



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ ООШ № 2
г.о.Октябрьск

Н.Н. Михайловская
«01» февраля 2024г.

Примерное 10-ти дневное меню

для детей посещающих структурное подразделение «Детский сад»

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
основной общеобразовательной школы № 2 городского округа Октябрьск Самарской области

(с 12-ти часовым пребыванием)

Согласовано с родительским комитетом
СП «Детский сад» ГБОУ ООШ №2
г.о.Октябрьск

Марупова **Е.В. Марупова**
« 01 » 02 2024г.

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 1 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг.ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
	Завтрак									
330	1. Каши рассыпчатая гречневая	120-150	6,88	8,60	4,87	6,90	30,91	38,64	195,00	244,00
	крупя гречневая	45-50								
	масло сливочное	2-2								
415	2. Кофейный напиток с молоком сгущённым	150-180	2,150	2,650	1,460	1,790	15,500	18,830	84,000	102,000
	кофейный напиток	2,5-3								
	молоко сгущённое	28-34								
	вода	150-180								
2	3. Бутерброд с повидлом (от 3-х до 7 лет)	55		2,49		3,93		27,56		156,00
	масло сливочное	5								
	джем или повидло	20								
	хлеб пшеничный/батон	30								
1	4. Бутерброд с маслом (до 3-х лет)	40	2,45		7,55		14,62		136,00	
	масло сливочное	10								
	хлеб пшеничный/батон	30								
	Итого завтрак		11,48	11,25	13,88	8,69	61,03	57,47	415,00	346,00
	Второй завтрак									
418	1. Соки фруктовые	150-180	0,750	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	64,760	76,000
	соки	150-180								
74	2. Вафля	30-30	1,850	1,850	2,500	2,500	19,050	19,050	101,500	101,500
	Вафля	30-30								
	Итого второй завтрак		2,60	2,75	2,50	2,50	34,20	37,23	166,26	177,50
	Обед									
57	1. Икра кабачковая для детского питания	40-60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31,00	47,00
	Икра кабачковая для детского питания	40-60								
95	2. Суп с рыбными консервами	180-200	6,01	6,68	6,05	6,72	10,30	11,50	120,00	134,00
	консервы рыбные в собственном соку	29-32								
	картофель	50-56								
	морковь	12-13								
	лук репчатый	6-6								
	крупя рисовая	4-4								
	масло сливочное	3-3								
	бульон или вода	144-160								
п/ф промышленного производства	3. Бифитекс натуральный п/ф	62-62	13,00	13,00	8,40	8,40			127,00	127,00
	масло растительное	2								
219	4. Макароны изделия отварные с маслом	155-205	5,680	7,570	4,360	4,630	27,250	36,310	171,217	317,000
	макаронные изделия	52-70								
	масло сливочное	5-5								
394	5. Компот из с/ф	150-180	0,330	0,440	0,010	0,020	20,830	27,770	84,750	113,000
	фрукты сушеные (смесь)	15-20								
	вода	152-203								
	сахар	12-12								
	6. Хлеб ржаной	40-50	2,64	3,30	0,48	0,60	13,36	16,70	69,60	87,00
	Итого обед		28,14	31,71	21,19	23,19	74,82	96,90	603,57	825,00

		Уплотненный полдник								
249	1. Пудинг из творога	65-130	7,870	15,740	6,080	12,120	14,170	28,310	142,200	285,400
	<i>творог</i>	37-75								
	<i>крупа манная</i>	4-8								
	<i>сахар</i>	4-8								
	<i>яйцо</i>	1/4								
	<i>изюм</i>	5-10								
	<i>масло сливочное</i>	2-4								
	<i>сметана</i>	2-4								
420	2. Кефир	150-180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00
	<i>кефир</i>	155-185								
	<i>сахар</i>	5-5								
386	3. Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46,00	46,00
227	4. Яйцо вареное	40-40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
	Итого уплотненный полдник		17,70	26,44	14,73	21,52	30,75	46,09	326,20	484,40
	Сумма калорий за день		59,9	72,2	52,3	55,9	200,8	237,7	1511,0	1832,9

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 2 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
	Завтрак									
190	1. Каши вязкая пишенная	155-205	5,980	7,220	6,290	10,450	19,000	27,340	157,950	173,970
	крупя пишено	15-25								
	молоко	75-100								
	вода	33-44								
	сахар	4-5								
	масло сливочное	5-5								
416	2. Какао с молоком	150-180	3,150	3,670	2,720	3,190	12,960	15,820	89,000	107,000
	какао порошок	2-2								
	сахар	8-10								
	молоко	92-110								
	вода	65-80								
3	3. Бутерброд с сыром	45-60	4,730	6,680	6,880	8,450	14,560	19,390	139,000	180,000
	сыр российский	10-15								
	масло сливочное	5-5								
	хлеб пшеничный/батон	30-40								
	Итого завтрак		13,860	17,570	15,890	22,090	46,520	62,550	385,950	460,970
	Второй завтрак									
420	1. Ряженка	150-180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	76,00	92,00
	ряженка	155-185								
	сахар	5-5								
75	2. Печенье	18-35	1,30	2,59	1,75	3,50	13,33	26,67	71,05	142,10
	печенье	18-35								
	Итого второй завтрак		4,350	5,220	3,750	4,500	6,000	7,200	76,000	92,000
	Обед									
13	1. Салат из свежих огурцов	45-60	0,340	0,460	2,740	3,650	1,070	1,420	30,280	40,380
	огурцы свежие	43-57								
	масло растительное	3-4								
91	2. Суп картофельный с клецками на бульоне	180-200	1,258	1,510	2,058	2,470	7,283	8,740	52,350	62,820
	из мяса									
	картофель	36-40								
	морковь	7-8								
	лук репчатый	7-8								
	масло растительное	2-2								
59	Бульон из мяса, детский	112-135	0,170	0,170	0,140	0,140	0,013	0,013	2,000	2,000
	говядина	15-18								
	вода	99-105								
	лук репчатый	1,2-1,5								
	морковь	1,2-1,5								
	соль пищевая поваренная йодированная	0,7-1								
128	Клецки мучные		7,060	7,850	5,830	6,480	34,470	38,300	218,700	243,000
	мука пшеничная	55-62								
	масло сливочное	6-7								
	вода	87-97								
	яйцо	1/8								
	соль поваренная йодированная	2-2								
п/ф промышленного производства	3. Котлета мясная п/ф	62-62	21,000	21,000	8,500	8,500	3,500	3,500	175,000	175,000
	масло растительное	2-2								
339	4. Картофельное пюре	120-150	2,450	3,060	3,840	4,800	16,350	20,440	110,000	137,000
	картофель	103-125								
	молоко	18-22								
	масло сливочное	4-7								
59	5. Кисель	200	1,36	1,36	0,00	0,00	29,02	29,02	116,19	116,19
	концентрат киселя	24								
	сахар	8								
	вода	170-190								
	6. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000
	Итого обед		36,278	38,710	23,588	26,640	105,066	118,133	774,120	863,390

		Уплотненный полдник								
143	1. Капуста тушеная	100-150	1,880	3,130	3,710	5,560	9,490	14,380	79,000	120,000
	капуста свежая	110-165								
	масло растительное	4-6								
	топленое сало	5								
	морковь	5-8								
	лук репчатый	7-11								
	мука пшеничная	2-3								
	сахар	3-4								
271	2. Биточки рыбные запеченые	60-80	8,020	10,640	2,820	3,760	5,990	7,670	81,000	107,000
	рыба свежая	45-60								
	хлеб пшеничный/батон	11-14								
	молоко или вода	15-20								
	масло сливочное	3-4								
412	3. Чай с лимоном	150-180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,00	41,00
	чай -заварка № 410 (мл)	2-3								
	сахар	7-10								
	лимон свежий	3,5-7								
	вода	130-150								
	4. Хлеб пшеничный	30-40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,50	94,00
386	5. Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46,00	46,00
	Итого уплотненный полдник		12,740	17,450	7,140	10,040	47,370	61,870	305,500	408,000
	Сумма калорий за день		67,228	78,950	50,368	63,270	204,956	249,753	1541,570	1824,360

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 3 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
Завтрак										
229	1. Омлет натуральный	60-80	5,730	7,520	11,040	13,460	1,100	1,510	127,000	157,000
	яйцо	1,5-2								
	молоко	16-23								
	масло сливочное	3-4								
419	2. Молоко кипяченое	150-180	2,340	2,850	2,000	2,410	10,630	14,360	70,000	91,000
	молоко	150-180								
2	3. Бутерброд с повидлом (от 3-х до 7 лет)	55		2,49		3,93		27,56		156,00
	масло сливочное	5								
	джем или повидло	20								
	хлеб пшеничный/батон	30								
1	3. Бутерброд с маслом (до 3-х лет)	45-55	2,76		8,49		16,44		153,00	
	масло сливочное	5-5								
	хлеб пшеничный/батон	40-50								
	Итого завтрак		10,826	10,370	21,533	15,870	28,170	15,870	350,000	248,000
Второй завтрак										
418	1. Соки фруктовые	150-180	0,750	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	64,760	76,000
	соки	150-180								
386	2. Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46,00	46,00
	Итого второй завтрак		1,150	1,300	0,300	0,300	25,450	28,480	110,760	122,000
Обед										
20	1. Салат из соленых огурцов с луком	30-40	0,260	0,350	1,530	2,040	0,790	1,050	17,940	23,920
	огурцы соленые	33-44								
	лук репчатый	5-7								
	масло растительное	1,5-2								
89	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	180-200	34,360	38,180	18,200	20,200	1,420	1,580	307,000	341,000
	картофель	72-80								
	морковь	7-8								
	лук репчатый	7-8								
	томатное пюре	2								
	масло растительное	2-2								
	бульон или вода	126-140								
129	3. Фрикадельки мясные	20-25	4,780	5,310	3,730	4,140	11,120	12,350	97,000	108,000
	говядина	23-28								
	лук репчатый	2-3								
	вода	2-3								
	яйцо	1/6-1/5								
	соль поваренная йодированная	0,2								
п/ф промышленного производства	4. Голубцы ленивые Вкусные	62-62	7,680	7,680	5,580	5,580	3,340	3,340	94,240	94,240
	масло растительное	2-2								
330	5. Каша рассыпчатая гречневая	120-150	6,880	8,600	4,870	6,900	30,910	38,640	195,000	244,000
	гречка	45-50								
	масло сливочное	2-2								
366	6. Соус томатный	30		11,620		42,030		80,180		745,000
	бульон или вода	150								
	масло сливочное	2								
	мука пшеничная	2								
	морковь	3								
	лук репчатый	1								
	томатное пюре	5								
	сахар	1								
	соль поваренная йодированная	0,5								
390	6. Компот из свежих плодов	150-180	0,120	0,140	0,120	0,140	17,900	21,500	73,200	87,800
	яблоки	30-36								
	сахар	15-18								
	вода	124-149								
	7. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000
	Итого обед		56,720	75,180	34,510	81,630	78,840	175,340	853,980	1730,960

Уплотненный полдник										
26	1. Ватрушка с творогом	60-90	3,690	4,000	3,730	5,700	10,420	13,100	136,700	205,000
	мука пшеничная	20-30								
	молоко	50								
	яйцо	1/6								
	творог	30								
	сахар	5-10								
	масло растительное	1,5-2								
	масло сливочное	3-3								
	орожжи	2-3								
420	2. Кефир	150-180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00
	кефир	155-185								
	сахар	5-5								
362	3. Рагу овощное (3 вариант) с соусом № 372	132-180	2,470	3,360	5,640	7,690	13,190	17,990	113,390	154,620
	картофель	42-58								
	морковь	21-29								
	лук репчатый	11-15								
	капуста белокочанная	26-36								
	масло сливочное	5-7								
372	Соус сметанный									
	сметана	10-13								
	мука пшеничная	3-4								
	вода	30-40								
	соль поваренная йодированная	0,32-0,43								
	4. Хлеб пшеничный	30-40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,50	94,00
	Итого уплотненный полдник		12,880	15,740	13,420	18,290	44,100	57,610	395,590	543,620
	Сумма калорий за день		81,576	102,590	69,763	116,090	176,560	277,300	1710,330	2644,580

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 4 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
	Завтрак									
182	1. Каша вязкая овсяная (геркулес) с сахаром и маслом	160-210	4,050	5,390	5,690	6,380	25,250	32,020	168,000	207,000
	хлопья геркулес	33-44								
	молоко	75-100								
	вода	48,64								
	сахар	5-5								
	масло сливочное	5-5								
414	2. Кофейный напиток с молоком	150-180	2,340	2,850	2,000	2,410	10,630	14,360	70,000	91,000
	кофейный напиток	2-3								
	сахар	7-10								
	молоко	75-90								
	вода	90-108								
3	3. Бутерброд сыром	45-60	4,730	6,680	6,880	8,450	14,560	19,390	139,000	180,000
	сыр российский	10-15								
	масло сливочное	5-5								
	хлеб пшеничный/батон	30-40								
	Итого завтрак		11,120	14,920	14,570	17,240	50,440	65,770	377,000	478,000
	Второй завтрак									
418	1. Соки фруктовые	150-180	0,750	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	64,760	76,000
	соки	150-180								
386	2. Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46,00	46,00
	Итого второй завтрак		1,150	1,300	0,300	0,300	25,450	28,480	110,760	122,000
	Обед									
34	1. Салат из свеклы	45-60	0,640	0,850	2,740	3,650	3,760	5,020	42,250	56,340
	свекла	43-57								
	масло растительное	3-4								
82	2. Рассольник ленинградский	180-200	1,250	1,390	3,520	3,910	6,110	6,790	61,020	67,800
	картофель	72-80								
	крупы (перловая, пшеничная, рисовая или овсяная)	3-4								
	морковь	9-10								
	лук репчатый	4,3-4,8								
	огурцы соленые	12-13								
	масло растительное	3-4								
59	3. Бульон из мяса, детский	112-135	0,170	0,170	0,140	0,140	0,013	0,013	2,000	2,000
	говядина	15-18								
	вода	99-105								
	лук репчатый	1,2-1,5								
	морковь	1,2-1,5								
	соль пищевая поваренная йодированная	0,7-1								
293	3. Гуляш из отварного мяса	120-160	15,420	20,630	12,410	16,300	3,460	5,240	189,000	250,000
	говядина	97-129								
	масса отварного мяса	60-80								
	морковь	15-20								
	лук репчатый	10-14								
	томатное пюре	6								
	масло сливочное	4-5								
	мука пшеничная	3-4								
	овощной отвар или вода	40-63								
	масса соуса	60-80								
332	4. Рис отварной	120-150	2,92	3,65	4,30	5,37	29,35	36,68	167,76	209,70
	крупы рисовая	43-54								
	масло сливочное	5-7								
	соль пищевая поваренная йодированная	0,05-0,1								
412	5. Чай с лимоном	150-180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,00	41,00
	чай	2-3								
	сахар	7-10								
	лимон свежий	3,5-7								
	вода	130-150								
	6. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000
	Итого обед		23,110	30,110	23,600	29,990	63,153	80,643	560,630	713,840

<i>Уплотненный полдник</i>										
54-16м-2020	1.Печень говяжья по строгановски	80-105	10,100	13,500	9,400	12,500	4,000	5,300	141,900	189,200
	<i>печень говяжья</i>	56-75								
	<i>мука пшеничная</i>	1-1,3								
	<i>сметана</i>	20-27								
	<i>масло сливочное</i>	1-1,3								
	<i>масло растительное</i>	5-7								
	<i>соль пищевая поваренная йодированная</i>	1-1								
	<i>вода</i>	22-29								
339	2. Картофельное пюре	120-150	2,450	3,060	3,840	4,800	16,350	20,440	110,000	137,000
	<i>картофель</i>	103-128								
	<i>молоко</i>	18-22								
	<i>масло сливочное</i>	4-7								
420	3. Ряженка	150-180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	76,00	92,00
	<i>ряженка</i>	155-185								
	<i>сахар</i>	5-5								
	4.Хлеб пшеничный	30-40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,50	94,00
	<i>Итого уплотненный полдник</i>		19,270	24,940	17,290	22,200	40,840	52,260	398,400	512,200
<i>Сумма калорий за день</i>			54,650	71,270	55,760	69,730	179,883	227,153	1446,790	1826,040

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 5 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
	Завтрак									
190	1. Каши вязкая манная с изюмом	155-205	5,530	7,380	5,890	6,650	39,050	51,760	231,000	296,000
	крупка манная	29-39								
	молоко	75-100								
	вода	33-44								
	сахар	4-5								
	изюм	19-25								
	масло сливочное	5-5								
416	2. Какао с молоком	150-180	3,150	3,670	2,720	3,190	12,960	15,820	89,000	107,000
	какао порошок	2-2								
	сахар	8-10								
	молоко	92-110								
	вода	65-80								
2	3. Бутерброд с повидлом (от 3-х до 7 лет)	55		2,49		3,93		27,56		156,00
	масло сливочное	5								
	джем или повидло	20								
	хлеб пшеничный/батон	30								
1	4. Бутерброд с маслом (до 3-х лет)	40	2,45		7,55		14,62		136,00	
	масло сливочное	10								
	хлеб пшеничный/батон	30								
	Итого завтрак		13,580	11,050	23,710	9,840	81,250	67,580	592,000	403,000
	Второй завтрак									
420	1. Кефир	150-180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00
	кефир	155-185								
	сахар	5-5								
74	2. Вафля	30-30	1,850	1,850	2,500	2,500	19,050	19,050	101,500	101,500
	Вафля	30-30								
	Итого второй завтрак		6,200	7,070	6,250	7,000	25,050	26,250	176,500	191,500
	Обед									
10	1. Салат из горошка зеленого консервированного	45-60	1,300	1,800	2,300	3,100	2,800	3,700	37,600	50,200
	горошек зеленый консервированный	43-57								
	масло растительное	2-3								
68	2. Борщ с мясом	180-200	7,100	7,900	5,200	5,800	9,880	10,980	115,000	128,000
	говядина	29-32								
	свекла	29-32								
	капуста	18-20								
	картофель	36-40								
	морковь	12-13								
	лук репчатый	6-7								
	масло растительное	4-4								
	сметана	4-4								
	томатное пюре	3								
	бульон или вода	126-140								
292	3. Жаркое по - домашнему	170-220	20,800	27,530	5,330	7,470	18,500	21,950	205,000	265,000
	говядина	97-129								
	картофель	116-131								
	томатное пюре	10								
	лук репчатый	10-11								
	масло сливочное	4-6								
394	4. Компот из с/ф	150-180	0,330	0,440	0,010	0,020	20,830	27,770	84,750	113,000
	фрукты сушеные (смесь)	15-20								
	вода	152-203								
	сахар	12-12								
	5. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000
	Итого обед		32,170	40,970	13,320	16,990	65,370	81,100	511,950	643,200

Уплотненный полдник										
272	1.Котлета рыбная любительская (с молоком)	60-80	8,250	11,160	2,690	3,900	6,680	9,040	84,000	116,000
	рыба свежая	41-55								
	морковь	12-16								
	хлеб пшеничный/батон	5-6								
	лук репчатый	5-6								
	яйцо	1/8								
	молоко	6-8								
	масло сливочное	2-3								
330	2.Каша рассыпчатая гречневая	120-150	6,88	8,60	4,87	6,90	30,91	38,64	195,00	244,00
	крупа гречневая	45-50								
	масло сливочное	2-2								
366	соус томатный	30		11,620		42,030		80,180		745,000
	бульон или вода	150								
	масло сливочное	2								
	мука пшеничная	2								
	морковь	3								
	лук репчатый	1								
	томатное пюре	5								
	сахар	1								
	соль поваренная йодированная	0,5								
59	3. Кисель	200	1,36	1,36	0,00	0,00	29,02	29,02	116,19	116,19
	концентрат киселя	24								
	сахар	8								
	вода	170-190								
386	4. Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46,00	46,00
	5.Хлеб пшеничный	30-40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,50	94,00
	Итого уплотненный полдник		19,260	24,680	8,160	11,500	91,400	106,320	511,690	616,190
	Сумма калорий за день		71,210	83,770	51,440	45,330	263,070	281,250	1792,140	1853,890

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 6 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
	Завтрак									
182	1. Каша вязкая пшеничная	160-210	4,080	5,430	4,080	4,230	29,940	38,270	173,000	213,000
	крупя пшеничная	38-50								
	сахар	5-5								
	масло сливочное	5-5								
	вода	120-160								
415	2. Кофейный напиток с молоком сгущённым	150-180	2,150	2,650	1,460	1,790	15,500	18,830	84,000	102,000
	кофейный напиток	2,5-3								
	молоко сгущённое	28-34								
	вода	150-180								
2	3. Бутерброд с повидлом (от 3-х до 7 лет)	55		2,49		3,93		27,56		156,00
	масло сливочное	5								
	джем или повидло	20								
	хлеб пшеничный/батон	30								
1	4. Бутерброд с маслом (до 3-х лет)	40	2,45		7,55		14,62		136,00	
	масло сливочное	10								
	хлеб пшеничный/батон	30								
	Итого завтрак		8,680	8,080	13,090	6,020	60,060	57,100	393,000	315,000
	Второй завтрак									
418	1. Соки фруктовые	150-180	0,750	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	64,760	76,000
	соки	150-180								
	Итого второй завтрак		0,750	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	64,760	76,000
	Обед									
12	1. Салат из кукурузы консервированной	45-60	1,260	1,730	2,790	3,710	3,620	4,830	44,690	59,580
	кукуруза консервированная	42-56								
	сахар	1-1								
	масло растительное	3-4								
95	2. Суп с рыбными консервами	180-200	6,01	6,68	6,05	6,72	10,30	11,50	120,00	134,00
	консервы рыбные в собственном соку	29-32								
	картофель	50-56								
	морковь	12-13								
	лук репчатый	6-6								
	крупя рисовая	4-4								
	масло сливочное	3-3								
	бульон или вода	144-160								
362	3. Рагу овощное (3 вариант) с соусом № 372	132-180	2,470	3,360	5,640	7,690	13,190	17,990	113,390	154,620
	картофель	42-58								
	морковь	21-29								
	лук репчатый	11-15								
	капуста белокочанная	26-36								
	масло сливочное	5-7								
372	Соус сметанный									
	сметана	10-13								
	мука пшеничная	3-4								
	вода	30-40								
	соль поваренная йодированная	0,32-0,43								
п/ф промышленного производства	4. Колбета мясная п/ф	62-62	21,000	21,000	8,500	8,500	3,500	3,500	175,000	175,000
	масло растительное	2-2								
394	5. Компот из с/ф	150-180	0,330	0,440	0,010	0,020	20,830	27,770	84,750	113,000
	фрукты сушеные (смесь)	15-20								
	вода	152-203								
	сахар	12-12								
	6. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000
	Итого обед		33,710	36,510	23,470	27,240	64,800	82,290	607,430	723,200

		Уплотненный полдник								
251	1. Запеканка из творога	50-100	9,070	18,140	6,730	13,410	10,580	21,130	139,000	277,400
	творог	46-92								
	крупа манная	3-6								
	сахар	4-8								
	яйцо	1/4								
	масло сливочное	2-4								
	сметана	2-4								
369	2. Соус молочный (сладкий)	15-30	0,300	0,600	0,700	1,360	2,000	3,980	15,200	30,400
	молоко	7,5-15								
	масло сливочное	0,7-1,3								
	мука пшеничная	7-13								
	вода	7,5-15								
	сахар	1,2-2								
227	3. Яйцо вареное	40-40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
420	4. Ряженка	150-180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	76,00	92,00
	ряженка	155-185								
	сахар	5-5								
386	5. Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46,00	46,00
	Итого за уплотненный ужин		19,200	29,440	16,080	24,170	29,160	42,890	339,200	508,800
	Сумма калорий за день		62,340	74,930	52,640	57,430	169,170	200,460	1404,390	1623,000

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 7 день	Выход г (1-3л.)-(3-7л.)	Пищевые вещества (г)						Энерг.ценность		
			Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал	
			1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	
	Завтрак										
54-16к-2020	1.Каши "Дружба"	150-180	3,700	4,500	5,500	6,800	19,000	23,000	142,200	171,300	
	крупа рисовая	11-13,5									
	крупа пшеничная	8-10									
	молоко	76,5-92									
	сахар	2,2-2,7									
	масло сливочное	3,7-4,5									
	соль	0,7-0,9									
	вода	52,5-63									
416	2. Какао с молоком	150-180	3,150	3,670	2,720	3,190	12,960	15,820	89,000	107,000	
	какао порошок	2-2									
	сахар	8-10									
	молоко	92-110									
	вода	65-80									
3	3. Бутерброд сыром	45-60	4,730	6,680	6,880	8,450	14,560	19,390	139,000	180,000	
	сыр российский	10-15									
	масло сливочное	5-5									
	хлеб пшеничный/батон	30-40									
	Итого завтрак		11,580	14,850	15,100	18,440	46,520	58,210	370,200	458,300	
	Второй завтрак										
420	1. Кефир	150-180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00	
	кефир	155-185									
	сахар	5-5									
75	2. Печенье	18-35	1,30	2,59	1,75	3,50	13,33	26,67	71,05	142,10	
	печенье	18-35									
	Итого второй завтрак		5,650	7,810	5,500	8,000	19,330	33,870	146,050	232,100	
	Обед										
14	1.Салат из свежих помидор	45-60	0,500	0,700	2,780	3,710	2,120	2,830	35,600	47,500	
	помидоры свежие	32-43									
	лук репчатый	11-14									
	масло растительное	3-4									
73	2. Пи из свежей капусты с картофелем	180-200	1,250	1,390	3,520	3,910	6,110	6,790	61,020	67,800	
	капуста свежая	36-40									
	картофель	22-24									
	морковь	9-10									
	лук репчатый	7-8									
	томатное пюре	2									
	масло растительное	4-4									
60	Бульон из птицы детский	112-135	0,580	0,700	0,082	0,100	0,000	0,000	3,318	4,000	
	куры	16-20									
	вода	99-120									
	лук репчатый	1,2-1,5									
	морковь	1,2-1,5									
	соль пищевая поваренная йодированная	0,7-1									
321	3. Плов из птицы	160-210	16,000	21,470	14,780	19,690	26,760	35,690	304,000	406,000	
	курица	160-209									
	масло сливочное	6-8									
	морковь	10-13									
	лук репчатый	7-9									
	томатное пюре	7									
	рис	35-46									
59	4. Кисель	200	1,36	1,36	0,00	0,00	29,02	29,02	116,19	116,19	
	концентрат киселя	24									
	сахар	8									
	вода	170-190									
	5. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	
	Итого обед		22,330	28,920	21,642	28,010	77,370	91,030	589,728	728,490	

<i>Уплотненный полдник</i>										
274	1. Шницель рыбный натуральный	60-80	8,980	12,080	2,680	3,920	5,840	8,210	83,000	116,000
	<i>рыба свежая</i>	51-68								
	<i>сухари панировочные</i>	7-10								
	<i>масло растительное</i>	2-3								
	<i>лук репчатый</i>	10-13								
	<i>яйцо</i>	1/4								
	<i>молоко</i>	5-6								
219	2.Макаронные изделия отварные с маслом	155-205	5,680	7,570	4,360	4,630	27,250	36,310	171,217	317,000
	<i>макаронные изделия</i>	52-70								
	<i>масло сливочное</i>	5-5								
412	3. Чай с лимоном	150-180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,00	41,00
	<i>чай</i>	2-3								
	<i>сахар</i>	7-10								
	<i>лимон свежий</i>	3,5-7								
	<i>вода</i>	130-150								
	4.Хлеб пшеничный	30-40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,50	94,00
386	5. Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46,00	46,00
	<i>Итого уплотненный полдник</i>		17,500	23,330	7,650	9,270	64,980	84,340	399,717	614,000
	<i>Сумма калорий за день</i>		57,060	74,910	49,892	63,720	208,200	267,450	1505,695	2032,890

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 8 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
	Завтрак									
190	1. Каша вязкая манная с изюмом	155-205	5,530	7,380	5,890	6,650	39,050	51,760	231,000	296,000
	крупы манная	29-39								
	молоко	75-100								
	вода	33-44								
	сахар	4-5								
	изюм	19-25								
	масло сливочное	5-5								
414	2. Кофейный напиток с молоком	150-180	2,340	2,850	2,000	2,410	10,630	14,360	70,000	91,000
	кофейный напиток	2-3								
	сахар	7-10								
	молоко	75-90								
	вода	90-108								
	масло сливочное	5-5								
2	3. Бутерброд с повидлом (от 3-х до 7 лет)	55		2,49		3,93		27,56		156,00
	масло сливочное	5								
	джем или повидло	20								
	хлеб пшеничный/батон	30								
1	4. Бутерброд с маслом (до 3-х лет)	40	2,45		7,55		14,62		136,00	
	масло сливочное	10								
	хлеб пшеничный/батон	30								
	Итого завтрак		10,320	10,230	15,440	9,060	64,300	66,120	437,000	387,000
	Второй завтрак									
420	1. Ряженка	150-180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	76,00	92,00
	ряженка	155-185								
	сахар	5-5								
	Итого второй завтрак		4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	76,00	92,00
	Обед									
21	1. Салат из белокочанной капусты	45-60	0,63	0,84	3,28	3,04	4,06	5,41	39,33	52,44
	капуста	35-47								
	морковь	5-6								
	лимонная кислота	0,1								
	вода кипяченая	4-6								
	сахар	2-3								
	масло растительное	2-3								
86	2. Суп картофельный с крупой (перловой)	180-200	1,800	2,000	2,000	2,200	12,200	13,600	74,300	82,600
	картофель	54-60								
	крупы перловая	7-8								
	морковь	7-8								
	лук репчатый	7-8								
	масло растительное	2-2								
	бульон или вода	126-140								
54-16м-2020	3. Печень говяжья по строгановски	80-105	10,100	13,500	9,400	12,500	4,000	5,300	141,900	189,200
	печень говяжья	56-75								
	мука пшеничная	1-1,3								
	сметана	20-27								
	масло сливочное	1-1,3								
	масло растительное	5-7								
	соль пищевая поваренная йодированная	1-1								
	вода	22-29								
330	4. Каши рассыпчатая гречневая	120-150	6,88	8,60	4,87	6,90	30,91	38,64	195,00	244,00
	крупы гречневая	45-50								
	масло сливочное	2-2								
394	5. Компот из с/ф	150-180	0,330	0,440	0,010	0,020	20,830	27,770	84,750	113,000
	фрукты сушеные (смесь)	15-20								
	вода	152-203								
	сахар	12-12								
	6. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000
	Итого обед		22,380	28,680	20,040	25,260	85,360	107,420	604,880	768,240

		<i>Уплотненный полдник</i>									
227	<i>1. Яйцо вареное</i>	40-40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	
46	<i>2. Винегрет овощной</i>	125-150	1,700	2,500	7,720	9,270	10,550	12,660	118,500	142,200	
	<i>картофель</i>	31-37									
	<i>свекла</i>	25-30									
	<i>морковь</i>	19-22									
	<i>огурцы соленые</i>	25-30									
	<i>лук репчатый</i>	19-22									
	<i>масло растительное</i>	8-9									
418	<i>3. Соки фруктовые</i>	150-180	0,750	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	64,760	76,000	
	<i>соки</i>	150-180									
431-432	<i>4. Оладьи</i>	65-130	4,560	9,060	4,060	8,110	28,060	55,770	167,000	332,000	
	<i>мука</i>	34-68									
	<i>яйцо</i>	1/6									
	<i>молоко</i>	34-68									
	<i>дрожжи</i>	1-2									
	<i>сахар</i>	1-2									
	<i>соль пищевая поваренная йодированная</i>	0,6-1,2									
	<i>масло растительное</i>	3-6									
	<i>повидло</i>	5-10									
386	<i>5. Фрукты и ягоды свежие</i>	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46,00	46,00	
	<i>6. Хлеб пшеничный</i>	30-40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,50	94,00	
	<i>Итого уплотненный полдник</i>		14,860	21,100	16,980	22,680	78,830	116,510	529,760	753,200	
	<i>Сумма калорий за день</i>		51,910	65,230	56,210	61,500	234,490	297,250	1647,640	2000,440	

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 9 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
	Завтрак									
190	1. Каша вязкая рисовая с изюмом	155-205	4,590	6,120	5,890	6,650	40,070	53,130	232,000	297,000
	крупя рисовая	29-39								
	молоко	75-100								
	вода	33-44								
	сахар	4-5								
	изюм	19-25								
	масло сливочное	5-5								
419	2. Молоко кипяченое	150-180	2,340	2,850	2,000	2,410	10,630	14,360	70,000	91,000
	молоко	150-180								
3	3. Бутерброд с сыром	45-60	4,730	6,680	6,880	8,450	14,560	19,390	139,000	180,000
	сыр российский	10-15								
	масло сливочное	5-5								
	хлеб пшеничный/батон	30-40								
	Итого завтрак		11,660	15,650	14,770	17,510	65,260	86,880	441,000	568,000
	Второй завтрак									
420	1. Кефир	150-180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00
	кефир	155-185								
	сахар	5-5								
74	2. Вафля	30-30	1,850	1,850	2,500	2,500	19,050	19,050	101,500	101,500
	Вафля	30-30								
	Итого за второй завтрак		6,200	7,070	6,250	7,000	25,050	26,250	176,500	191,500
	Обед									
10	1. Салат из горошка зеленого консервированного	45-60	1,300	1,800	2,300	3,100	2,800	3,700	37,600	50,200
	горошек зеленый консервированный	43-57								
	масло растительное	2-3								
88	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	180-200	1,900	2,150	2,040	2,270	12,340	13,710	75,400	83,800
	картофель	54-60								
	макаронные изделия	7-8								
	морковь	7-8								
	лук репчатый	7-8								
	масло растительное	2-2								
59	Бульон из мяса, детский	112-135	0,170	0,170	0,140	0,140	0,013	0,013	2,000	2,000
	говядина	15-18								
	вода	99-105								
	лук репчатый	1,2-1,5								
	морковь	1,2-1,5								
	соль пищевая поваренная йодированная	0,7-1								
294	3. Буфетростанов из отварного мяса	135-190	15,510	20,680	12,430	16,570	3,290	4,380	187,000	249,000
	говядина	97-129								
	сметана	4-7,5								
	мука пшеничная	1,1-2,25								
	вода	11,25-22,5								
	соль поваренная йодированная	2-2								
339	4. Картофельное пюре	120-150	2,450	3,060	3,840	4,800	16,350	20,440	110,000	137,000
	картофель	103-128								
	молоко	18-22								
	масло сливочное	4-7								
411	5. Чай с сахаром	150-180	0,040	0,060	0,010	0,020	6,990	9,990	28,000	40,000
	чай заварка № 410	2-3								
	сахар	7-10								
	вода	130-150								
	6. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000
	Итого обед		24,010	31,220	21,240	27,500	55,143	68,933	509,600	649,000

		<i>Уплотненный полдник</i>								
245	1. Сырники из творога	70-120	9,300	18,690	6,330	12,670	5,380	11,400	116,000	234,000
	<i>творог</i>	50-100								
	<i>яйцо</i>	1/20-1/10								
	<i>мука пшеничная</i>	6-13								
	<i>масло растительное</i>	2-4								
	<i>повидло</i>	20								
п/ф промышленного производства	2. Коплетта Сочная п/ф	62-62	8,100	8,100	5,300	5,300	4,700	4,700	99,000	99,000
	<i>масло растительное</i>	2-2								
23	3. Салат из картофеля с солеными огурцами	40-60	0,800	1,200	2,040	3,000	3,960	5,940	37,160	55,740
	<i>огурцы соленые</i>	15-22,5								
	<i>картофель</i>	22-33								
	<i>морковь</i>	10-15								
	<i>лук репчатый</i>	2,5-4								
	<i>масло растительное</i>	2-3								
390	4. Компот из свежих плодов	150-180	0,120	0,140	0,120	0,140	17,900	21,500	73,200	87,800
	<i>яблоки</i>	30-36								
	<i>сахар</i>	15-18								
	<i>вода</i>	124-149								
	5. Хлеб пшеничный	30-40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,50	94,00
386	6. Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46,00	46,00
	Итого уплотненный полдник		21,090	31,690	14,390	21,810	56,730	73,160	441,860	616,540
	Сумма калорий за день		62,960	85,630	56,650	73,820	202,183	255,223	1568,960	2025,040

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 10 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
	Завтрак									
100	1. Суп молочный с макаронными изделиями	150-200	4,310	5,750	3,910	5,210	14,130	18,840	108,900	145,200
	молоко	105-140								
	вода	45-60								
	макаронные изделия	12-16								
	сахар	1-2								
	масло сливочное	2-2								
416	2. Какао с молоком	150-180	3,150	3,670	2,720	3,190	12,960	15,820	89,000	107,000
	какао порошок	2-2								
	сахар	8-10								
	молоко	92-110								
	вода	65-80								
2	3. Бутерброд с повидлом (от 3-х до 7 лет)	55		2,49		3,93		27,56		156,00
	масло сливочное	5								
	джем или повидло	20								
	хлеб пшеничный/батон	30								
1	4. Бутерброд с маслом (до 3-х лет)	40	2,45		7,55		14,62		136,00	
	масло сливочное	10								
	хлеб пшеничный/батон	30								
	Итого завтрак		9,910	9,420	14,180	8,400	41,710	34,660	333,900	252,200
	Второй завтрак									
418	1. Соки фруктовые	150-180	0,750	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	64,760	76,000
	соки	150-180								
386	2. Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46,00	46,00
	Итого второй завтрак		1,150	1,300	0,300	0,300	25,450	28,480	110,760	122,000
	Обед									
11	1. Салат из репчатого лука	40-60	0,530	0,800	2,470	3,710	3,120	4,670	36,840	55,260
	лук репчатый	38-57								
	масло растительное	2,4-3,6								
175 стр.	2. Свекольник с мясом	180-200	5,400	7,300	7,070	8,310	19,540	23,610	126,610	167,200
	говядина	25-25								
	масло сливочное	4-5								
	картофель	40-50								
	лук репчатый	10-15								
	морковь	7-10								
	томатная паста	2								
	свекла	20-30								
	соль пищевая поваренная йодированная	1-2								
53	3. Мясо тушеное	40-50	14,100	15,500	9,850	10,500	0,670	3,700	147,400	172,500
	говядина	70-77								
	лук репчатый	7-8								
	томатная паста	5								
	морковь	16-24								
	масло растительное	3-3								
143	4. Капуста тушеная	100-150	1,890	3,130	3,710	5,560	9,490	14,380	79,000	120,000
	капуста свежая	110-165								
	масло растительное	4-6								
	топленое пюре	5								
	морковь	5-8								
	лук репчатый	7-11								
	мука пшеничная	2-3								
	сахар	3-4								
59	5. Кисель	200	1,36	1,36	0,00	0,00	29,02	29,02	116,19	116,19
	концентрат киселя	24								
	сахар	8								
	вода	170-190								
	6. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000
	Итого обед		25,910	31,390	23,580	28,680	75,200	92,080	575,640	718,150

	Уплотненный полдник									
229	1. Омлет натуральный	60-80	5,730	7,520	11,040	13,460	1,100	1,510	127,000	157,000
	яйцо	1,5-2								
	молоко	16-23								
	масло сливочное	3-4								
57	2. Икра кабачковая для детского питания	40-60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31,00	47,00
	Икра кабачковая для детского питания	40-60								
420	3. Ряженка	150-180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	76,00	92,00
	ряженка	155-185								
	сахар	5-5								
449	4. Сдоба обыкновенная	60-80	4,65	6,21	2,83	3,78	31,38	41,84	169,20	225,60
	мука пшеничная	44-59								
	сахар	5-6								
	масло сливочное	3,6-4								
	яйцо	1/8								
	соль пищевая поваренная йодированная	2-2								
	дрожжи	0,8-0,9								
	вода	21-25								
	5. Хлеб пшеничный	30-40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,50	94,00
	Итого уплотненный полдник		17,58	22,83	19,81	24,96	56,05	74,49	473,70	615,60
	Сумма калорий за день		54,550	64,940	57,870	62,340	198,410	229,710	1494,000	1707,950
	Итого за весь период		623,404	774,370	552,893	669,130	2037,722	2523,239	15622,542	19371,090
	Среднее значение за период		62,340	77,437	55,289	66,913	203,772	252,324	1562,254	1937,109