

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 40 г. Томск

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 40

_____ Н.Г. Андриянова
«01» марта 2023 г.

Примерное весеннее меню
на период с «01» марта 2023г – «31 мая 2023г.

1 день

с 1- 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Б-н с маслом	30\4	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА 1
Каша Дружба	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	К4
Чай с лимоном	180\7/3, 5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	Н2
Итого	371,3	4,73	12,4	40,67	298,75	2,88	
2-й завтрак							
Сок	100	0,51	0,21	14,23	61	75	Н7
Обед							
Суп с бобовыми	150	3,07	3,21	9,67	79,95	349	С3
Азу	200	14,67	15,72	18,72	275,26	7,97	М13
Компот с\ф	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	Н9
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого:	545	21,43	19,42	68,71	536,96	357,27	
Полдник							
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н 13
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	84	0,01	В7
Итого	200	7,99	10,01	34,16	165	1,96	
Ужин							
Ленивые вареники	185	21,76	10,68	21,27	268,32	0,52	Т3
Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Н 1
Хлеб пш/рж	15/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	403	24,37	11,07	42,93	369,32	0,54	
Всего		59,03	53,11	20,7	1431,03	437,65	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витами н С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Б-н с маслом	40\5	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА 1
Каша Дружба	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	К4
Чай с лимоном	200/11\9	0,09	0,01	9,4	38,66	1,89	Н2
Итого	465	8,74	15,28	51,27	375,66	3,84	
2-й Завтрак							
Сок	100	0,68	0,28	18,97	81,33	4,58	Н7
Обед							
Суп с бобовыми	200	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66	С3
Азу	230	17,12	18,35	21,84	321,13	9,3	М13
Компот из с/ф	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	Н9
Хлеб пш/рж	20\30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	680	25,22	23,2	82,18	639,93	14,36	
Полдник							
Булочка домашняя	60	4,36	7,51	32,35	100,8	0,01	В7
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н 13
Итого	260	10,16	12,51	41,95	208,8	2,61	
Ужин							
Ленивые вареники	200	25,11	12,33	24,55	329,6	0,61	Т3
Чай с сахаром	211	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н 1
Хлеб пш/рж	20\20	2,9	0,44	16,34	85,8	2	
	551	28,07	12,79	50,88	474,54	2,64	
		72,87	64,06	245,25	1800,26	28,03	

2 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Б-н с маслом	30\4	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА 1
Каша геркулесовая	150	4,76	6,38	16,4	14,25	1,46	К6
Какао	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	Н6
Итого	364	10,05	15,7	42,15	222,25	2,66	
2-й завтрак							
яблоко	108	0,43	0,43	10,58	47,82	10,8	
Обед							
Борщ с картофелем	150	1,22	3	8,46	65,85	5,42	С13
Компот из св. ягод	150	0,22	0,09	16,61	68,1	19,35	Н8
Рыба в молоке	80\5	9,5	3,5	2,2	74	0,57	
Рис с овощами	140	3,59	6,53	23,8	217,86	5,55	Г9
Хлеб пш/рж	20\30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого:	575	17,89	13,6	70,57	502,81	30,89	
Полдник							
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	98	1,95	Н 13
Печенье	40	2,14	6,6	12,79	219	0	
Итого	187	6,49	10,35	19,99	317	1,95	
Ужин							
С-т из моркови и кукурузы	50	0,8	4,2	2,52	47,5	2,38	СА5
Омлет	110	9,02	16,15	1,81	258,4	0,18	Я1
Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Н 1
Хлеб пш/рж	15\20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	302	12,43	20,74	25,99	356,9	2,58	
Всего		47,29	6,82	169,28	1446,78	48,88	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Б-н с маслом	40\5	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА 1
Каша геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	К6
Какао	200	4,02	3,62	17,28	118,6	1,6	Н6
Итого	445	12,81	19,67	53,3	441,6	3,55	
2-й Завтрак							
яблоко	114	0,45	0,45	11,17	50,48	11,4	
Обед							
Борщ с картофелем	200	1,62	4	11,28	87,8	7,22	С13
Рыба в молоке	80	10,87	4,01	2,53	90	0,66	Р2
Рис с овощами	166	4,26	7,75	28,22	234,6	6,59	Г9
Компот из св. ягод	200	0,22	0,09	16,61	68,1	19,35	Н8
Хлеб пш/рж	20\30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	716	21,3	18,47	89,36	645,85	14,41	
Полдник							
Печенье	50	2,44	7,54	14,16	136	0	
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н 13
Итого	250	8,24	12,54	23,76	244	2,6	
Ужин							
С-т из моркови кукурузы	60	1	5,07	3,03	57	2,85	СА4
Омлет	130	11,2	20,2	2,2	255,2	0,21	Я1
Чай с сахаром	211	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н 1
Хлеб пш/рж	20\20	2,9	0,44	16,34	101,8	2	
	441	15,16	25,73	31,56	454	3,09	
		57,96	76,86	209,15	1835,93		

3 день

с 1 – 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецеп-туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с сыром	30/7	4,3	6,26	13,26	126,72	0,06	ГА2
Суп молочный с мак. изд.	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	СМ2
Кофейный напиток	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	Н5
Итого	367	10,84	12,08	43,75	326,97	1,09	
2-й Завтрак							
Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	47,82	10,8	
Обед							
С-т из свеклы	50	0,7	3,04	4,17	46,95	4,75	СА8
Рассольник домашний	150	1,24	3,05	7,51	67,95	7,08	С11
Печень по строгановски	90	12,96	5,2	3,19	109,35	0,46	М12
Каша гречневая	120	13,15	13,17	16,81	239,77	41,65	Г9
Напито из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	Н7
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	605	31,92	25,15	65,41	622,02	128,94	
Полдник							
Пирог с повидлом	50	3,16	2,12	21	158,5	0,05	
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н 13
Итого	200	7,51	5,87	28,2	239,5	2	
Ужин							
Запеканка твор.с сг . молоком	120+20	16,81	11,4	10,26	230,6	0,22	Т2
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Н1
Хлеб пш/рж	20/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	400	19,42	11,79	31,92	331,6	0,24	
Всего		70,12	55,32	179,86	1567,91	143,07	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витами н С	№ рецеп-туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Б-н сыр	40/10	5,78	8,4	17,79	170	0,08	ГА2
Суп молочный с мак. изд.	200	5,85	5,81	19,99	155	1	СМ2
Кофейный напиток	200	2,94	1,98	20,92	113,3	0,37	Н 5
Итого	450	14,57	16,19	58,7	438,3	1,45	
2-й Завтрак							
Яблоко	114	0,45	0,45	11,17	50,48	11,4	
Обед							
С-и из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	СА8
Рассольник домашний	200	1,65	4,06	10,01	90,6	9,44	С11
Печень по строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52	М12
Каша гречневая	130	14,62	14,64	18,68	266,42	46,28	Г9
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33	4,58	Н7
Хлеб пш/рж	20\30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	740	35,76	28,97	75,9	715,4	66,52	
Полдник							
Пирог с повидлом	60	3,8	2,55	25,2	190,2	0,06	
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н 13
Итого	260	9,6	7,55	34,8	298,2	2,66	
Ужин							
Запеканка из твор.с сг. молоком	120+30	102	100	102	452,8	0,25	Т2
Чай с сахаром	211	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н1
Хлеб пш/рж	20/15	2,9	0,44	16,34	381,8	0	
Итого	396	104,96	100,46	128,33	874,6	0,28	
Всего		165,34	153,62	308,9	2,376,98	82,31	

4день

с 1 – 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценност	Витамин С	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом	30/4/	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА 1
Каша Ячневая	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	К4
Какао	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	Н6
Итого	364	9,95	15,11	46,53	358,75	2,66	
2-й Завтрак							
Яблоко	108	0,97	0,21	8,74	46,44	64,8	
Обед							
Суп с лапшой	150	1,62	1,69	10,29	62,89	4,95	С5
Капуста тушеная	200	9	7,5	7,36	255	19	М14
Компот с/ф	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	Н9
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	545	14,31	9,68	57,97	499,64	24,25	
Полдник							
Крендель	50	3,54	6,57	27,87	185	0	В5
Йогурт	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н 13
Итого	200	7,89	10,32	35,07	266	1,95	
Ужин							
Картофель в сметанном соусе	150	3,59	6,1	19,36	147	4,29	Г8
Чай	180	0,07	0,01	7,1	29	1,42	Н2
Хлеб пш/рж	15/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	365	6,23	6,49	41,13	249	5,71	
Всего		39,35	41,81	189,44	1419,83	99,37	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценност	Витамин н С	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом	40/5	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА 1
Каша Ячневая	200	6,21	7,73	21,71	201	1,95	К4
Какао	200	4,02	3,62	17,28	118,6	1,6	Н6
Итого	445	12,67	18,89	53,15	455,6	3,55	
2-й Завтрак							
Яблоко	114	1,02	0,22	9,23	49,02	68,14	
Обед							
Суп с лапшой	200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	С5
Капуста тушеная	220	10	8,2	10,8	280	21	М14
Компот из с/ф	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	Н9
Хлеб пш/рж	20/30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	670	16,16	11,3	71,96	576	28	
Полдник							
Крендель	60	4,24	7,88	33,44	222	0	В5
Йогурт	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н 13
Итого		10,04	12,88	43,04	330	2,6	
Ужин							
Картофель в сметанном соусе	180	4,3	7,3	23,23	176,4	5,14	Г8
Чай	220	0,09	0,01	9,4	38,66	1,89	Н2
Хлеб пш/рж	20/30	12,58	13,31	26,3	276,17	2,53	
Итого	450	16,88	20,62	58,93	491,23	9,56	
Всего		56,77	63,91	236,31	1901,85	111,85	

5день

с 1 – 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом	30/4/	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА 1
Каша пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	К3
Кофейный н-к с молоком	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	Н 5
Итого	364	9,55	14,13	118,08	362,75	1,74	
2-й Завтрак							
Яблоко	108	0,97	0,21	8,74	46,44	64,8	
Обед							
Щи	150	1,05	2,98	4,66	49,8	11,08	С4
Птица в соусе	120	13,24	10,94	3,52	165	0,01	П2
Макароны с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	0	Г2
Компот с\ф	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	Н9
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	620	23,66	18,77	75,75	567,55	11,39	
Сухарик сдобный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	В5
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н 13
Итого	200	7,89	10,32	35,07	266	1,95	
Ужин							
Шницель рыбный	60	9,06	2,94	6,15	87	1,95	Р6
С-т из к\г	40	1,19	2,07	2,5	33,44	4,4	СА17
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Н 1
Хлеб пш/рж	15/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	315	12,86	5,4	30,31	221,44	6,37	
Всего		54,93	48,83	267,95	1464,18	86,25	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом	40/5	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА 1
Каша пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	К3
Кофейный н-к с молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,3	0,37	Н 5
Итого	445	11,82	17,05	60,46	441,3	2,32	
2-й Завтрак							
Яблоко	114	1,02	0,22	9,23	49,02	68,14	
Обед							
Щи	200	1,4	3,98	6,2	66,4	14,78	С4
Птица в соусе	140	15,44	12,76	4,1	192,5	0,011	П2
Макароны с маслом	185	6,77	5,2	32,52	215,1	0	Г2
Компот с\ф	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	Н9
Хлеб пш/рж	20/30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	775	27,61	22,51	90,26	686,2	15,191	
Полдник							
Сухарик сдобный	60	4,24	7,88	33,44	222	0	В5
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н 13
Итого	60	10,04	12,88	43,04	330	2,6	
Ужин							
Шницель рыбный	70	10,57	3,43	7,21	101,5	2,27	Р6
С-т из к\г	50	1,48	2,58	3,12	41,8	5,5	СА17
Чай с сахаром	211	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н 1
Хлеб пш/рж	20/20	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	371	15,1	6,47	36,66	265,1	7,8	
Всего		65,59	59,13	239,65	1771,62	96,051	

бдень

с 1 – 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом	30/4	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА 1
Макароны с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	0	Г2
Чай с лимоном	150\8/3,	0,07	0,01	7,1	29	1,42	Н2
Итого	350	7,89	10,97	47,14	319	1,42	
2-й Завтрак							
Сок	150	0,75	0	15,15	64	3,0	Н 11
Обед							
Рассольник Ленинградский	150	1,26	3,06	9,95	72,45	4,52	С6
Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	М5
Капуста тушеная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	19	М14
К-т из с\ф	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	Н9
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	605	23,27	18,12	67,27	648,2	23,91	
Полдник							
Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181	0	В8
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н 13
Итого	200	7,74	10,73	33,27	262	1,95	
Ужин							
Запеканка твор.с повидлом	120+20	16,81	11,4	10,26	230,6	0,22	Т2
Чай	180	0,07	0,01	7,1	29	1,42	Н2
Хлеб пш/рж	15/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	355	19,45	11,79	32,03	332,6	1,64	
Всего		59,1	51,25	194,86	1625,8	31,92	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витами н С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом	40/5	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА 1
Макароны с маслом	185	6,77	5,2	32,52	215,1	0	Г2
Чай с лимоном	200/11\9	0,09	0,01	9,4	38,66	1,89	Н2
Итого	450	9,3	12,75	56,08	389,76	1,89	
2-й Завтрак							
Сок	108	0,9	0	18,18	76	3,6	Н 11
Обед							
Рассольник Ленинградский	200	11,68	4,09	13,27	96,6	6,03	С6
Котлета мясная	70	10,87	8,24	11,24	162,16	0,1	М5
Капуста тушеная	220	10	8,2	10,8	280	21	М14
Компот из с/ф	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	Н9
Хлеб пш/рж	20/30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	740	36,55	21,1	82,75	750,96	27,53	
Полдник							
Булочка дорожная	60	3,39	6,98	26,07	181	0	В8
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н 13
Итого	260	9,19	11,98	35,67	289	2,6	
Ужин							
Запеканка из твор.с повидлом	120+30	102	100	102	452,8	0,25	Т2
Чай	220	0,09	0,01	9,4	38,66	1,89	Н2
Хлеб пш/рж	20/20	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	410	104,99	100,45	127,74	573,26	2,14	
Всего		160,93	146,28	320,42	2078,98	37,76	

7день

с 1 – 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецеп-туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом	30/4	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА1
Каша пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	К3
Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	Н 6
Итого	364	10,55	15,39	47,04	367,75	2,66	
2-й Завтрак							
Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	47,82	10,8	
Обед							
Борщ	150	0,96	2,9	6,55	56,26	6,32	С8
Жаркое из рыбы	150	27	9,76	30,34	338,47	37,61	Р14
К-т из с\ф	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	Н9
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	495	31,65	13,15	77,21	576,48	44,23	
Полдник							
Пряник	50	3,39	6,98	26,07	181	0	
Снежок	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	
Итого	200	7,74	10,73	33,27	262	1,95	
Ужин							
Омлет	110	9,02	16,15	1,81	188,4	0,18	Я1
С-т из моркови и кукурузы	50	0,8	4,2	2,52	47,5	2,38	СА5
Чай с сахаром	195	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Н 1
Хлеб пш/рж	20/30	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	405	12,43	20,74	25,99	336,9	2,58	
Всего		62,8	60,44	194,09	1590,95	62,22	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витами н С	№ рецеп-туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	К3
Батон.маслом	40\5	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА1
Какао с молоком	200	4,02	3,62	17,28	118,6	1,6	Н 6
Итого	445	12,9	18,69	56,82	446,6	3,55	
2-й Завтрак							
Яблоко	114	0,45	0,45	11,17	50,48	11,4	
Обед							
Борщ	200	1,28	3,86	8,73	75	8,42	С8
Жаркое из рыбы	226	32,32	13,03	35,93	390,45	44,56	Р14
Компот из с/ф	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	Н9
Хлеб пш/рж	20\30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	676	37,6	17,46	92,1	677,65	53,38	
Полдник							
Пряник	60	4,9	9,68	39,08	263,6	0	
Снежок	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н 13
Итого	260	1,7	14,68	48,68	371,6	2,6	
Ужин							
Омлет	120	11,2	20,2	2,2	235,2	0,21	Я1
С-т из моркови и кукурузы	60	1	5,07	3,03	57	2,85	СА5
Чай с сахаром	211	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н 1
Хлеб пш/рж	30/30	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	451	15,16	25,73	31,56	414	3,09	
Всего		67,81	74,31	240,33	1960,33	74,02	

8 день

с 1 – 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецеп-туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с сыром	30/7	4,3	6,26	13,26	126,72	0,06	ГА2
Каша Ячневая	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	К4
Кофейный н-к с молоком	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	Н 5
Итого	367	13,51	13,51	49,54	361,47	1,8	
2-й Завтрак							
Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	47,82	10,8	
Обед							
С-г из свеклы	50	0,7	3,04	4,17	46,95	4,75	СА8
Щи	150	1,05	2,98	4,66	49,8	11,08	С4
Гуляш из м/г	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	М3
Напито из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	Н7
Каша гречневая	90	13,15	13,17	16,81	239,77	41,65	Г9
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	605	34,19	32,29	63,33	683,52	133,08	
Полдник							
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	В5
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н13
Итого	200	7,89	1,32	35,07	266	1,95	
Ужин							
Ленивые вареники	185	21,76	10,68	21,27	268,32	0,52	Т3
Чай с лимоном	195	0,07	0,01	7,1	29	1,42	Н2
Хлеб пш/рж	25/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	415	24,4	11,07	43,04	370,32	1,94	
Всего		8,42	58,62	21,56	1729,13	149,57	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценност	Витами н С	№ рецеп-туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Б-н сыр	40/10	5,78	8,4	17,79	170	0,08	ГА2
Каша Ячневая	200	6,21	7,73	21,71	201	1,95	К4
Кофейный н-к с молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,3	0,37	Н 5
Итого	450	14,93	18,11	60,42	544,72	2,4	
2-й Завтрак							
Яблоко	114	0,45	0,45	11,17	50,48	11,4	
Обед							
С-г из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	СА8
Щи	200	1,4	3,98	6,2	66,4	14,78	С4
Гуляш из м/г	140	17,99	14,4	4,62	22,05	0,7	М3
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33	4,58	Н7
Каша гречневая	110	14,62	14,64	18,68	266,42	46,28	Г9
Хлеб пш/рж	20\30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	635	39,1	37,51	73,16	591,74	72,04	
Полдник							
Крендель с сахаром	60	4,24	7,88	33,44	222,	0	В5
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н13
Итого	60	10,04	12,88	43,04	330	2,6	
Ужин							
Ленивые вареники	200	25,11	12,33	24,55	329,6	0,61	Т3
Чай с лимоном	220	0,09	0,01	9,4	38,66	1,89	Н2
Хлеб пш/рж	30/20	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	470	28,1	12,78	50,29	450,06	2,5	
Всего		92,62	81,73	238,08	1967	90,94	

9день

с 1 – 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецеп-туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с сыром,масло	30/7\4	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА1
Каша манная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	К1
Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	Н 6
Итого	367	9,95	14,92	44,57	352	2,66	
2-й Завтрак							
Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	47,82	10,8	
Обед							
Суп с яйцом на кур.бульоне	150	5,98	2,8	8,5	92,6	14,34	С16
Плов с м\п	180	17,01	14,35	30,1	317,25	0,46	П3
Кисель из св.ягод	150	0,13	1,06	20,12	81,6	18,3	Н10
Хлеб пш\рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	525	26,48	18,69	78,22	588,45	33,1	
Полдник							
Булочка российская	50	3,51	4	27,75	160,8	0,01	В13
Йогурт	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н 13
Итого	200	7,86	7,76	34,95	241,8	1,96	
Ужин							
С-т картофельный с с\о	80	1,08	4,16	6,85	69,28	9,6	СА4
Котлета рыбная	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	Р5
Чай с сахаром	210	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Н 1
Хлеб пш\рж	35/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	400	11,71	7,37	34,5	251,28	9,88	
Всего		56,43	49,17	202,82	1481,35	58,4	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценност	Витами н С	№ рецеп-туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с сыром,масло	40\10\5	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА1
Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	К1
Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	Н 6
Итого	450	12,85	18,63	56,53	446,6	3,55	
2-й Завтрак							
Яблоко	114	0,45	0,45	11,17	50,48	11,4	
Обед							
Суп с яйцом на кур.бульоне	200	7,97	3,73	11,33	123,46	19,12	С16
Плов с м\п	210	20,30	17	36,69	377	1,01	П3
Кисель из ягод	200	0,17	0,08	26,82	108,8	24,4	Н10
Хлеб пш\рж	20/30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	660	32	2,14	94,52	708,46	44,53	
Полдник							
Булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	193	0,01	В13
Йогурт	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н 13
Итого	260	10,02	9,81	42,91	301	2,61	
Ужин							
С-т картофельный с с\о	100	1,36	5,21	8,57	86,6	12	СА4
Котлета рыбная	70	9,35	3,29	6,98	94,5	0,3	Р5
Чай с сахаром	211	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н 1
Хлеб пш\рж	35/20	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	436	13,67	8,96	41,88	302,9	12,33	
Всего		68,99	39,99	247,01	1809,44	74,42	

10день

с 1 – 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецеп-туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом	30/4	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА1
Каша геркулесовая	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	К6
Кофейный н-к с молоком	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	Н 5
Итого	364	9,05	14,44	44,69	343,25	1,74	
2-й Завтрак							
Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	47,82	10,8	
Обед							
Свекольник	150	1,22	3	8,46	85,85	5,42	С13
Котлета из м/п	60	9,2	8,29	9,33	149	0,44	П4
Макароны	155	5,68	4,36	27,5	171	0	Г2
К-т из с\ф	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	Н9
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	560	19,79	16,14	85,61	567,6	6,16	
Полдник							
Батон с повидлом	30/7	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА1
Чай на молоке	180	0,07	0,01	7,1	29	1,42	
Итого	217	2,21	6,61	19,89	148	1,42	
Ужин							
Рагу из овощей	180	2,14	11,08	13,4	182	9,92	Г6
Чай с сахаром	210	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Н 1
Хлеб пш/рж	30/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	440	4,75	11,47	35,06	263	9,94	
Всего		36,23	49,09	195,83	1409,67	30,06	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценност	Витами н С	№ рецеп-туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон.маслом	40\5	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА1
Каша геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	К6
Кофейный н-к с молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,3	0,37	Н 5
Итого	445	11,74	18,03	36,02	436,3	2,32	
2-й Завтрак							
Яблоко	114	0,45	0,45	11,17	50,48	11,4	
Обед							
Свекольник	200	1,62	4	11,28	87,8	7,22	С13
Котлета из м/п	70	9,2	8,29	9,33	149	0,44	П4
Макароны	180	3,67	5,76	24,51	164,7	21,79	Г3
Компот из с/ф	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	Н9
Хлеб пш/рж	20/30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	700	18,49	18,62	92,56	613,7	29,85	
Полдник							
Батон с повидлом	40\10	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА1
Чай на молоке	220	0,09	0,01	9,4	38,66	1,89	
Итого	2702,53	2,53	7,55	23,56	174,66	1,89	
Ужин							
Рагу из овощей	210	2,5	12,93	15,63	189	11,57	Г6
Чай с сахаром	211	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н 1
Хлеб пш/рж	30/20	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	471	5,46	13,39	41,96	31,08	11,6	
Всего		38,67	58,04	205,27	753,89	57,06	
		71,88	12,69	368,58	2029,03	102,52	

Приложение № 12
к СанПиН 2.4.1.3049-13

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Итого за весь период	561,29	526,8	2546,03	15697,87	913,15
Среднее значение за период	56,129	52,68	254,603	1569,787	91,315
Содержание белков, жиров углеводов в меню за период в % от калорийности	95%	93%	100%	100%	100%

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Итого за весь период	680,16	616,93	2309,19	18442,25	935,15
Среднее значение за период	68,016	61,693	230,919	1844,225	93,515
Содержание белков, жиров углеводов в меню за период в % от калорийности	93%	90%	96%	95%	100%