вареники ленивые	120\5	16,95	15,71	12,41	17,5	249,14	0,22
115(2)	Соус сметанный сладкий	50	1,83	0,31	2,76	3,96	66,81	0,13
397	Какао с молоком	180	5,8	5,8	5	8	100	1,4
368	яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
		475	24,98	21,82	20,57	39,26	459,95	11,75
	<i>Итого за десятый день</i>	1705	58,48	39,51	59,84	234,52	1738,17	47,49
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		8,3		-0,3	-10,1	-3,4	-5,0
	Количество животного белка, (%)			61,2%				
	Соотношение		1		1	4,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (24%)							
1	Бутерброды с маслом	5\30	1,23	0,04	3,78	7,31	68	-
94	Суп молочный с крупой (гречка)	250	7,46	0,0	6,85	21,35	177	1,14
394	Чай с молоком	180	2,67	0	2,34	14,31	89	1,2
		365	11,36	0,04	12,97	42,97	334,00	2,34
	2-ой завтрак (4 %)							
	Йогурт фруктовый	100	2,8		2,2	11	75	2,0
	обед (37 %)							
15	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,59	0	3,69	2,24	44,52	10,1
77	Суп картофельный с крупой	250	2	0	2,24	13,6	82,6	6,6
277	Гуляш из отварного мяса	60/60	18,05	17,19	14,26	4,59	218,75	0,97
314	Каша вязкая рисовая	150	2,56	0,04	4,17	26,57	154,05	-
399	Сок виноградный	80	0,3	0	0,2	16,3	68	2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,1	96,5	-

						5		
		756*	27	17,23	25,11	83,45	664,42	19,67
	<i>уплотнённый полдник (35 %)</i>							
449	Оладьи	80	6,3	6,3	5,73	8,88	203,2	0,5
400	Молоко кипяченое	200	6,09	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73
	Батон нарезной	50	2,96	0	1,16	20,56	100	-
368	яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
368	яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
		600	16,15	12,39	13,11	59,12	504,53	23,23
	<i>Итого за девятый день</i>	1801	57,31	29,66	53,39	196,54	1577,95	47,24
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		6,13		-11,02	-24,70	-12,34	-5,52
	Количество животного белка, (%)			57,10%				
	Соотношение		1		1	3,4		

*Суммарный объем блюд (в граммах)