

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



Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 40
Н.Г. Андриянова
«01» сентября 2022 г.

Примерное осеннее меню
на период с «01» сентября 2022г – «30» ноября 2022г.

1 день

с 1 - 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Б-н с маслом	304	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА 1
Каша пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,7	1,46	К3
Кофейный напиток на сг.молоке	180	2,15	1,46	15,5	84	0,8	Н6
Итого	364	9,55	14,13	55,58	362,7	2,26	
2-й завтрак							
Напиток из шиповника	150	0,31	0,21	14,23	61	7,5	Н7
Обед							
Суп с бобовыми	150	1,07	3,21	9,67	79,95	3,49	С3
Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	М2
Компот с/ф	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	Н9
Хлеб пш/рж	150/30	3,36	0,48	19,5	93	0	
Итого:	515	27,56	9,03	68,49	466,7	11,05	
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	10,58	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		69,98	44,45	163,39	424,72	90,81	

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Б-н с маслом	405	2,44	7,51	14,16	136	0	ГА 1
Каша пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	К3
Коф напиток на сг.молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	Н6
Итого	445	13,08	18,69	56,82	446,6	3,55	
2-й Завтрак							
Напиток из шиповника	200	0,48	0,28	18,97	81,53	4,58	Н7
Обед							
Суп с бобовыми	200	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66	С3
Жаркое по-домашнему	218	27,53	7,47	21,95	265	8,97	М2
Компот из с/ф	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	Н9
Хлеб пш/рж	20/30	3,36	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	700	35,63	12,52	82,29	585,6	14,03	
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	12,34	24,55	309,6	0,61	Т3
Чай с сахаром	211	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н 1
Хлеб пш/рж	20/20	7,9	0,44	16,34	81,8	2	
Итого	551	28,07	12,79	50,88	474,54	2,64	
Всего		81,62	56,59	250,91	1796,87	27,41	

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 пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	139,7	1,46	К3
Кофейный напиток на сг.молоке	180	2,15	1,46	15,5	84	0,8	Н6
Итого	364	9,55	14,13	5,58	362,7	2,26	
2-й завтрак							
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	Н7
Обед							
Суп с бобовыми	150	3,47	3,21	9,67	79,95	3,49	С3
Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	М2
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	515	27,56	9,03	68,49	466,7	11,05	
Полдник							
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н13
Булочка домашняя	50	3,64	5,26	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	Н1
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		69,98	44,43	163,39	424,72	90,81	

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 пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	К3
Кофейный напиток на сг.молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	Н6
Итого	445	13,08	18,69	56,82	446,6	3,55	
2-й Завтрак							
Напиток из шиповника	200	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
Жаркое по домашнему	210	27,53	7,47	21,55	265	8,97	М2
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	35,63	12,32	82,29	585,6	14,03	
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	Н13
Итого	260	10,16	12,51	41,95	208,8	2,61	
Ужин							
Ленивые вареники	200	25,11	12,33	24,55	309,6	0,61	Т3
Чай с сахаром	211	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н1
Хлеб пш/рж	20/20	2,9	0,44	16,34	81,8	2	
Итого	551	28,07	12,79	50,88	474,34	2,64	
		87,62	56,39	250,91	1796,87	27,41	

2 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Б-н с маслом	304	2,14	6,6	12,79	115	0	ГА 1
Каша Геркулес	150	4,76	6,38	16,4	140,5	1,46	К6
Какао	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	Н6
Итого	364	10,05	15,7	41,5	344,5	2,66	
2-й завтрак							
Яблоко	108	0,43	0,41	10,58	47,82	10,8	
Обед							
Борщ с картофелем	150	1,22	3	8,46	65,85	5,42	С13
Рыба в сметанном соусе	80	9,14	4,92	1,94	89	0,16	Р3
Рис с овощами	140	3,59	6,53	23,8	197,86	5,55	Г9
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	415	17,31	14,93	53,2	352,71	11,13	
Полдник							
Йогурт	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н13
Крепцель	50	3,54	6,57	27,87	185	0	В5
Итого	200	7,89	10,32	35,07	266	1,95	
Ужин							
Омлет	110	9,02	16,15	1,81	188,4	0,18	Я1
Чай с сахаром	157	0,01	0,01	6,99	28	0,02	Н1
Хлеб пш/рж	15/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	262	11,63	16,54	23,47	289,4	0,2	
Всего		47,21	48,52	126,97	1304,43	26,74	

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Б-н с маслом	405	2,54	7,54	14,16	136	0	ГА 1
Каша геркулес	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 сметанном соусе	100	11,42	5,15	2,42	111,25	0,2	Р3
Рис с овощами	166	4,26	7,75	28,22	234,6	6,59	Г9
Кимчи из св/ф	200	0,42	0,01	27,76	113	0,4	Н9
Хлеб пш/рж	20/30	3,56	0,56	19,68	90,2	0	
Итого	716	21,3	18,47	89,36	645,85	14,41	
Полдник							
Крепцель	60	4,24	7,88	33,44	222	0	В5
Йогурт	200	5,3	5	9,6	108	2,6	Н13
Итого	260	10,04	12,88	43,04	330	2,6	
Ужин							
Омлет	120	11,2	20,2	2,2	235,2	0,21	Я1
Чай с сахаром	211	0,06	0,02	5,99	49	0,03	Н1
Хлеб пш/рж	20/20	2,9	0,44	16,34	81,8	2	
Итого	371	14,16	20,66	28,53	357	2,24	
Всего		38,76	72,13	225,4	1824,93	34,2	

2 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины С	Микроэлементы
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Б-н с маслом	304	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА 1
Каша Геркулес	150	4,76	6,38	16,4	140,5	1,46	К6
Какао	180	3,15	2,22	12,96	89	1,2	Н6
Итого	264	10,05	15,7	41,5	348,5	2,66	
2-й завтрак							
Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	47,82	10,8	
Обед							
Барш с картофелем	150	1,22	3	8,46	65,85	5,42	С13
Рыба в сметанном соусе	80	9,14	4,92	1,94	89	0,16	Р3
Рис с овощами	140	1,59	6,33	23,8	197,86	3,53	Г9
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	415	17,31	14,93	53,7	352,71	11,13	
Полдник							
Йогурт	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н13
Крендель	50	3,54	6,37	27,87	185	0	В5
Итого	200	7,89	10,12	35,07	266	1,95	
Ужин							
Омлет	110	9,02	16,15	1,81	188,4	0,18	Я1
Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Н1
Хлеб пш/рж	15/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	302	11,63	16,54	23,47	289,4	0,2	
Всего		47,31	48,92	126,97	1304,43	26,74	

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины А С	Микроэлементы
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Б-н с маслом	403	2,14	7,54	14,16	136	0	ГА 1
Каша геркулес	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	К6
Какао	200	4,02	3,42	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							
Барш с картофелем	200	1,52	4	11,28	87,8	7,22	С13
Рыба в сметанном соусе	100	11,42	6,13	2,42	111,25	0,2	Р3
Рис с овощами	165	4,26	7,75	28,22	234,6	6,59	Г9
Комлот из св/ф	203	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	715	21,3	18,47	89,36	645,85	14,41	
Полдник							
Крендель	60	4,24	7,88	33,44	222	0	В5
Йогурт	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н13
Итого	260	10,04	12,88	43,04	330	2,6	
Ужин							
Омлет	120	11,2	20,2	2,2	235,2	0,21	Я1
Чай с сахаром	211	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н1
Хлеб пш/рж	20/20	2,9	0,44	16,34	81,8	2	
Итого	371	14,16	20,66	28,53	357	2,24	
Всего		58,76	72,13	225,4	1824,93	34,2	

Здень

с 1 - 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Ватоп с маслом	30/4	2,14	6,6	12,79	119	0	ГЛ1
Каша пышенная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	К2
Кофейный напиток	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	Н5
Итого	364	9,55	14,13	49,58	362,75	1,74	
2-й завтрак							
Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	47,82	10,8	
Обед							
Рассольник домашний	150	1,24	2,05	7,51	67,95	7,08	С11
Печень из строгановски	90	17,96	5,2	5,19	109,35	0,46	М12
Каша гречневая	180	13,15	13,17	16,81	239,77	41,65	Г9
Компот из слад	150	0,22	0,09	16,61	68,1	19,35	Н8
Хлеб пшрж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	615	30,93	21,99	63,62	582,17	68,54	
Полдник							
Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181	0	
Снежок	150	3,9	3,75	16,5	135,5	1,35	Н12
Итого	200	7,29	10,73	42,57	296,5	1,35	
Ужин							
Картофель отварной	130	2,05	3,96	16,12	108	14,7	Г10
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Н1
Хлеб пшрж	20/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Салат из св.капусты	50	0,7	2,52	4,5	43,7	16,22	СА2
Итого	400	5,36	6,88	42,28	252,7	30,94	
Всего		53,56	54,16	208,63	1541,94	113,37	

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Ватоп с маслом	40/5	2,44	7,54	14,16	126	0	ГЛ1
Каша пышенная	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	К2
Кофейный напиток	200	2,94	1,98	20,92	113,5	0,37	Н5
Итого	445	12,39	17,61	63,47	462,3	2,32	
2-й завтрак							
Яблоко	114	0,45	0,45	11,17	50,48	11,4	
Обед							
Рассольник домашний	200	1,65	4,06	10,01	90,6	9,44	С11
Печень из строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52	М12
Каша гречневая	200	14,52	14,54	18,68	266,42	46,28	Г9
Компот из слад	200	0,29	0,12	22,14	90,8	25,8	Н8
Хлеб пшрж	20/20	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	750	34,52	25,16	74,06	668,53	82,04	
Полдник							
Булочка дорожная	60	3,39	6,98	26,07	181	0	В8
Снежок	200	5,2	5	22	154	1,8	Н12
Итого	260	8,59	11,98	48,07	335	1,8	
Ужин							
Картофель отварной	155	3,05	4,17	24,08	146	21,98	
С-т из св.капусты	60	0,84	3,06	5,4	52,44	19,46	СА2
Чай с сахаром	211	0,06	0,02	9,99	40	0,02	Н1
Хлеб пшрж	20/20	2,9	0,44	16,34	381,8	0	
Итого		6,85	7,69	55,61	620,24	41,47	
Всего		62,8	62,89	252,18	2136,55	139,03	

3 день

с 1 - 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	На рецептуру
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом	30/4	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА1
Каша пшеница	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	К2
Кофейный напиток	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	Н5
Итого	364	9,55	14,13	49,58	362,75	1,74	
2-й Завтрак							
Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	47,82	10,8	
Обед							
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	180	13,15	13,17	16,81	239,77	41,65	Г9
Компот из сы ягод	150	0,22	0,09	16,61	68,1	19,35	Н8
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	615	30,93	21,99	63,62	582,17	68,34	
Полдник							
Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181	0	
Снежок	150	3,9	3,25	16,5	113,5	1,35	Н12
Итого	200	7,29	10,73	42,57	296,5	1,35	
Ужин							
Картофель отварной	130	2,05	3,96	16,12	108	14,7	Г10
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Н1
Хлеб пш/рж	20/30	3,57	0,38	14,67	73	0	
Салат из св.капусты	50	6,7	2,53	4,5	43,7	16,22	СА2
Итого	400	5,36	6,88	42,28	252,7	30,94	
Всего		53,36	54,16	208,63	1541,94	113,37	

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	На рецептуру
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом	40/3	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА1
Каша пшеница	200	7,01	8,00	28,59	213	1,95	К2
Кофейный напиток	200	2,94	1,98	20,92	113,3	0,37	Н5
Итого	445	12,39	17,61	63,47	462,3	2,32	
2-й Завтрак							
Яблоко	114	0,45	0,45	11,17	50,48	11,4	
Обед							
Рассольник домашний	200	1,65	4,06	10,01	91,6	9,44	С11
Печень по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52	М12
Каша гречневая	200	14,62	14,64	18,68	266,42	46,28	Г9
Компот из сы ягод	20/1	0,29	0,12	22,14	90,8	25,8	Н8
Хлеб пш/рж	20/30	3,56	0,36	19,68	99,2	0	
Итого	730	34,52	25,16	74,06	668,53	82,04	
Полдник							
Булочка дорожная	60	3,39	6,98	26,07	181	0	В8
Снежок	200	5,2	5	22	151	1,8	Н12
Итого	260	8,59	11,98	48,07	335	1,8	
Ужин							
Картофель отварной	155	3,05	4,17	24,68	146	21,98	
С-т из св.капусты	60	0,84	3,06	5,4	52,44	19,46	СА2
Чай с сахаром	211	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н1
Хлеб пш/рж	20/30	2,9	0,44	16,34	331,8	0	
Итого		6,85	7,69	55,61	620,24	41,47	
Всего		62,8	62,89	252,38	2136,55	139,03	

4день

с 1 - 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценност	Витамин С	№ рецеп-туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом, сыр	30/5/7	4,3	6,26	13,26	126,72	0,06	ГА2
Каша ячневая	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	КС
Какао	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	Н6
Итого	367,5	12,43	14,67	47,32	368,72	2,72	
2-й завтрак							
Батон	108	0,97	0,21	3,74	46,44	64,8	
Обед							
Суп куриный с лапшой	150	1,2	1,69	10,29	62,89	4,95	С5
Котлета куриная	60	9,2	8,29	9,37	149	0,44	П4
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	Г4
Напиток 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	555	17,82	16,73	67,38	393,86	103,38	
Полдник							
Булочка ванильная	30	3,39	6,98	26,07	181	0	В8
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н13
Итого	200	7,74	10,73	33,27	262	1,95	
Ужин							
Запеканка творог с яблоками	110	16,81	11,4	10,26	230,6	0,22	Т2
Чай с лимоном	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	405	19,45	11,79	32,03	332,6	1,64	
Всего		38,41	35,63	188,74	1403,62	176,49	

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценност	Витамин С	№ рецеп-туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом, сыр	40/5/10	5,78	8,4	17,79	170	0,08	ГА2
Каша ячневая	200	6,61	7,59	28,12	204	1,95	КС
Какао	200	4,02	3,62	17,28	113,6	1,6	Н6
Итого	455	16,44	19,61	63,19	492,6	3,63	
2-й завтрак							
Апельсин	114	1,02	0,22	9,23	49,02	68,14	
Обед							
Суп куриный с лапшой	200	2,15	2,26	13,72	83,8	6,6	С5
Котлета куриная	70	9,2	8,29	9,33	149	0,44	П4
Капуста тушеная	180	3,75	6,67	17,25	144	29,98	Г4
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33	4,58	Н7
Хлеб пш/рж	20/30	3,36	0,36	19,68	99,2	0	
Итого	700	19,35	18,6	78,95	557,33	41,6	
Полдник							
Булочка ванильная	60	3,39	6,98	26,07	181	0	В8
Молоко	200	5,8	5	9,6	105	2,6	Н13
Итого		9,19	11,98	35,67	289	2,6	
Ужин							
Запеканка из творог с яблоками	120	10,2	10,0	10,2	452,8	0,25	Т2
Чай с лимоном	220	0,09	0,01	9,4	38,66	1,89	Н2
Хлеб пш/рж	20/20	12,38	13,31	26,3	276,17	2,53	
Итого	500	114,67	113,32	137,7	414,83	4,67	
Всего		160,97	163,73	324,74	182,78	120,64	

4день

с 1 - 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	Витамины С	Нормы физиологические
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом, сыр	30/3/7	4,3	6,25	13,26	126,72	0,06	ГА2
Каша ячневая	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	КС
Какао	180	3,13	2,72	12,96	89	1,2	Н6
Итого	367,5	12,43	14,67	47,32	368,72	2,72	
2-й завтрак							
Банан	108	0,97	0,21	8,74	46,44	64,8	
Обед							
Суп куриный с лапшой	150	1,62	1,69	10,29	62,89	4,95	С5
Котлета куриная	60	5,2	8,29	9,33	149	3,44	П4
Капуста тушеная	150	1,13	5,55	14,38	120	24,99	Г4
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	15	Н7
Хлеб пшеничный	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	555	7,82	16,23	67,18	393,86	105,38	
Полдник							
Булочка ванильная	50	3,39	6,98	26,07	181	0	В8
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н13
Итого	200	7,74	10,73	33,27	262	1,95	
Ужин							
Запеканка творожная с повидлом	110	16,81	11,4	13,26	230,6	0,22	Т2
Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	29	1,42	Н2
Хлеб пшеничный	15/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	405	19,45	11,79	35,03	332,6	1,64	
Всего		58,43	53,63	188,74	1403,62	176,49	

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	Витамины С	Нормы физиологические
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом, сыр	40/5/10	5,78	8,4	17,79	170	0,08	ГА2
Каша ячневая	200	6,54	7,59	28,12	204	1,95	КС
Какао	200	4,32	3,62	17,28	118,6	1,6	Н6
Итого	455	16,14	19,61	63,19	492,6	3,63	
2-й завтрак							
Апельсин	114	1,02	0,22	9,23	49,02	68,14	
Обед							
Суп куриный с лапшой	200	2,16	2,25	13,72	83,8	6,6	С5
Котлета куриная	70	9,1	8,29	9,33	149	0,44	П4
Капуста тушеная	180	3,75	6,67	17,25	144	29,98	Г4
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33	4,58	Н7
Хлеб пшенич.	20/30	3,55	0,55	19,68	99,2	0	
Итого	700	19,35	18,4	78,95	557,33	41,6	
Полдник							
Булочка ванильная	60	3,39	6,98	26,07	181	0	В8
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н13
Итого		9,19	11,98	35,67	289	2,6	
Ужин							
Запеканка из творога с повидлом	120	10,2	10,1	10,2	452,8	0,25	Т2
Чай с лимоном	220	0,09	0,01	9,4	38,66	1,89	Н2
Хлеб пшенич.	20/20	12,55	13,31	26,3	276,17	2,53	
Итого	500	12,87	13,32	45,9	767,63	4,67	
Всего		60,67	63,71	224,74	1822,38	120,64	

5день

с 1 - 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом	30/47	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА 1
Каша Дружба	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	К4
Кофейный напиток	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	Н5
Итого	364	8,95	13,85	49,07	353,75	1,74	
2-й Завтрак							
Напиток из шиповника	150	0,51	4,21	14,23	61	75	Н7
Обед							
Щи	150	1,05	2,98	4,66	49,8	11,08	С4
Гуляш из мяса говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	М3
Макаронны	155	5,65	4,36	27,25	171	0	Г2
Кнели из св. ягод	150	0,13	0,06	20,12	81,6	18,3	Н19
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	620	25,64	20,29	75,49	588,4	25,98	
Вечер							
Вафли	50	2,8	4,4	26,8	183	0	
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н13
Итого	200	7,15	8,15	34	264	1,95	
Ужин							
Шницель рыбный	60	9,66	2,94	6,15	87	1,95	Р6
салат из св. огурца	50	0,38	3,04	1,18	33,65	4,75	СА10
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Н1
Хлеб пш/рж	15/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	325	12,05	6,37	28,99	221,65	6,72	
Всего		54,3	48,87	201,78	1485,8	115,39	

с 3 - 7 лет

СЗ – 7 лет							
Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины и С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон 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
Кофейный напиток	200	2,94	1,98	20,92	113,3	0,37	Н5
Итого	400	11,59	17,25	62,79	450,3	2,32	
2-й Завтрак							
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33	4,58	
Обед							
Щи	200	1,4	3,98	6,22	66,4	14,78	С4
Гуляш из мяса говядины	140	18,09	14,5	7,83	218,16	0,01	М4
Макаронны	185	6,77	5,2	32,52	215,1	0	Г2
Кнели из св. ягод	200	0,17	0,08	26,82	108,8	24,4	Н19
Хлеб пш/рж	20/30	3,56	0,56	19,63	99,2	0	
Итого	775	29,99	24,32	89,07	787,66	39,19	
Полдник							
Вафли	50	4,9	9,68	39,08	263,6	0	
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н13
Итого	250	10,7	14,68	48,68	371,6	2,6	
Ужин							
Шницель рыбный	70	10,57	3,43	7,21	101,5	2,27	Р6
Салат из св. огурца	60	0,45	3,64	1,41	40,38	5,7	СА10
Чай с сахаром	211	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н1
Хлеб пш/рж	20/20	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	451	13,98	7,53	34,95	263,68	8	
Всего		66,94	64,36	234,46	1874,57	56,69	

5день

с 1 - 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом	304	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА 1
Каша Дружба	150	4,66	5,29	20,78	150,75	1,46	К4
Кофейный напиток	180	2,15	1,46	13,5	84	0,28	Н5
Итого	364	8,95	13,85	47,07	353,75	1,74	
2-й завтрак							
Напиток из шловника	150	2,51	0,21	14,23	61	75	Н7
Обед							
Щи	150	1,05	2,98	4,66	49,8	11,08	С4
Гуляш из мяса говядины	120	13,42	12,41	3,96	189	0,6	М3
Макарон	155	5,68	4,36	27,25	171	0	Г2
Кисель из св.ягод	150	0,13	0,06	20,12	81,6	18,3	Н10
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,18	19,5	97	0	
Итого	620	23,64	20,29	75,49	388,4	29,98	
Вечер							
Варфл	50	2,8	4,4	26,8	180	0	
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н 13
Итого	200	7,15	8,15	34	261	1,95	
Ужин							
Шницель рыбный	60	9,06	2,54	6,15	87	1,95	Р6
салат из св.огурца	50	0,38	3,04	1,18	33,63	4,75	СА10
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	325	12,05	6,37	28,99	221,65	6,72	
Всего		54,3	48,87	201,78	1485,8	115,39	

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	7,34	14,16	136	0	ГА 1
Каша Дружба	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	К4
Кофейный напиток	200	2,54	1,98	20,92	113,3	0,37	Н3
Итого	400	11,59	17,25	62,79	450,3	2,32	
2-й завтрак							
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33	4,58	
Обед							
Щи	200	1,4	3,98	6,22	66,4	14,28	С4
Гуляш из мяса говядины	140	18,19	14,3	3,85	218,16	0,61	М4
Макарон	185	6,77	5,2	32,52	215,1	0	Г2
Кисель из св.ягод	200	0,17	0,08	26,82	108,8	24,4	Н10
Хлеб пш/рж	20/30	3,36	0,36	19,68	99,2	0	
Итого	775	29,99	24,12	89,07	707,66	39,19	
Полдник							
Варфл	50	4,9	9,08	39,08	263,6	0	
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н 13
Итого	250	10,7	14,08	48,68	371,6	2,6	
Ужин							
Шницель рыбный	70	10,57	3,43	7,21	101,5	2,27	Р6
Салат из св.огурца	60	0,42	3,64	1,41	40,38	5,7	СА10
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	451	13,98	7,53	34,95	263,68	8	
Всего		66,94	64,06	254,46	1874,57	56,69	

бдень

с 1 - 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	Мг рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом	30/4	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА 1
Макаронны с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	0	Г2
Какао на сг. молоке	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	Н6
Итого	369	10,97	13,68	53	379	1,2	
1-й Завтрак							
Сок	150	0,75	0	13,13	64	3,0	Н 11
Обед							
Суп с крупой	150	1,3	1,8	8,57	54,9	4,95	С7
Капуста тушеная с мясом	200	9	7,3	7,36	255	19	М14
Компот сф	150	0,33	0,01	20,82	84,75	6,3	Н9
Хлеб пшрж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	545	13,99	9,79	56,25	491,65	24,25	
Полдник							
Булочка ломовиная	50	3,64	6,26	26,96	84	0,01	В7
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	83	1,95	Н 13
Итого	200	7,99	10,01	34,16	167	1,96	
Ужин							
Пудинг из творога и риса	185	14,73	9,94	18,93	224	0,19	Г4
Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	29	1,42	Н12
Хлеб пшрж	15/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	400	17,37	10,33	40,7	326	1,61	
Всего		54,07	43,81	159,26	1424,55	32,02	

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	Мг рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом	40/5	2,14	7,54	14,16	136	0	ГА 1
Макаронны с маслом	185	6,77	5,2	32,32	215,1	0	Г2
Какао на сг. молоке	200	4,02	3,62	17,28	118,6	1,6	Н6
Итого	430	13,23	16,36	63,96	469,7	1,6	
1-й Завтрак							
Сок	188	0,9	0	18,18	76	3,6	Н 11
Обед							
Суп с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	С7
Капуста тушеная	220	10	8,2	10,8	280	21	М14
Компот сф	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	Н9
Хлеб пшрж	20/30	3,36	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	670	15,74	11,04	69,67	565,4	28	
Полдник							
Булочка ломовиная	60	4,36	7,51	32,33	100,8	0,01	П7
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							
Пудинг из творога и риса	200	15,15	12,92	24,6	291,2	0,24	
Чай с лимоном	220	0,09	0,01	9,4	38,66	1,89	Н12
Хлеб пшрж	20/20	2,9	0,41	16,34	81,3	0	
Итого	460	22,14	13,37	50,34	411,66	2,13	
Всего		52,17	43,28	244,1	1731,56	37,94	

6 день

с 1 - 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	На рецептуру
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом	340/4	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА 1
Макароны с маслом	155	5,68	4,36	27,23	171	0	Г2
Какао на ст. молоке	180	3,13	2,72	12,96	89	1,2	Н6
Итого	349	10,97	13,68	53	379	1,2	
2-й завтрак							
Сок	150	0,75	0	15,15	64	3,0	Н 11
Обед							
Суп с крупой	150	1,3	1,8	8,57	54,9	4,95	С7
Капуста тушенная с мясом	200	9	7,3	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	3,35	0,48	19,5	97	0	
Итого	545	13,99	9,79	56,25	491,65	24,25	
Полдник							
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	84	0,01	Н7
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н 13
Итого	200	7,99	10,01	34,16	165	1,96	
Ужин							
Пудинг из творога и риса	185	14,73	9,94	18,93	224	0,19	Г4
Чай с лимонном	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	401	17,37	10,33	40,7	326	1,61	
Всего		51,07	43,81	199,26	1425,65	32,02	

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	На рецептуру
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом	40/3	2,44	7,34	14,16	136	0	ГА 1
Макароны с маслом	185	6,77	5,2	32,52	215,1	0	Г2
Какао на ст. молоке	200	4,02	3,62	17,28	118,6	1,6	Н6
Итого	431	13,23	16,36	63,96	469,7	1,6	
2-й завтрак							
Сок	108	0,9	0	18,18	76	3,6	Н 11
Обед							
Суп с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	С7
Капуста тушенная	220	10	8,2	10,8	280	21	М14
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	670	15,74	11,04	69,67	565,4	28	
Полдник							
Булочка домашняя	60	4,36	7,31	32,35	100,8	0,01	Н7
Молоко	200	3,8	5	9,6	108	2,6	Н 13
Итого	260	8,16	12,31	41,95	208,8	2,61	
Ужин							
Пудинг из творога и риса	200	15,15	12,92	24,6	291,2	0,24	
Чай с лимонном	220	0,09	0,01	9,1	38,66	1,89	Н2
Хлеб пш/рж	20/20	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	460	22,14	13,37	50,34	411,66	2,13	
Всего		62,17	53,28	244,1	1731,56	37,94	

7 день

с 1 - 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины С	№ рецептуры
		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	159,7	1,46	К3
Каша с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	Н 6
Итого	364	10,55	15,39	47,04	367,7	2,66	
2-й завтрак							
Яблоко	108	0,47	0,47	10,58	47,82	10,8	
Обед							
Борщ	150	0,94	2,9	6,55	56,26	6,32	С8
Жаркое из рыбы	190	27	9,76	30,34	338,47	37,61	Р14
Компот из св.ягод	150	0,22	0,09	16,61	68,1	19,35	Н8
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,3	97	0	
Итого	535	31,54	13,23	73	559,83	63,28	
Полдник							
Булочка дорожная	53	3,39	6,98	26,07	181	0	В8
Снежок	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н 13
Итого	203	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 св. помидоров	50	0,56	3,09	2,36	39,55	10,21	СА11
Чай с сахаром	195	0,04	0,01	6,97	28	0,02	Н 1
Хлеб пш/рж	20/225	2,97	0,38	14,67	73	0	
Итого	400	12,19	19,63	25,83	328,95	10,41	
Всего		62,45	59,41	189,72	1566,3	89,1	

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная	300	6,14	7,53	25,38	192	1,95	К3
Батон маслом	40/5	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА1
Каша 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	45,56	Р14
Компот из св.ягод	200	0,29	0,12	22,14	90,8	25,8	Н8
Хлеб пш/рж	20/30	3,36	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	626	37,45	17,57	86,48	655,45	78,78	
Полдник							
Булочка дорожная	60	3,39	6,98	26,07	181	0	В8
Снежок	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н 13
Итого	260	9,19	11,98	35,67	289	2,6	
Ужин							
Омлет	120	11,2	20,2	2,2	235,2	0,21	Я1
С-т из св.помидоров	60	0,67	3,7	2,83	47,46	12,25	СА11
Чай с сахаром	217	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	14,83	24,36	31,36	404,46	12,49	
Всего		74,82	73,05	21,5	1845,99	108,82	

7 день

с 1 - 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Ватоп с маслом	30/4	2,14	6,6	12,39	113	0	ГА1
Каша пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	152,7	1,46	К3
Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	Н6
Итого	364	10,55	15,39	47,04	367,7	2,66	
2-й Завтрак							
Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	47,82	10,6	
Обед							
Борщ	150	0,98	2,9	6,55	56,26	6,32	С8
Жирок из рыбы	190	27	2,76	30,34	338,47	37,61	Р14
Компот из са ягод	130	0,22	0,09	16,61	68,1	19,35	Н8
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	535	31,54	13,73	73	559,83	63,28	
Полдник							
Булочка дорожная	50	1,39	6,58	26,07	181	0	Н8
Снежок	150	4,35	1,75	7,2	81	1,95	Н13
Итого	200	7,74	10,73	33,27	262	1,95	
Ужин							
Омлет	110	9,02	16,13	1,81	188,4	0,18	Я1
С-т из саломидоров	50	0,56	3,03	2,36	39,55	10,21	СА11
Чай с сахаром	195	0,04	0,01	6,59	28	0,02	Н1
Хлеб пш/рж	20/225	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	400	12,19	19,63	25,83	328,95	10,41	
Всего		62,45	59,41	199,72	1566,3	89,1	

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	К3
Ватоп с маслом	40/3	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА1
Какао с молоком	200	4,62	3,62	17,28	118,6	1,6	Н6
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
Жирок из рыбы	226	32,32	13,03	35,93	390,45	44,55	Р14
Компот из са ягод	200	0,25	0,12	22,14	90,8	25,8	Н8
Хлеб пш/рж	20/30	3,36	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	676	37,45	17,57	86,48	655,45	78,78	
Полдник							
Булочка дорожная	60	3,39	6,98	26,67	181	0	Н8
Снежок	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н13
Итого	260	9,19	11,98	36,67	289	2,6	
Ужин							
Омлет	120	11,2	20,2	2,2	235,2	0,21	Я1
С-т из саломидоров	60	0,67	3,7	2,80	47,46	12,25	СА11
Чай с сахаром	211	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н1
Хлеб пш/рж	30/30	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	451	14,83	24,36	31,36	404,46	12,49	
Всего		74,82	73,05	21,5	1845,99	108,82	

8 день

с 1 - 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		С	
Завтрак							
Батон с сыром	307	4,3	6,26	13,26	126,72	4,06	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	Н5
Итого	367	11,11	13,51	49,55	361,47	1,8	
2-й завтрак							
Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	47,82	10,8	
Обед							
салат из св.огурца	50	0,38	3,04	1,12	33,65	4,75	СА10
Щи	150	1,05	2,98	4,66	49,8	11,08	С4
Гуляш из мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	М3
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	Н7
Каша гречневая	120	13,15	13,17	16,81	239,77	41,65	Г9
Хлеб пш/рж	15/20	3,26	0,48	19,5	97	0	
Итого	635	32,87	32,29	61,34	670,22	113,08	
Полдник							
Булочка русская	50	3,51	4	27,75	160,8	0,01	В13
Молоко	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	
Итого	200	7,41	7,75	44,25	276,3	1,36	
Ужин							
Овощное рагу	180	2,14	11,08	13,4	162	9,92	Г6
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	400	4,78	12,46	35,17	264	11,34	
Всего		60,6	66,44	199,89	1619,81	358,38	

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценност	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Бн сыр	40/10	5,78	8,4	17,79	150	0,08	ГА2
Каша Ячневая	200	6,21	7,73	21,71	201	1,95	К4
Кофейный н-к с молоком	200	2,54	1,98	20,92	111,3	0,37	Н5
Итого	450	14,93	18,11	39,5	462,3	2,4	
2-й завтрак							
Яблоко	114	0,45	0,45	11,17	50,48	11,4	
Обед							
Салат из св.огурца	60	0,15	3,64	1,41	40,38	5,7	СА10
Щи	200	1,4	3,98	6,22	66,4	14,78	С4
Гуляш из мяса	140	17,99	14,4	4,62	22,05	0,7	М3
Напиток из шиповника	200	0,68	0,22	18,97	81,33	4,58	Н7
Каша гречневая	130	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	780	38,7	37,5	69,58	575,78	7,04	
Полдник							
Булочка русская	60	4,22	4,81	31,31	193	0,01	
Молоко	200	5,2	5	22	154	1,8	
Итого	260	9,42	9,81	53,31	347	1,81	
Ужин							
Овощное рагу	210	4,3	1,95	18,52	127,26	17,11	Г5
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	480	7,29	4,4	44,26	247,72	19	
Всего		70,79	70,27	219,82	1705,28	41,65	

8 день

с 1 - 3 лет

Питание ребенка	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	Мг рецептов
		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 инж с молоком	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	Н5
Итого	367	11,11	13,51	49,54	361,47	1,8	
2-й Завтрак							
Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	47,82	10,8	
Обед							
салат из св. огурца	50	0,35	3,04	1,18	33,65	4,75	СА10
Щи	150	1,05	2,98	4,66	49,8	11,08	С4
Гуляш из мяса	120	15,42	12,41	3,95	189	0,6	М3
Наливо из шпината	150	0,51	0,21	14,23	61	75	Н7
Каша гречневая	120	13,15	13,17	16,81	239,77	41,65	Г9
Хлеб пш/ж	15/30	3,16	0,48	19,5	97	0	
Итого	635	33,87	32,29	60,34	670,22	133,08	
Полдник							
Булочка русская	50	3,51	4	27,25	160,8	0,01	В13
Молоко	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	
Итого	200	7,41	7,75	44,25	276,3	1,36	
Ужин							
Овощное рагу	180	2,14	11,08	13,4	162	9,92	Г6
Чай с лимоном	195	0,07	0,01	7,1	29	1,42	Н2
Хлеб пш/ж	25/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	400	4,78	12,46	35,17	264	11,34	
Всего		60,6	60,41	199,82	1519,81	158,38	

с 3 - 7 лет

Питание ребенка	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	Мг рецептов
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Б-е 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 инж с молоком	200	2,54	1,98	20,92	113,3	0,37	Н5
Итого	450	14,93	18,11	39,5	484,3	2,4	
2-й Завтрак							
Яблоко	114	0,45	0,45	11,17	50,48	11,4	
Обед							
Салат из св. огурца	60	0,45	3,64	1,41	40,38	5,7	СА10
Щи	200	1,4	3,98	6,22	66,4	14,78	С4
Гуляш из мяса	140	17,99	14,4	4,62	22,05	0,7	М3
Наливо из шпината	200	0,68	0,28	18,97	81,33	4,58	Н7
Каша гречневая	150	11,62	14,64	18,68	266,42	46,28	Г9
Хлеб пш/ж	20/30	3,36	0,36	19,68	99,2	0	
Итого	780	39,7	37,5	69,53	575,78	7,04	
Полдник							
Булочка русская	60	4,22	4,8	33,31	193	0,01	
Молоко	200	5,2	5	22	154	1,8	
Итого	260	9,42	9,81	55,31	347	1,81	
Ужин							
Овощное рагу	210	4,3	1,95	18,32	121,26	17,11	Г5
Чай с лимоном	220	0,09	0,01	9,4	38,66	1,89	Н2
Хлеб пш/ж	30/20	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	480	7,29	4,4	44,26	247,72	19	
Всего		70,79	70,27	219,82	1705,28	41,65	

9 день

с 1 - 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом	30/4	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА1
Каша кукурузная	150	5,35	6,19	20,71	160,17	0,67	К9
Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	Н 6
Итого	364	10,64	15,51	46,46	368,47	1,87	
2-й Завтрак							
Паштет из свиной печени	150	0,51	0,21	14,23	61	75	Н1
Обед							
Суп с янцом на кур бульоне	150	5,98	2,8	8,5	92,6	14,34	С16
Плов из мяса птицы с перловкой	180	17,01	14,35	30,14	317,25	0,46	П3
С-т из св. капусты	50	0,7	2,53	4,5	43,7	16,27	СА2
Кисель из св. ягод	150	0,22	0,09	16,61	68,1	19,35	Н8
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	565	27,27	20,25	79,21	618,65	50,37	
Полдник							
Булочка российская	50	3,51	4	27,75	160,8	0,01	В13
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н13
Итого	200	7,86	7,75	34,95	241,8	1,96	
Ужин							
Сырники т.е. повидлом	130	16,81	11,4	10,26	210,6	0,22	Т2
Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,99	28	0,02	Н11
Хлеб пш/рж	25/20	2,37	0,38	14,67	73	0	
Итого	400	19,42	11,79	31,92	311,6	0,24	
Всего		65,7	55,51	206,77	1601,52	129,44	

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом	40/5	2,14	7,54	14,16	136	0	ГА1
Каша кукурузная	200	7,08	8,49	27,06	213,96	0,9	К9
Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	Н 6
Итого	400	13,72	19,65	58,5	468,56	2,5	
2-й Завтрак							
Паштет из свиной печени	200	0,68	0,28	18,97	81,33	4,58	Н17
Обед							
Суп с янцом на кур бульоне	200	7,97	3,73	11,33	123,46	19,12	С16
Плов из мяса птицы с перловкой	210	20,3	17	36,69	377	1,06	П3
С-т из св. капусты	60	0,84	3,06	5,4	52,44	19,46	СА2
Кисель из св. ягод	200	0,29	0,12	22,14	90,8	25,8	Н8
Хлеб пш/рж	20/30	3,36	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	720	32,66	24,47	95,24	742,9	65,39	
Полдник							
Булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	193	0,01	В13
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н13
Итого	260	10,02	9,81	42,91	301	2,61	
Ужин							
Сырники т.е. повидлом	150	10,2	10,0	10,2	100	0,25	Т2
Чай с сахаром	211	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Н11
Хлеб пш/рж	35/20	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	446	104,96	100,45	128,33	221,8	0,28	
Всего		162,34	134,67	341,95	1815,59	75,36	

9 день

с 1 - 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом	334	2,14	6,6	12,79	119	0	ГА1
Каша кукурузная	150	3,35	6,19	20,71	160,47	0,67	К9
Какао с молоком	180	1,15	2,72	12,96	89	1,2	Н 6
Итого	364	10,64	15,51	46,46	368,47	1,87	
2-й завтрак							
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	Н7
Обед							
Суп с яйцом на кур бульоне	150	5,98	2,8	8,5	92,6	14,34	С16
Плов из мяса птицы с перловкой	180	17,01	14,35	30,10	317,25	0,46	П3
С-т из св. капусты	50	0,7	2,53	4,5	43,7	16,22	СА2
Кисель из св. ягод	150	0,22	0,09	16,61	68,1	19,35	Н8
Хлеб пш/рж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	365	27,27	20,25	79,21	618,65	50,37	
Полдник							
Булочка российская	50	3,51	4	27,75	160,8	0,01	В13
Молочко	150	4,35	3,25	7,2	81	1,95	Н13
Итого	200	7,86	7,25	34,95	241,8	1,96	
Ужин							
Сырники т.с. повидлом	130	16,81	11,4	10,26	210,6	4,22	Т2
Чай с сахаром	200	0,34	0,01	6,99	28	0,02	Н 1
Хлеб пш/рж	25/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	400	19,42	11,79	31,92	311,6	0,24	
Всего		65,7	55,51	206,77	1601,52	129,44	

с 3 - 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	Витамин и С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон, маслом	40/5	2,44	7,54	14,16	136	0	ГА1
Каша кукурузная	200	7,08	8,40	27,06	213,96	0,9	К9
Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	113,6	1,6	Н 6
Итого	450	13,72	19,65	58,5	468,56	2,5	
1-й завтрак							
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,53	4,58	Н7
Обед							
Суп с яйцом на кур бульоне	200	7,97	3,72	11,33	123,46	19,12	С16
Плов из мяса птицы с перловкой	210	20,3	17	36,69	377	1,01	П3
С-т из св. капусты	60	0,84	2,06	5,4	52,44	19,46	СА2
Кисель из св. ягод	200	0,29	0,12	22,14	90,8	25,8	Н8
Хлеб пш/рж	20/30	3,36	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	720	32,96	24,47	95,24	742,9	65,39	
Полдник							
Булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	193	0,01	В13
Молочко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н13
Итого	260	10,02	9,81	42,91	301	2,61	
Ужин							
Сырники т.с. повидлом	150	10,2	10,0	10,2	100	0,25	Т2
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	446	104,96	100,46	128,33	221,8	0,28	
Всего		162,34	134,67	343,95	1815,59	75,36	

10 день

с 1 — 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом, сыр	30х5х7	4,3	6,26	13,26	126,72	0,06	ГАЗ
Каша геркулесовая	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	К6
Кофейный п-к с молоком	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	Н5
Итого	372	11,21	14,1	45,16	350,97	1,8	
2-й Завтрак							
Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	47,82	10,8	
Обед							
Свекольник	150	1,22	3	8,46	65,85	5,42	С13
Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,61	139	0,19	М5
Макароны отв.	155	5,68	4,36	27,25	171	0	Г2
К-т из свф	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	Н9
Хлеб пш/рж	15х30	2,36	0,48	13,5	97	0	
Итого	560	19,91	14,92	85,67	557,6	5,81	
Полдник							
Пряник	50	3,19	6,93	25,07	181	0	
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	Н13
Итого	200	7,54	10,73	33,27	262	1,95	
Ужин							
Рыба в молоке	70	9,5	3,5	2,2	74	0,57	Р2
С-т картофельный	80	1,08	4,16	6,85	69,28	9,6	СА4
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	7,1	29	1,42	Н2
Хлеб пш/рж	30х20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	400	13,22	8,05	30,82	245,28	11,59	
Всего		52,59	48,01	209,15	1476,85	96,15	

с 3 — 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом, сыр	40х5х10	5,73	8,4	17,79	170	0,08	ГАЗ
Каша геркулесовая	200	6,35	8,31	21,86	187	1,95	К6
Кофейный п-к с молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,3	0,37	Н5
Итого	455	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							
Свекольник	200	1,62	4	11,28	87,3	7,2	С13
Котлета мясная	70	10,87	8,24	11,24	162,16	0,1	М5
Макароны отв.	165	5,68	4,36	27,25	171	0	Г2
Компот из свф	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	Н9
Хлеб пш/рж	20х30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	685	22,17	17,17	97,21	633,16	7,7	
Полдник							
Пряник	60	4,9	9,58	39,08	263,6	0	
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н13
Итого	260	10,7	14,63	48,68	371,6	2,6	
Ужин							
Рыба в молоке	80	10,87	4,13	2,53	90	0,66	Р2
С-т картофельный	100	1,36	5,1	8,57	86,6	12	СА4
Чай с лимоном	220	0,09	0,01	9,1	38,66	1,89	Н2
Хлеб пш/рж	30х20	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	450	15,22	9,56	36,84	297,06	14,55	
Всего		63,34	37,88	260,4	1821,45	30,88	

10 день

с 1 – 3 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом, сыр	30/5/7	4,3	6,26	13,26	126,72	0,06	ГА2
Каша геркулесовая	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	К6
Кофейный п-к с молоком	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	Н5
Итого	372	11,21	14,1	45,16	350,97	1,8	
2-й завтрак							
Яблоко	108	0,43	0,43	10,58	47,82	10,8	
Обед							
Свекольник	150	1,22	3	8,46	65,85	5,42	С13
Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	М5
Макарон. отп.	155	5,68	4,36	27,25	171	0	Г2
К-т из с/ф	150	0,33	0,01	20,82	54,75	0,3	Н9
Хлеб пшрж	15/30	3,36	0,48	19,5	97	0	
Итого	560	19,91	14,92	85,67	557,6	5,81	
Полдник							
Пряник	50	3,39	6,98	26,07	181	0	
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,93	Н13
Итого	200	7,74	10,73	33,27	262	1,93	
Ужин							
Рыба в масле	70	9,5	3,5	2,2	74	0,57	Р2
С-т картофельный	80	1,38	4,16	6,85	69,28	9,6	СА4
Чай с лимон.	200	0,07	0,01	7,1	29	1,42	Н2
Хлеб пшрж	30/20	2,57	0,38	14,67	73	0	
Итого	400	13,22	8,05	30,82	245,28	11,59	
Всего		32,54	48,01	209,15	1476,85	96,15	

с 3 – 7 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	Витамины н С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Батон с маслом, сыр	40/5/10	5,78	8,4	17,79	170	0,08	ГА2
Каша геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	К6
Кофейный п-к с молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,3	0,37	Н5
Итого	455	14,57	16,19	58,7	438,3	1,45	
1-й завтрак							
Яблоко	124	0,45	0,45	11,17	50,48	11,4	
Обед							
Свекольник	200	1,62	4	11,28	87,8	7,2	С13
Котлета мясная	70	10,87	8,24	11,24	162,16	0,1	М5
Макарон. отп.	165	5,68	4,36	27,25	171	0	Г2
Котлет из с/ф	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	Н9
Хлеб пшрж	20/30	3,56	0,56	19,68	99,2	0	
Итого	685	22,17	17,17	97,21	633,16	7,7	
Полдник							
Пряник	60	4,9	9,68	34,98	263,6	0	
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	Н13
Итого	260	10,7	14,68	44,68	371,6	2,6	
Ужин							
Рыба в масле	80	10,87	4,01	2,53	90	0,66	Р2
Салат картофельный	100	1,36	5,1	8,57	86,6	12	СА4
Чай с лимон.	220	0,09	0,01	9,4	38,66	1,89	Н2
Хлеб пшрж	30/20	2,9	0,44	16,34	81,8	0	
Итого	450	15,22	9,56	36,84	297,06	14,55	
Всего		63,34	57,88	260,4	1821,45	30,88	