



Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №11»

Е.А. Густовская

Примерное

10 – ти дневное меню

Сезон: Весна-лето

2023 год

Ясли

Неделя:1

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	180/3	5,10	4,7	25,6	164	1,17		
100	Батон с маслом	20/5	1,55	4,20	10,35	85,50	0,00		
392	Чай с сахаром	150/7	0,05	0	6,99	27	0,02		
	Итого	358	6,7	8,9	42,94	276,5	1,19		
Второй завтрак 10 ч									
б/н	Сок фруктовый	50	0	0,00	5,25	23	1,0		
Обед									
217	Икра кабачковая	15	0,15	1,05	1,05	14	0,025		
67	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,9	3,93	5,78	70	11		
305	Биточки, рубленые из птицы	50	7,51	8,27	4,51	121,6	0,42		
350	Соус молочный	15	0,33	0,79	1,06	13	0,04		
171	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	80	4,19	2,8	24,01	140	0		
359	Кисель из сока	150	0,22	0	26,01	101,02	3,3		
б/н	Хлеб Пшеничный	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00		
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00		
	Итого	486	17,7	17	78,42	531,02	14,8		
Уплотненный полдник									
237	Запеканка из творога	80	13,2	7	13,5	168,9	0,03		
490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49	0,15		
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,93	71,4	0,00		
б/н	Молоко пастеризованное 2,5 %	150	4,35	3,8	7,2	81	1,9		
467	Ватрушка с повидлом	50	2,93	2,87	22,37	195,49	0		
	Итого	325	23,96	15,09	67,32	565,8	2,08		
	Всего	1219	48,36	40,99	193,93	1396,0	19,07		

Неделя: 1

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	180/3	6,28	5,51	28,37	172,31	0,52			
97	Батон с сыром и маслом	20/10/5	3,85	7,10	10,35	121,71	0			
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,44	2,67	11,67	81,06	0			
	Итого	368	12,57	15,28	50,39	375,08	0,52			
Второй завтрак 10 ч										
388	Напиток из сушеных яблок	100	0,03	0	5,45	34	0,15			
б/н	Пюре фруктовое «сады придонья»	50	1,00	0,00	7,5	34	7,0			
	Итого	150	1,03	0	12,95	68	7,15			
Обед										
71	Овощи свежие (огурец)	20	0,67	0,49	3,37	2,8	0,2			
81	Суп картофельный с горохом лущеным и мясом говядины	150/6	5,62	4,41	12,14	110,65	0			
35	Суфле из печени	60	13,87	6,88	5,61	140,45	21			
317	Макаронные изделия отварные	110/5	4,14	6,94	19,46	156	0,00			
354	Соус сметанный	15	0,27	0,62	0,96	10	0,11			
127	Компот из свежемороженой ягод	150	1,14	0,06	23,19	95,31	0,3			
б/н	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00			
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00			
	Итого	546	28,11	19,56	80,73	587,0	21,41			
Уплотненный полдник										
1/1	Горошек зеленый консервированный (отварной)	20/3	0,64	2,21	1,34	27,8	2			
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,93	71,4	0,00			
215	Омлет натуральный	80/3	8,36	11,57	1,58	143,7	0,3			
394	Чай с молоком	150	2,3	1,9	11,9	71,8	1			
	Итого	276	13,7	15,83	30,75	314,7	3,3			
	Всего	1340	55,41	50,67	174,82	1345,0	32,38			

Неделя: 1

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
120	Суп молочный с вермишелью и маслом	150/3	3,9	4,86	12,42	108	0,68		
102	Бутерброд с джемом и маслом	20/10/5	1,6	4,21	17,51	113,11	0,00		
392	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,00	7,00	26,91	0,02		
	Итого	345	5,55	9,07	36,93	248,02	0,7		
Второй полдник 10 ч									
398	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	10,99	44,55	50		
б/н	Пюре фруктовое «сады придонья»	50	1,00	0,00	7,5	34	7,0		
	Итого	150	1,34	0,14	18,49	78,55	50		
Обед									
245	Кукуруза консервированная	30	0,56	0	0,26	21	0		
83	Суп «Харчо», с мясом птицы	150	3,93	4,9	16,84	121,0	7,12		
308	Фрикадельки из птицы (запечённые)	50	7,51	7,95	4,92	122,35	0		
440	Сложный гарнир	50/50	2,45	3,4	12,9	93,0	36,0		
376	Компот из сушеных яблок	150	1,14	0,06	23,19	95,31	0,3		
б/н	Хлеб Пшеничный	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00		
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00		
	Итого	430	15,72	18,46	67,16	492,84	47,23		
Уплотненный полдник									
183	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	180/3	8,26	7,36	34,31	223,96	0,74		
469	Булочка домашняя	50	3,61	5,93	29,34	185,95	0,19		
б/н	Хлеб Пшеничный	30	2,4	0,15	15,93	71,4	0,00		
б/н	Молоко пастеризованное, 2,5%	150	4,3	3,8	7,2	81	1,9		
	Итого	413	18,57	17,24	86,78	562,31	2,83		
	Всего	1348	42,18	43,91	212,86	1416	69,76		

Неделя: 1

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
182	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	180/3	5,31	5,67	30,22	186	0,52		
97/1	Батон с сыром	20/10	3,80	3,48	10,66	82,4	0,00		
377	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,11	0,00	14,09	43,44	1,2		
	Итого	377	9,22	9,15	51,97	311,84	1,72		
Второй завтрак 10 ч									
б/н	Апельсины	50	0,5	0,05	5,9	24,0	26,6		
388	Напиток из сушеных яблок	100	0,29	0,01	12,85	52,67	1,0		
	Итого	150	0,29	0,01	18,6	85,67	27,6		
Обед									
71	Овощи свежие (помидор)	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2,0		
181	Уха с крупой	150/20	5,41	3,06	10,11	89,62	7,99		
255	Биточки рыбные, запеченные	50	7,6	4,7	4,5	93,2	0		
316	Рис припущенный	100	3,21	3	22,11	140,98	0		
462	Соус томатный	20	0,22	0,7	1,4	13,1	0,02		
376	Компот из сушеных фруктов	150	1,14	0,06	23,19	95,31	0,3		
б/н	Хлеб Пшеничный	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00		
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00		
	Итого	535	20,14	11,7	77,81	506,0	10,31		
Уплотненный полдник									
240	Пудинг из творога с яблоками	80	10,2	6,55	11,6	145,6	1,87		
490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15		
496	Коржики молочные	50	3,14	5,26	32,79	190,04	0,16		
б/н	Молоко пастеризованное, 2,5%	150	4,3	3,8	7,2	81	1,9		
	Итого	295	18,72	16,89	59,92	465,64	4,08		
	Всего	1367	48,37	37,75	208,3	1369,0	43,71		

Неделя: 1

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
181	Каша молочная из манной крупы с маслом	180/3	5,58	6,68	27,23	193,59	0,56			
100	Батон с маслом	20/5	1,55	4,20	10,35	85,50	0,00			
394	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,00	7,00	26,91	0,02			
	Итого	365	7,18	10,88	44,58	306	0,58			
Второй завтрак 10 ч										
б/н	Сок «Сады придонья» 0,2л	100	0	0	11,5	46	0,075			
б/н	Пюре фруктовое «Сады придонья»	50	1,00	0	7,5	34	7,0			
	Итого	150	1	0	19	80	7,075			
Обед										
72	Огурец консервированный	20	0,67	0,49	3,37	3,2	0,2			
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	150/6	0,89	2,95	3,65	46	5,9			
307	Котлеты из птицы запечённые с соусом молочным	50	5,8	8,3	5,3	120,0	0,03			
171	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	80	4,19	2,80	24,01	140	0			
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	1,14	0,06	23,19	95,31	0,3			
б/н	Хлеб Пшеничный	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00			
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00			
	Итого	501	14,58	14,29	72,65	475,51	8,23			
Уплотненный полдник										
б/н	Снежок 2,5%	100	2,8	2,50	10,00	74,00	0,9			
238	Запеканка из творога с морковью	80	8,85	6,66	19,36	170,9	0,57			
490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	0,15			
470	Булочка дорожная	50	3,44	7,86	27,42	195,49	0,2			
	Итого	245	16,17	18,29	65,1	489,59	1,82			
	Всего	1261	38,39	43,46	201,33	1351,0	17,71			

Неделя: 2

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
183	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	180/3	8,26	7,36	34,31	223,96	0,74			
100	Батон с маслом	20/5	1,55	4,20	10,35	85,50	0,00			
392	Чай с сахаром	150/7	0,05	0	6,99	27	0,02			
	Итого	365	9,86	11,56	51,65	336,46	0,76			
Второй завтрак 10 ч										
б/н	Сок фруктовый	100	0	0,00	5,75	46	1,0			
б/н	Пюре фруктовое (яблоко)	50	0,00	0,00	7,7	34	0,00			
	Итого	120	0	0	13,45	80	1			
Обед										
217	Икра кабачковая	15	0,15	0,15	1,05	14	0,025			
76	Рассольник ленинградский	150/6/5	5,18	6,68	11,03	125,27	10,53			
99	Котлеты из говядины «Здоровье»	50	7,49	6,86	4,95	111,66	0,46			
317	Макаронные изделия отварные	100	3,90	2,61	24,65	139,51	0,00			
462	Соус томатный	20	0,2	0,7	1,4	13	0,04			
359	Кисель из сока	150	0,22	0,00	26,01	101,02	3,3			
б/н	Хлеб Пшеничный	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00			
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00			
	Итого	526	19,65	17,25	84,75	626,35	14,36			
Уплотненный полдник										
230	Вареники ленивые отварные с маслом	80/3	11,52	5,96	11,79	146,42	0,05			
470	Булочка дорожная	25	1,7	3,9	13,7	97,8	0,1			
б/н	Хлеб Пшеничный	30	2,4	0,15	15,93	71,4	0,00			
б/н	Молоко пастеризованное 2,5 %	150	4,3	3,8	7,2	81	1,9			
	Итого	288	19,92	13,81	62,43	396,62	2,05			
	Всего	1294	49,46	42,62	212,28	1453,0	18,17			

Неделя:2

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	180/3	4,91	5,58	28,49	180,95	0,52			
97	Батон с сыром и маслом	20/10/5	3,85	7,10	10,35	121,71	0			
392	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,00	7,00	26,91	0,02			
	Итого	375	8,81	12,68	45,84	329,57	0,54			
Второй завтрак 10 ч										
398	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	11	44,6	50			
б/н	Пюре фруктовое «сады придонья»	50	1,00	0,00	7,5	34	7,0			
	Итого	150	1,34	0,14	18,5	78,6	57			
Обед										
71	Овощи свежие (Огурец)	20	0,67	0,49	3,37	2,8	2,02			
67	Щи из свежей капусты с картофелем, Птицей и сметаной	150/6/5	2,9	3,93	5,78	70	11			
35	Суфле из печени	60	18,94	10,37	9,41	207,92	0,1			
354	Соус сметанный	15	0,22	0,57	0,93	9,9	0,02			
316	Рис припущенный	100	3,21	3	22,11	140,98	0			
127	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	16,07	63,45	30			
б/н	Хлеб Пшеничный	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00			
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00			
	Итого	536	28,49	18,58	73,67	567	43,14			
Уплотненный полдник										
207	Макаронные изделия запеченные с сыром	100/5	4,84	4,83	25,08	165,69	0,031			
б/н	Хлеб Пшеничный	30	2,4	0,15	15,93	71,4	0,00			
466	Ватрушка с творогом	50	4,37	2,99	26,65	151,0	0,22			
394	Чай с молоком	150	2,3	1,9	11,9	71,8	1			
	Итого	335	13,45	9,44	82,23	466,74	1,25			
	Всего	1456	52,09	40,84	220,24	1442,0	101,93			

Неделя: 2

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	180/3	5,08	5,62	25,85	184,46	0,52			
102	Бутерброд с джемом и маслом	20/10/5	1,6	4,21	17,51	113,11	0,00			
377	Чай с лимоном	150/11/3	0,11	0	11,09	43,44	1,20			
	Итого	382	6,79	9,83	54,45	341,01	1,72			
Второй полдник 10 ч										
388	Напиток из сушеных яблок	100	0,03	0	5,45	34	0,15			
б/н	Пюре фруктовое «сады придонья»	50	1,00	0,00	7,5	34	7,0			
	Итого	150	1,03	0	12,95	68	7,15			
Обед										
245	Кукуруза консервированная	30	0,56	0,00	0,26	21	0			
82	Суп картофельный с макаронами и птицей	150/6	3,31	3,22	10,26	83	5,0			
308	Фрикадельки из птицы (запечённые)	50	7,51	7,95	4,92	122,35	0			
440	Сложный гарнир	50/50	2,45	3,4	12,9	92,6	36			
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	1,14	0,06	23,19	95,31	0,3			
б/н	Хлеб Пшеничный	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00			
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00			
	Итого	516	17,61	15,29	71,23	488,39	41,52			
Уплотненный полдник										
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	80	11,44	6,41	19,66	179,6	0,16			
б/н	Снежок 2,5%	100	2,8	2,50	10,00	74,00	0,9			
490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	0,15			
469	Булочка домашняя	50	3,61	5,93	29,34	185,95	0,19			
	Всего	1343	44,44	40,06	202,33	1408	42,99			

Неделя: 2

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
120	Суп молочный с вермишелью и маслом	150/3	3,90	4,86	12,42	108	0,68			
97/1	Батон с сыром	20/10	4,12	3,05	10,66	82,4	0,00			
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,44	2,67	11,67	81,06	0			
	Итого	333	10,46	10,58	34,75	190	0,68			
Второй завтрак 10 ч										
388	Напиток из смеси сухофруктов	150	1,14	0,06	23,19	95,31	0,3			
б/н	Апельсины	50	0,5	0,05	5,9	24	26,6			
	Итого	200	2,14	0,06	30,69	129,31	26,9			
Обед										
71	Овощи свежие (помидоры)	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2,0			
80	Суп с томатом, яйцом, мясом и сметаной	150/6/3	4,37	4,56	5,92	82	3,19			
261	Тефтели рыбные тушеные	50	8,29	4,67	6,81	103,0	0,02			
321	Пюре картофельное с маслом	100/5	2,04	7,2	13,63	130	12,1			
350	Соус молочный	15	0,33	0,8	1	13	0,04			
359	Кисель из сока	150	0,22	0,00	26,01	101,02	3,3			
б/н	Хлеб Пшеничный	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00			
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00			
	Итого	529	15,84	14,97	69,55	471,3	20,65			
Уплотненный полдник										
217	Икра кабачковая	15	0,15	1,05	1,05	14	0,025			
215	Омлет натуральный	80/3	8,36	11,57	1,58	143,70	0,3			
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,93	71,4	0,00			
496	Коржики молочные	50	3,14	5,26	32,79	190,04	0,19			
392	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,00	7,00	26,91	0,02			
	Итого	335	14,1	18,03	58,35	446,05	0,5			
	Всего	1397	42,5	43,64	193,34	1267,0	48,73			

Неделя: 2

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182	Каша молочная из пшениной крупы с маслом	180/3	5,78	6,16	27,25	95,36	0,52			
100	Батон с маслом	20/5	1,55	4,20	10,35	85,50	0,00			
392	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,00	7,00	26,91	0,02			
	Итого	365	2,38	10,36	44,6	207,77	0,54			
Второй завтрак 10 ч										
128	Напиток из свежемороженых ягод	100	0,05	0,02	5,35	21,15	10			
б/н	Пюре фруктовое	50	1,00	0,00	7,50	34,00	0,00			
	Итого	150	1,05	0,02	12,85	55,15	10			
Обед										
72	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,5	3,2	2,0			
99	Суп из овощей и птицы	150/6/5	2,84	3,8	9,0	74	6,7			
305	Биточки рубленые из птицы (запеченные)	50	7,52	8,23	4,95	121,6	0,4			
350	Соус молочный	15	0,33	0,8	1	13	0,04			
316	Рис припущенный	100	3,21	3	22,11	140,98	0			
376	Компот из яблок сушеных	150	1,14	0,06	23,19	95,31	0,3			
б/н	Хлеб Пшеничный	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00			
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00			
	Итого	526	17,6	16,07	76,75	519,09	7,44			
Уплотненный Полдник										
238	Запеканка из творога с морковью	80	8,85	6,66	19,36	170,9	0,57			
490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	0,15			
б/н	Молоко пастеризованное, 2,5%	150	4,3	3,8	7,2	81	1,9			
468	Сдоба обыкновенная	50	3,91	2,56	29,32	157,85	0,22			
	Итого	295	25,58	14,29	64,2	458,95	2,84			
	Всего	1336	48,99	40,74	198,4	1241	20,82			
	Всего за 10 дней	13245	470,2	424,7	2017,8	13688	416,3			
	Среднее значение за день	1324,5	47,0	42,5	201,8	1368,8	41,6			92,6 %

Сад

Неделя: 1

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	5,7	6,5	28	193,3	1,3		
100	Батон с маслом	30/5	2,30	4,50	15,49	111,71	0,00		
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0	10	38,5	0,04		
	Итого	420	8,06	11	53,43	343,51	1,34		
Второй завтрак 10 ч									
б/н	Сок фруктовый	100	0	0,00	11,5	46	2,0		
Обед									
217	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	28	0,05		
67	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75		
305	Биточки, рубленые из птицы	70	10,5	11,6	6,3	170,2	0,59		
171	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	100	5,24	3,50	27,60	163	0,00		
350	Соус молочный	30	0,65	1,7	2,1	26	0,08		
б/н	Кисель детский «Витошка»	180	0,00	0,00	36	85,5	18,09		
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0,00		
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00		
	Итого	656	23,35	24,32	100,43	649	32,97		
Уплотненный полдник									
237	Запеканка из творога	100	16,5	8,0	16,9	211,2	0,04		
490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15		
б/н	Хлеб Пшеничный	30	2,4	0,15	15,93	71,4	0,00		
467	Ватрушка с повидлом	50	2,93	2,87	22,37	127,0	0		
б/н	Молоко пастеризованное 2,5 %	180	5,22	4,5	8,6	97	2,3		
	Итого	375	28,13	16,8	72,13	555,6	2,49		
	Всего	1571	59,54	52,12	237,49	1594,0	38,8		

Неделя: 1

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,2	7,42	32,8	208,48	0,59			
97	Батон с сыром и маслом	30/10/5	4,60	7,39	15,49	147,90	0			
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	3,22	15,95	105,44	0			
	Итого	430	14,81	18,03	64,24	461,82	0,59			
Второй завтрак 10ч										
388	Напиток из сушеных яблок	150	0,05	0	8,18	51	0,23			
б/н	Яблоки свежие	60	0,24	0	6,78	28	6			
	Итого	210	0,29	0	14,96	79	6,23			
Обед										
71	Овощи свежие (огурец)	30	0,67	0,49	3,37	4,2	0,2			
81	Суп картофельный с горохом лущеным и мясом говядины	200/6	6,8	5,52	16,19	141,54	0			
261/354	Печень по-строгановски	50/50	13,4	7,69	8,62	157,62	23,43			
317	Макаронные изделия отварные	150	5,85	3,91	36,68	209,26	0			
127	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	19,28	76,14	4,95			
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0			
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0			
	Итого	691	29,7	17,86	102,76	671,06	28,58			
б/н	Напиток витаминный «Витошка»	150	0,00	0	14,17	60	15			
Уплотненный полдник										
1/1	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30/3	0,95	2,23	1,99	31,8	3			
б/н	Хлеб Пшеничный	30	2,4	0,15	15,93	71,4	0,00			
215	Омлет натуральный	100/3	10,4	15,1	2	185,5	0,36			
394	Чай с молоком	180	2,7	2,2	14,2	86,2	1,2			
	Итого	346	16,45	19,68	34,12	374,9	4,56			
	Всего	1827	61,25	55,57	230,25	1647,0	54,96			

Неделя: 1

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
120	Суп молочный с вермишелью и маслом	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91		
102	Бутерброд с джемом и маслом	30/10/5	2,35	4,50	22,65	139,3	0		
392	Чай с сахаром	180/11	0,06	0	10	38,5	0,04		
	Итого	441	8,15	10,86	51,48	332,8	0,95		
Второй завтрак 10 ч									
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	16,48	66,82	75		
Обед									
245	Кукуруза консервированная	30	0,56	0	0,26	21,0	0		
83	Суп «Харчо», с мясом птицы	200	4,97	6,19	21,3	153,0	9		
308	Фрикадельки из птицы (запечённые)	70	10,51	11,13	6,89	171,29	0		
440	Сложный гарнир	100/50	3,57	5,28	20,13	143	44,4		
376	Компот из сушеных яблок	180	1,4	0,09	27,74	114	0,36		
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0,00		
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00		
	Итого	676	21,09	25,41	84,87	668,37	57,69		
Уплотненный полдник									
183	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	9,45	9,53	39,83	268,53	0,84		
469	Булочка домашняя	70	5,05	8,30	41,08	260,32	0,27		
б/н	Хлеб Пшеничный	30	2,4	0,15	15,90	71,4	0,00		
б/н	Молоко пастеризованное, 2,5%	180	5,2	4,50	8,6	97	2,3		
	Итого	485	22,1	22,48	105,41	697,25	3,41		
	Всего	1741	53,84	55,03	271,12	1802	134,01		

Неделя: 1

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	5,99	7,59	34,15	220,91	0,59			
97/1	Батон с сыром	30/10	5,02	3,10	15,96	105,40	0,00			
377	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,14	0,00	14,1	55,64	2,1			
	Итого	444	11,15	10,69	64,21	381,95	2,69			
Второй завтрак 10 ч										
388	Напиток из сушеных яблок	150	0,05	0	8,18	51	0,23			
б/н	Апельсины	50	0,5	0,05	5,9	24	26,6			
	Итого	200	0,29	0	14,96	75	6,23			
Обед										
71	Овощи свежие (помидоры)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3,0			
181	Уха с крупой	200/20	6,69	3,74	19,4	138,09	10,16			
255	Биточки рыбные запечённые	70	10,6	6,61	6,36	130,5	0			
316	Рис припущенный	150	4,82	4,47	33,19	211,32	0			
462	Соус томатный	30	0,3	1,1	2,1	19,7	0,04			
376	Компот из сушеных фруктов	180	1,4	0,09	27,74	114	0,36			
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0,00			
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00			
	Итого	715	26,82	16,22	108,16	701,0	13,56			
15.00										
б/н	Напиток витаминный «Витошка»	150	0,00	0	14,17	60	15			
Уплотненный полдник										
240	Пудинг из творога с яблоками	100	12,80	8,20	14,50	182	2,34			
490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	0,2			
б/н	Молоко пастеризованное 2,5%	180	5,2	4,5	8,6	97	2,3			
496	Коржики молочные	50	3,14	5,26	32,79	190,04	1,8			
	Итого	350	22,58	19,66	66,99	535,04	6,64			
	Всего	1869	60,84	46,57	268,49	1753,0	44,12			

Неделя: 1

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
181	Каша молочная из манной крупы с маслом	200/5	6,25	7,44	31,84	221,81	0,59			
100	Батон с маслом	30/5	2,30	4,50	15,49	111,71	0,00			
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	0,04			
	Итого	430	8,61	11,94	57,32	371,98	0,63			
Второй завтрак 10 ч										
б/н	Напиток витаминный «Витошка»	150	0	0	14,17	60	15			
б/н	яблоко	60	0,24	0	6,78	28	6			
	Итого	210	0,24	0	20,95	88	21			
обед										
72	Огурец консервированный	20	0,24	0,03	0,75	3,2	3,0			
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	200/6	1,19	3,93	4,87	61	7,9			
307	Котлеты из птицы запечённые с соусом молочным	70	8,16	11,6	7,4	168	0,04			
171	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	100	5,24	3,50	27,60	163	0			
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	1,4	0,09	27,74	114	0,36			
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0			
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0			
	Итого	651	19,03	19,33	86,98	593,5	11,3			
Уплотненный полдник										
б/н	Снежок 2,5%	100	2,80	2,50	10,0	74,00	0,9			
238	Запеканка из творога с морковью	100	11,06	8,33	24,20	213,6	0,6			
490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	0,15			
470	Булочка дорожная	70	4,82	11,01	38,38	273,69	1,17			
	Итого	285	19,76	23,11	80,9	610,49	2,82			
	Всего	1576	47,64	54,38	246,15	1664,0	35,75			

Неделя: 2

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
183	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	9,45	9,53	39,83	268,53	0,84			
100	Батон с маслом	30/5	2,30	4,50	15,49	111,71	0,00			
392	Чай с сахаром	180/11	0,05	0	10	38,5	0,04			
	Итого	431	11,8	9,53	39,83	418,74	0,88			
Второй завтрак 10 ч										
б/н	Сок фруктовый «Сады придонья» 1л	150	0	0	17,25	69	2,0			
Обед										
217	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	28	0,05			
76	Рассольник ленинградский	200/6/5	6,77	8,76	14,47	164,03	13,82			
99	Котлеты из говядины «Здоровье»	70	9,48	9,15	5,22	141,34	0,51			
317	Макаронные изделия отварные	150	5,85	3,91	36,68	209,26	0			
462	Соус томатный	30	0,3	1,1	2,13	19,7	0,08			
б/н	Кисель детский «Витошка»	180	0	0	36,0	85,5	18,09			
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0			
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0			
	Итого	706	25,85	25,78	115,22	737,55	32,55			
Уплотненный полдник										
230	Вареники ленивые отварные с маслом	100/5	13,70	12,14	14,16	221	0,18			
470	Булочка дорожная	50	4,82	11,01	38,38	273,69	0,2			
б/н	Хлеб Пшеничный	30	2,4	0,15	15,93	71,4	0			
б/н	Молоко пастеризованное, 2,5%	180	5,22	4,5	8,6	97	2,3			
	Итого	365	26,14	27,8	77,07	663,09	2,68			
	Всего	1652	63,79	63,11	249,37	1888,0	38,11			

Неделя: 2

день: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
182	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	5,54	7,48	32,23	215,21	0,59		
97	Батон с сыром и маслом	30/10/5	4,60	7,39	15,49	147,90	0		
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	10	38,5	0,04		
	Итого	441	10,2	14,87	57,72	401,61	0,63		
Второй завтрак 10 ч									
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	16,48	66,82	75		
б/н	яблоко	60	0,24	0	6,78	28	6		
	Итого	210	0,75	0,21	23,48	94,82			
Обед									
71	Овощи свежие (огурец)	30	0,67	0,49	3,37	4,2	2,02		
67	Щи из свежей калусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75		
35	Суфле из печени	80	18,5	9,2	7,5	187,3	29		
354	Соус сметанный	30	0,43	1,15	1,86	19,8	0,04		
316	Рис припущенный	150	4,82	4,47	33,19	211,32	0		
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	50	0		
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	0		
127	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	19,28	76,14	36		
	Итого	706	31,08	20,9	88,52	671	81,81		
Усиленный полдник									
207	Макароны запечённые с сыром	150/5	7,89	7,92	37,98	258,71	0,078		
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0,00		
466	Ватрушка с творогом	50	4,37	2,99	26,65	151,0	0,31		
394	Чай с молоком	180	2,7	2,2	14,2	86,2	1,2		
	Итого	425	17,67	13,8	103,84	613,51	1,6		
	Всего	1782	59,7	49,78	273,56	1711,0	84,04		

Неделя:2

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	5,8	7,52	29,91	184,46	0,52			
102	Бутерброд с джемом и маслом	30/10/5	2,35	4,50	22,65	139,30	0,00			
377	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,14	0,00	14,15	55,64	2,1			
	Итого	449	8,29	12,12	66,71	379,4	2,62			
Второй завтрак 10 ч										
388	Напиток из сушеных яблок	150	0,05	0	8,18	51	0,23			
Обед										
245	Кукуруза консервированная	30	0,56	0,00	0,26	21,0	0			
82	Суп картофельный с макаронами и птицей	200/6	4,41	4,3	13,72	111,0	6,67			
308	Фрикадельки из птицы (запеченные)	70	10,51	11,13	6,89	171,29	0			
440	Сложный гарнир	100/50	3,57	5,28	20,13	143,0	44,4			
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	1,4	0,09	27,74	114	0,36			
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0			
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0			
	Итого	847	22,78	20,94	87,66	764,37	51,62			
б/н	Напиток с витаминами Витошка	150	0,00	0,00	14,17	60	15			
Уплотненный полдник										
469	Булочка домашняя	70	5,05	8,30	41,08	260,32	0,27			
б/н	Снежок 2,5%	100	2,80	2,50	10,00	74	0,9			
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	100	14,3	8	24,6	224,5	0,04			
490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	0,15			
	Итого	285	23,23	20,07	84	608,02	1,36			
	Всего	1881	46,78	51,23	257,39	1824	70,83			

Неделя: 2

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
120									
120	Суп молочный с вермишелью и маслом	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91		
97/1	Батон с сыром	30/10	5,02	3,10	15,96	105,40	0,00		
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	3,22	15,95	105,44	0		
	Итого	425	13,77	12,68	50,74	365,84	0,91		
Второй завтрак 10 ч									
388	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	18,22	72,87	0,15		
б/н	Апельсины	50	0,5	0,05	5,9	24	26,6		
Обед									
71	Овощи свежие (помидор)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3,0		
80	Суп с томатом, яйцом, мясом и сметаной	200/6/5	5,21	5,54	7,87	102	3,11		
261	Тефтели рыбные тушеные	70	11,43	6,68	9,26	144,0	0,31		
350	Соус молочный	30	0,65	1,68	2,13	26,12	0,08		
321	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,06	8,8	20,44	176	18,16		
б/н	Кисель детский «Витошка»	180	0	0	36	85,5	18,09		
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0,00		
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00		
	Итого	711	20,8	19,35	94,89	577,0	43,7		
Уплотненный полдник									
217	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	28	0,05		
215	Омлет натуральный	100/3	10,43	15,13	1,95	185,49	0,36		
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	38,46	0,04		
б/н	Хлеб Пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	71,4	0,00		
496	Коржики молочные	50	3,14	5,26	32,79	190	0,26		
	Итого	404	17,59	27,74	75,85	589,41	0,71		
	Всего	1740	53,04	59,82	245,6	1603,0	72,07		

Неделя: 2

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
182	Каша молочная из пшениной крупы с маслом	200/5	6,5	8,12	30,85	120,13	0,59		
100	Батон с маслом	30/5	2,30	4,50	15,49	111,71	0,00		
392	Чай с сахаром	180/11	0,06	0,00	9,99	38,46	0,04		
	Итого	431	8,86	12,62	56,33	270,3	0,63		
Второй завтрак 10 ч									
128	Напиток из свежемороженых ягод	150	0,08	0,03	8,02	31,72	15		
б/н	яблоко	60	0,24	0	6,78	28	6		
	Итого	210	0,32	0,03	14,8	59,72	21		
Обед									
72	Огурец консервированный	20	0,24	0,03	0,75	3,2	3,0		
99	Суп из овощей и птицы со сметаной	200/6/5	3,79	5,07	12,0	99	8,9		
304б	Плов из птицы	200	13,4	16,4	42	371,6	3,36		
376	Компот из сушеных фруктов (яблоко)	180	1,4	0,09	27,74	114	0,36		
б/н	Хлеб Пшеничный	20	1,6	0,1	10,62	47,6	0,00		
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	1,2	0,08	8	35,7	0,00		
	Итого	656	21,63	21,77	101,11	682,1	15,62		
Уплотненный полдник									
238	Запеканка из творога с морковью	100	11,06	8,33	24,20	213,6	0,6		
490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	0,15		
б/н	Молоко пастеризованное 2,5%	180	5,2	4,5	8,6	97	2,3		
468	Сдоба обыкновенная	70	5,48	3,58	41,04	221	0,31		
	Итого	365	22,82	17,68	82,16	580,8	3,36		
	Всего	1712	53,63	52,1	254,4	1593,0	40,61		
	Всего за 10 дней	17371	560,1	539,7	2531,8	17225,0	616,3		
	Среднее количество пищевых веществ за день	1737,1	56,0	54,0	253,0	1722,5	61,6		