Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Дмитриевский детский сад Галичского муниципального района Костромской области

Утверждаю:

Заведующий

В.А.Шмендель

Приказ от «02» сентября 2024 года № 41

05-05

Примерное десятидневное меню – раскладка для детей, посещающих детский сад с режимом работы 10,5 часов

разработано на основании:

- Коровка Л.С. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" Пермь 2004 г..

- Беленова Г.И, Павлова Т.А. «Организация рационального питания в ДОУ» Воронеж 2007 г.

- Поляковский Ю.И. "Сборник технологических карточек, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных и детских оздоровительных учреждений". Уфа 2004 г.

1 день – понедельник (1 г. 6 м. -3 года)

	M. T. II.	Выход		11	Пищевы	іе вещесті	за	_	Минерал вещества		Витамин	ны мг	1
Наименование	№ T/K	блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
					Завтра	ак				·	•		
Каша «Дружба»	36	200											
Крупа рисовая			10	10									
Крупа пшённая			10	10									
Сахар-песок			4	4									
Масло сливочное			3	3									
Молоко			180	180									
Химический состав данного блюда					5,526	6,294	26,706	178,90 1	220,0	0,568	0,122	0,281	2,346
Бутерброд	2	20/5/5											
с маслом и сыром													
Батон			20	20									
Масло			5	5									
Сыр			6	5									
Химический состав данного блюда					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
Какао на молоке	134	150											
Какао порошок			2,5	2,5									
Сахар-песок			10	10									
Молоко			135	135									
Вода			21	21									
Химический состав данного блюда					3,526	3,241	16,55	105,33 4	163,0	0,458	0,057	0,21	1,76
Химический состав завтрака					11,146	14,533	53,576	376,29 4	431,4	1,326	0,401	0,517	4,151

Сок		150	150	150									
Химический состав данного					0,4	_	36,4	150					
блюда							30,4	130					
					Обе	Д							
Салат из свеклы	20	40											
с черносливом													
Свекла			36	29									
Чернослив			12	9									
Сахар-песок			1	1									
Масло растительное			3	3									
Химический состав данного блюда					0,501	2,626	8,725	58,353	17,96	0,569	0,008	0,021	3,17
Суп вермишелевый на курином бульоне	80	150											
Вермишель			12	12									
Морковь			8	6									
Лук репчатый			7	6									
Масло растительное			0,5	0,5									
Масло сливочное			0,5	0,5									
Томат			1	1									
Химический состав данного блюда					1,195	0,923	9,559	48,936	6,6	0,306	0,028	0,012	1,351
Жаркое	106	170											
по-домашнему													
с курой													
Кура			85	60									
Томат-паста			1,7	1,7									
Картофель			189	133									
Морковь			17	14									
Лук репчатый			17	14									
Масло сливочное			3,4	3,4									
Масло растительное			2,5	2,5									
Химический состав данного блюда					8,02	11,797	24,14	243,2	26,48	2,452	0,198	0,166	29,47
Хлеб ржаной		30	30	30									

йодированный													
Химический состав данного блюда					1,5	0,375	13,95	66,0					
Компот из с./ф. и свежих яблок	142	120											
Сухофрукты			5	5									
Сахар-песок			12	12									
Яблоки			5	5									
Химический состав данного блюда					0,151	0,064	20,14	76,7	9,22	0,347	0,005	0,009	1,36
Химический состав обеда					11,367	15,785	76,514	493,18	60,26	3,674	0,239	0,208	35,351
					Ужи	Н							
Творожная запеканка со	76	120											
сметанным соусом													
Творог			90	90									
Крупа манная			9	9									
Яйцо			1/3 (15)	1/3 (15									
Масло сливочное			2,4	2,4									
Сахар-песок			6,6	6,6									
Молоко			22	22									
Химический состав данного блюда					15,07	10,294	16,32	215,99 5	183,5	0,747	0,066	0,336	0,747
Сметанный соус	126	30											
Сметана			8	8									
Мука			1	1									
Масло сливочное			2	2		1		1					
Химический состав данного блюда					0,25	2,459	1,046	27,053	7,46	0,032	0,004	0,011	0,036
Батон		20											
			20	20									
Химический состав данного блюда				1 - 3	2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
UJIRU/IA													1

Чай чёрный байховый		0,6	0,6									
Сахар-песок		12	12									
Молоко		100	100									
Вода		77	77									
Химический состав данного блюда				2,356	2,125	16,82	91,622	123,0	0,628	0,044	0,516	1,36
Химический состав ужина				19,77	19,876	44,506	426,72 9	362,36	1,707	0,336	0,889	2,188
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ				42,683	50,194	210,99	1446,2 12	854,32	6,707	0,976	1,614	41,69

2 день – вторник (1 г. 6 м. -3 года)

		Выход			Пищевь	ые вещесті	3a	_	Минерал вещества		Витамин	ны мг	
Наименование	№ T/K	блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
					Завтр	ак		•		•			
Каша рисовая молочная	34	200											
Крупа рисовая			20	20									
Молоко			180	180									
Сахар-песок			4	4									
Масло сливочное			3	3									
Химический состав данного блюда					5,175	6,009	27,456	178,55	218,1	0,398	0,088	0,281	2,346
Яйцо варёное			1/4(10)	1/4(10)									
Химический состав данного блюда					1,0	1,15	0,05	15,5					
Бутерброд с маслом и сыром	2	20/5/5											
Батон			20	20									
Масло			5	5									

Сыр			6	5									
Химический состав данного					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
блюда													
Кофейный напиток	136	150											
Кофейный напиток			2,4	2,4									
Сахар-песок			10	10									
Молоко			113	113									
Вода			52,5	52,5									
Химический состав данного					2,837	2,494	15,57	92,004	138,0	0,289	0,045	0,194	1,47
блюда													
Химический состав					11,106	14,651	53,396	378,11	404,5	0,987	0,355	0,501	3,861
завтрака								3					
					_								
					2 завтр	ак							
Яблоко		30											
			30	30									
Химический состав данного					0,1	-	3,0	12					
блюда													
Обед													
Салат из свежих помидоров	12	20											
с луком													
Томаты			22	19									
Масло растительное			2	2									
Химический состав данного					0,163	1,732	0,722	18,95	2,66	0,171	0,011	0,008	4,75
блюда													
Рассольник домашний со	92	250											
сметаной			1.7	10									
Капуста свежая			15	12									
Морковь			8	6				1					
Лук репчатый			7	6									
Картофель			60	42									
Огурцы соленые			10	8									
Масло сливочное			1	1									
Масло растительное			1	1									

Сметена			5	5									
Химический состав данного					1,105	2,363	8,64	58,088	19,8	0,6	0,064	0,047	15,12
блюда													
Котлеты мясные	110	60											
Фарш говяжий			50	50									
Лук репчатый			6	5									
Хлеб			6	6									
Масло растительное			2	2									
Химический состав данного блюда					9,188	9,918	3,936	140,77 4	8,66	1,745	0,047	0,093	0,6
Картофельное пюре	64	150											
Молоко			40	40									
Масло сливочное			5	5									
Картофель			157,5	110									
Химический состав данного блюда					2,64	4,73	19,89	127,72	59,6	1,04	0,148	0,142	22,53
Хлеб ржаной		30	30	30									
Химический состав данного					1,5	0,375	13,95	66,0					
блюда Компот из черносл.	144	120											
	144	120	8	8									
Чернослив			10	10									
Сахар-песок			10	10	0.170	0.06	10.72	71 452	0.20	0.220	0.002	0.01	0.2
Химический состав данного блюда					0,179	0,06	18,72	71,453	8,39	0,339	0,002	0,01	0,3
Химический состав обеда					14,775	19,178	47,138	483,70 6	99,11	3,895	0,272	0,3	22,738
					Ужиі	H						<u> </u>	
Картофель отварной	60	85											
Масло сливочное			3	3									
Картофель			127	89									
Химический состав данного блюда					1,404	2,418	14,569	82,014	9,26	0,807	0,107	0,065	17,81

Салат из свежих огурцов	28	20											
Огурцы свежие			21	19									
Масло растительное			1,5	1,5									
Химический состав данного					0,119	1,29	0,323	13,298	4,37	0,114	0,004	0,004	0,95
блюда													
Батон		20											
			20	20									
Химический состав данного					1,473	0,93	10,26	50,0					
блюда													
Чай с сахаром	138	180											
Чай чёрный байховый			0,6	0,6									
Сахар-песок			12	12									
Вода			171	171									
Химический состав данного					0,156	0,0	14,04	53,274	5,37	0.862	0,007	0,01	0,1
блюда													
Химический состав ужина					3,152	4,638	39,192	198,58	19,0	1,783	0,118	0,079	18,86
								6					
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ					29,133	38,287	142,72	1072,4	522,610	6,665	0,745	0,88	45,459
ЗА ДЕНЬ							6	05					

3 день – среда (1 г. 6 м. -3 года)

		Выход		удень — (іе вещест			Минерал вещества		Витамин	іы мг	
Наименование	№ T/K	блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
		-1			Завтр	ак			ı				ı
Каша пшённая молочная	32	150											
Крупа пшённая			15	15									
Молоко			135	135									
Сахар-песок			3	3									
Масло сливочное			2	2									
Химический состав данного					4,408	4,868	19,467	134,43	166,4	0,553	0,117	0,211	1,759
блюда								9					
Бутерброд	2	20/5/5											

с маслом и сыром													
Батон			20	20									
Масло			5	5									
Сыр			6	5									
Химический состав данного блюда					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
Какао на молоке	134	150											
Какао порошок			2,5	2,5									
Сахар-песок			10	10									
Молоко			135	135									
Вода			21	21									
Химический состав данного блюда					3,526	3,241	16,55	105,33 4	163,0	0,458	0,057	0,21	1,76
Химический состав завтрака					10,028	13,107	46,337	331,83 2	377,8	1,311	0,396	0,447	3,564
2 завтрак		I		1	.1	I				I		-	
Вафли		20	20	20									
Химический состав данного блюда					1,36	1,44	11,11	60,1	3,87	0,24	0,025	0,022	0,003
				•	Обед	ζ							
Салат витаминный с растительным маслом (до марта)	24	40											
Капуста свежая			17	14									
Морковь			10	8									
Лук репчатый			5	4									
Яблоки			14	10									
Лимон			4	2									
Сахар-песок			0,8	0,8									
Масло растительное			3	3									
Химический состав данного блюда					0,363	2,605	3,176	36,813	15,3	0,414	0,014	0,017	0,442
Суп гороховый с гренками	90	150											
		+	21	21	+	1		+	+	_	-	+	+

Морковь			8	6									
Петрушка			2	1									
Лук репчатый			11	9									
Масло растительное			0,5	0,5									
Масло сливочное			0,5	0,5									
Хлеб			15	15									
Химический состав данного					4,437	1,258	19,007	100,34	34,07	1,727	0,196	0,044	2,701
блюда								6					
Запеканка рисовая с мясом	114	200											
Фарш говяжий			60	60									
Крупа рисовая			43	43									
Лук репчатый			6	5									
Яйцо			1/7 (7)	1/7 (7)									
Молоко			49	49									
Масло сливочное			4	4									
Химический состав данного					12,925	13,065	34,66	299,25	73,52	2,322	0,097	0,217	1,145
блюда								4					
Соус томатный	132	30											
Мука			2	2									
Масло сливочное			2	2									
Морковь			3	2									
Лук репчатый			3	2									
Томат			1	1									
Химический состав данного					0,248	1,44	1,991	21,41	52,54	0,081	0,007	0,006	0,754
блюда													
Хлеб ржаной		30	30	30									
йодированный					1.5	0.255	12.05	660					
Химический состав данного					1,5	0,375	13,95	66,0					
блюда Компот из яблок	146	120											
	140	120	30	30									
Яблоки			12										
Сахар-песок			12	12	0.102	0.114	10.2	60.604	5.72	0.771	0.01	0.007	2.2
Химический состав данного блюда					0,103	0,114	18,2	69,684	5,73	0,771	0,01	0,007	3,3
Химический состав обеда					19,576	18,857	90,984	593,50 7	181,16	5,315	0,324	0,291	8,342

					Ужи	H							
Капуста тушёная	58	170											
Капуста свежая или квашенная			220	176									
Масло растительное			8	8									
Морковь			10	8									
Лук репчатый			14	12									
Петрушка			4	3									
Томат			2	2									
Мука			2	2									
Сахар-песок			2	2									
Химический состав данного блюда					3,005	6,996	13,9	127,10 6	99,64	1,395	0,07	0,083	86,2
Батон		20											
			20	20									
Химический состав данного блюда					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
Чай с сахаром	138	180											
Чай чёрный байховый			0,6	0,6									
Сахар-песок			12	12									
Вода			171	171									
Химический состав данного блюда					0,156	0,0	14,04	53,274	5,37	0.862	0,007	0,01	0,1
Химический состав ужина					5,255	5,994	44,254	272,43 9	153,41	2,557	0,299	0,119	86,345
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					36,219	39,398	192,68 5	1257,8 78	716,24	9,423	1,044	0,879	98,254

4 день – четверг (1 г. 6 м. 3 года)

Наименование	№ Т/К	Выход	Брутто	Нетто	Пищевы	е веществ	sa .		Минералі вещества		Витамин	Ы МГ	
		блюда			Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	C
					Завтра	ак							

Каша гречневая	50	100											
рассыпчатая													
с маслом Крупа гречневая			48	48		 							
Масло сливочное			6	6		+							
Вода			72	72									
Химический состав данного			12	12	4,741	5,554	27,456	171,90	10,32	3,228	0,206	0,102	0,012
блюда					4,741	3,334	27,430	8	10,32	3,228	0,206	0,102	0,012
Бутерброд с маслом и сыром	2	20/5/5											
Батон			20	20									
Масло			5	5									
Сыр			6	5									
Химический состав данного блюда					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
Какао на молоке	134	150											
Какао порошок			2,5	2,5									
Сахар-песок			10	10									
Молоко			135	135									
Вода			21	21									
Химический состав данного блюда					3,526	3,241	16,55	105,33 4	163,0	0,458	0,057	0,21	1,76
Химический состав завтрака					10,361	23,793	54,332	369,30 1	221,72	3,986	0,485	0,338	1,817
- Swarp with					2 завтр)ак		1 -	I				
Печенье		20	20	20	1,36	1,44	11,11	60,1	3,87	0,24	0,025	0,022	0,003
					Обед	ξ							
Салат из моркови с	4	40				T							
растительным маслом (до марта)													
Морковь			46,4	37									
Сахар-песок			1,2	1,2									
Масло растительное	†	-	3	3	+	+	+	+	+	+		-	

Химический состав данного					0,468	3,05	4,697	46,94	12,6	0,33	0,03	0,03	2,33
блюда	0.4	1.70											
Суп картофельный с рыбой	84	150											
Рыба			46	23									
Морковь			3	2									
Лук репчатый			3,2	4									
Масло растительное			0,5	0,5									
Масло сливочное			0,5	0,5									
Зелень			2	1									
Картофель			53	37									
Химический состав данного блюда					3,493	1,086	6,4	47,75	16,75	0,564	0,072	0,055	8,816
Сосиска отварная	108	50											
			51	50									
Химический состав данного блюда					4,29	10,28	0,2	110,4	17,5	0,9	0,095	0,075	0,0
Картофельное пюре	64	150											
Молоко			40	40									
Масло сливочное			5	5									
Картофель			157,5	110									
Химический состав данного блюда					2,64	4,73	19,89	127,72	59,6	1,04	0,148	0,142	22,53
Соус томатный	132	30											
Мука			2	2									
Масло сливочное			2	2									
Морковь			3	2									
Лук репчатый			3	2									
Томат			1	1									
Химический состав данного блюда					0,248	1,44	1,991	21,415	2,54	0,081	0,007	0,006	0,754
Хлеб ржаной йодированный		30	40	40									
Химический состав данного блюда					1,5	0,375	13,95	66,0					

Компот из сухофруктов	148	120											
Сухофрукты			10	10									
Сахар-песок			10	10									
Химический состав данного блюда					0,269	0,077	21,37	81,911	16,4	0,306	0,005	0,015	1,2
Химический состав обеда					12,908	21,038	68,498	502,13 7	125,39	3,221	0,357	0,323	35,63
	1		•	-	Ужи	<u>'</u>	1	1	1		-	•	1
Макароны, запечённые с яйцом	52	130			3 жи								
Макароны			37	37									
Масло сливочное			2	2									
Яйцо			1/2 (20)	1/2 (20)									
Молоко			23	23									
Масло растительное			3	3									
Масло сливочное			4,6	4,6									
Химический состав данного блюда					5,603	9,928	27,37	214,4	45,9	1,1	0,09	0,14	0,31
Батон		20											
			20	20									
Химический состав данного блюда					1,6575	1,05	11,55	56,25					
Чай с молоком	140	180											
Чай чёрный байховый			0,6	0,6									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			100	100									
Вода			77	77									
Химический состав данного блюда					2,356	2,125	16,82	91,622	123,0	0,628	0,044	0,516	1,36
Химический состав ужина					9,616	13,103	55,74	362,27 2	168,9	1,728	0,134	0,656	1,67
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					34,245	59,374	189,68	1293,8 1	519,88	9,175	1.001	1,339	39,113

день – пятница (1 г. 6 м. -3 года)

	14 T 75	Выход	-		Пищевь	іе вещесті	за		Минерал веществ		Витами	ны мг	
Наименование	№ Т/К	блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
					Завтра	ак							
Каша манная молочная с печеньем	40	200											
Крупа манная			15	15									
Печенье			8	8									
Молоко			180	180									
Сахар-песок			4	4									
Масло сливочное			3	3									
Химический состав данного блюда					5,937	6,41	17,462	146,92 1	222,9	0,492	0,099	0,285	2,346
Бутерброд с маслом и сыром	2	20/5/5											
Батон			20	20									
Масло			5	5									
Сыр			6	5									
Химический состав данного блюда					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
Кофейный напиток	136	150											
Кофейный напиток			2,4	2,4									
Сахар-песок			10	10									
Молоко			113	113									
Вода			52,5	52,5									
Химический состав данного блюда					2,837	2,494	15,57	92,004	138,0	0,289	0,045	0,194	1,47
Химический состав завтрака					10,868	13,902	43,352	330,98 4	409,3	1,081	0,366	0,871	3,856

Печенье		20	20	20	1,36	1,44	11,11	60,1	3,87	0,24	0,025	0,022	0,003
					Обед	ц							
Винегрет	30	40											$\overline{}$
Свекла			12,4	10									
Картофель			18,4	13,0									
Морковь			7,2	5,5									
Лук репчатый			2,4	2									
Горошек зелёный			4,4	3									
Огурцы солёные			5,6	2,4									
Масло растительное			3	3									
Петрушка			0,8	0,4									
Химический состав данного блюда					0,496	2,617	3,809	39,823	9,237	0,355	0,025	0,018	5,095
Борщ красный со сметаной	88	150											
Капуста свежая			30	24									
Свекла			30	24									
Лук репчатый			5	4									
Морковь			10	8									
Томат			1	1									
Caxap			1	1									
Масло сливочное			1	1									
Масло растительное			1	1									
Сметана			5	5									
Картофель			43	30									
Химический состав данного блюда					1,353	2,344	10.385	65,456	32,13	0,876	0,057	0,054	20,47
Котлета рыбная	120	50											
Рыба свежая			70	35									
Булка			10	10									
Молоко			10	10									
Масло сливочное			1,4	1,4									
Химический состав данного блюда					5,157	1,709	5,591	56,973	28,07	0,413	0,054	0,058	0,308
Картофельное пюре	64	150											

Молоко			40	40									
Масло сливочное			5	5									
Картофель			157,5	110									
Химический состав данного блюда					2,64	4,73	19,89	127,72 1	59,6	1,04	0,148	0,142	22,53
Соус сметанный с томатом	130	30											
Сметана			8	8									
Масло сливочное			2	2									
Мука			2	2									
Томат			1	1									
Химический состав данного блюда					0,368	2,466	1,977	31,085	8,42	0,067	0,007	0,013	0,486
Хлеб ржаной йодированный		30	30	30									
Химический состав данного блюда					1,5	0,375	13,95	66,0					
Компот из апельсина	150	150											
Сахар-песок			15	15									
Апельсин			60	42									
Химический состав данного блюда					0,4	0,098	27,57	105,87	20,1	0,24	0,023	0,17	34,2
Химический состав обеда					11,914	14,33	83,122	493,11 7	157,557	2,991	0,314	0,455	83,089
					Ужи	Н				•			
Ватрушка с повидлом	70	50											
Мука			22	22									
Масло сливочное			1	1									
Молоко			8	8									
Дрожжи			1	1									
Сахар-песок			2	2									
Яйцо			1/12(3)	1/12(3)									

Масло растительное			2	2									
Повидло			17	17									
Химический состав данного					2,402	3,054	29,87	149,10	18,0	0,66	0,05	0,054	0,19
блюда								5					
Кисель молочный	152	120											
Молоко			120	120									
Сахар-песок			7	7									
Крахмал			4	4									
Химический состав данного					3,398	3,225	21,87	124,62	183,0	0,18	0,06	0,225	1,95
блюда								8					
Химический состав ужина					5,8	6,279	51,74	170,97	201,0	0,84	0,11	0,279	2,14
								5					
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ					29,91	35,951	189,32	1055,1	771,727	5,152	0,815	1,627	89,088
ЗА ДЕНЬ							4	76					

6 день – понедельник (1 г. 6 м. -3 года)

	1		о дс	<u>нь – поне</u>	дельпи	N (11.0	WI3 I (уда)	1				
		Выход			Пищеві	ые вещесті	за		Минерал веществ		Витамин	ны мг	
Наименование	№ T/K	блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
					Завтр	ак			•	•	•		
Плов с овощами	48	170											
Крупа рисовая			36	36									
Капуста свежая			46	36									
Морковь			45	36									
Зелёный горошек			28	18									
Масло сливочное			12	12									
Химический состав данного					3,585	8,815	32,406	215,19	36,0	0,978	0,122	0,1	22,52
блюда Бутерброд с маслом и сыром	2	20/5/5						3					
Батон			20	20									
Масло			5	5									
Сыр			6	5									
Химический состав данного блюда					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
Кофейный напиток	136	150											
Кофейный напиток			2,4	2,4									
Сахар-песок			10	10									
Молоко			113	113									
Вода			52,5	52,5									
Химический состав данного блюда					2,837	2,494	15,57	92,004	138,0	0,289	0,045	0,194	1,47
Химический состав завтрака					8,537	16,307	58,296	399,25 6	222,4	1,567	0,389	0,32	24,03
		-	·		2 завтј	рак		•	•	•	•	•	•
Вафли		20	20	20									
Химический состав данного					1,36	1,44	11,11	60,1	3,87	0,24	0,025	0,022	0,003

блюда													
		1	1		Обед	ц	•	•	•	1	•	•	•
Салат из свежих огурцов с	10	40											
луком													
Огурцы			37	35									
Масло растительное			3	3									
Лук			6	4									
Химический состав данного					0,624	2,581	1,003	29,483	12,059	0,25	0,012	0,018	4,7
блюда													
Щи из свежей капусты со сметаной	82	150											
Капуста свежая			30	24									
Морковь			8	6									
Лук репчатый			3	2									
Сметана			5	5									
Томат			1	1									
Масло сливочное			1	1									
Масло растительное			1	1									
Картофель			40	28									
Химический состав данного блюда					1,028	2,315	6,723	50,162	24,31	0,508	0,049	0,041	18,87
Биточки мясные паровые	110	60											
Фарш говяжий			50	50									
Лук репчатый			6	5									
Хлеб			6	6									
Масло растительное			2	2									
Химический состав данного блюда					9,188	9,918	3,936	140,77 4	8,66	1,745	0,047	0,093	0,6
Картофельное пюре	64	150											
Молоко			40	40									
Масло сливочное			5	5									
Картофель			157,5	110									
Химический состав данного блюда					2,64	4,73	19,89	127,72 1	59,6	1,04	0,148	0,142	22,53

Соус томатный	132	30											
Мука			2	2									
Масло сливочное			2	2									
Морковь			3	2									
Лук репчатый			3	2									
Томат			1	1									
Химический состав данного блюда					0,248	1,44	1,991	21,415	2,54	0,081	0,007	0,006	0,754
Хлеб ржаной йодированный		30	40	40									
Химический состав данного блюда					1,5	0,375	13,95	66,0					
Компот из сухофруктов	148	120											
Сухофрукты			10	10									
Сахар-песок			10	10									
Химический состав данного блюда					0,269	0,077	21,37	81,911	16,4	0,306	0,005	0,015	1,2
Химический состав обеда					15,497	21,436	68,863	517,46 6	123,.569	3,93	0,268	0,315	48,654
	1		.	- 1	Ужи	Н	1		1		'	1	1
Суфле из яиц	66	80								<u> </u>			
Яйцо			4/5(32)	4/5(32)									
Мука			4	4									
Масло сливочное			6	6									
Молоко			40	40									
Химический состав данного блюда					4,419	8,216	5,16	110,97	67,0	0,9	0,045	0,21	0,53
Батон		20											
			20	20									
Химический состав данного блюда					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
Молоко		200	200	200									

Химический состав данного			6,0	8,0	8,0	128,0					
блюда											
Химический состав ужина			12,513	21,214	23,48	331,03 2	115,4	1,2	0,267	0,236	0,575
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ			37,907	60,397	161,74 9	1307,8 54	465,239	6,937	0,949	0,893	73,262

7 день – вторник (1 г. 6 м. -3 года)

		Выход		день — вт	Ī	іе вещесть			Минера: веществ		Витамин	ны мг	
Наименование	№ T/K	блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
		-	1	.	Завтра	ак	1	1	1	"	'	· ·	
Каша гречневая молочная	38	200											
Молоко			180	180									
Крупа гречневая			30	30									
Масло сливочное			3	3									
Сахар-песок			4	4									
Химический состав данного блюда					7,032	6,85	29,786	201,47 3	222,5	2,208	0,201	0,333	2,346
Бутерброд с маслом и сыром	2	20/5/5											
Батон			20	20									
Масло			5	5									
Сыр			6	5									
Химический состав данного блюда					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
Какао на молоке	134	150											
Какао порошок			2,5	2,5									
Сахар-песок			10	10									
Молоко			135	135									
Вода			21	21									
Химический состав данного блюда					3,526	3,241	16,55	105,33 4	163,0	0,458	0,057	0,21	1,76
Химический состав завтрака					12,652	15,089	56,656	398.86 6	433,9	2,966	0,48	0,569	4,151

					2 завтј	рак							
	1					· 							1
Сок		150	150	150									
Химический состав данного					0,4	_	36,4	150					
блюда					,,,			100					
					Обе	Д							
Салат из моркови	8	40											
и яблок (до марта)													
Морковь			37,2	30									
Яблоки			14,28	10									
Сахар-песок			0,8	0,8									
Химический состав данного					0,335	0,06	3,848	16,309	9,724	0,432	0,021	0,023	2,5
блюда													
Суп Крестьянский	96	150											
Капуста свежая			20	16									
Крупа пшённая			4	4									
Морковь			10	8									
Лук репчатый			5	4									
Картофель			29	20									
Масло сливочное			1	1									
Масло растительное			1	1									
Зелень			2	2									
Сметана			5	5									
Химический состав данного					1,165	2,404	7,866	55,79	23,14	0,516	0,055	0,037	14,02
блюда													
Запеканка макаронная с	112	150											
мясом													
Макароны			54	54									
Яйцо			1/8(6)	1/8(6)									
Фарш говяжий			50	50									
Лук репчатый			12	10									
Масло сливочное			8	8									
Химический состав данного					14,071	14,97	39,0	337,26	23,02	2,73	0,137	0,148	1,016
блюда								7					

Соус сметанный	126	30											
Сметана			8	8									
Мука			1	1									
Масло сливочное			2	2									
Химический состав данного блюда					0,25	2,459	1,046	27,053	7,46	0,032	0,004	0,011	0,036
Хлеб ржаной йодированный		30	30	30									
Химический состав данного блюда					1,5	0,375	13,95	66,0					
Компот из чернослива	144	120											
Чернослив			8	8									
Сахар-песок			10	10									
Химический состав данного блюда					0,179	0,06	18,72	71,453	8,39	0,339	0,002	0,01	0,3
Химический состав обеда					17,5	20,328	84,43	573,87	71,734	4,049	0,219	0,229	17,872
				•	Ужи	Н							
Рагу овощное	56	150											
Капуста свежая			75	60									
Морковь			19	15									
Лук репчатый			13	10,5									
Масло сливочное			4	4									
Картофель			134	94									
Химический состав данного блюда					2,591	3,206	20,07	114,48 3	45,99	1,403	0,145	0,106	47,61
Батон		20											
			20	20									1
Химический состав данного блюда					1,657	1,05	11,55	56,25					
Чай с молоком	140	180											

Чай чёрный байховый		0,6	0,6									
Сахар-песок		12	12									
Молоко		100	100									
Вода		77	77									
Химический состав данного блюда				2,356	2,125	16,82	91,622	123,0	0,628	0,044	0,516	1,36
Химический состав ужина				6,604	6,381	48,44	216,35 5	168,99	2,031	0,189	0,622	48,97
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ				37,156	41,798	225,92	1339,0 93	674,624	9,046	0,888	1,42	70,993

8 день – среда (1 г. 6 м. -3 года)

		Выход			Пищевь	іе вещесті	за		Минералі вещества		Витамин	ы мг	
Наименование	№ T/K	блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
	l		1		Завтра	ак	1	1	<u> </u>	<u> </u>	1	<u>I</u>	
Каша пшеничная вязкая на молоке	44	200											
Крупа пшеничная			50	50									
Масло сливочное			5	5									
Молоко			160	160									
Химический состав данного блюда					8,586	6,751	43,012	256,40 2	192,6	3,37	0,214	0,295	2,09
Бутерброд с маслом и сыром	2	20/5/5											
Батон			20	20									
Масло			5	5									
Сыр			6	5									
Химический состав данного блюда					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
Кофейный напиток	136	150											
Кофейный напиток			2,4	2,4									

Сахар-песок			10	10									
Молоко			113	113									
Вода			52,5	52,5									
Химический состав данного					2,837	2,494	15,57	92,004	138,0	0,289	0,045	0,194	1,47
блюда													
Химический состав					13,517	14,243	68,902	440,46	379,0	3,959	0,418	0,515	3,605
завтрака								5					
					2 завтр	ак							
Вафли		20	20	20									
Химический состав данного блюда					1,36	1,44	11,11	60,1	3,87	0,24	0,025	0,022	0,003
					Обед	Į							
						·	_		_				
Томаты свежие	12	22											
с растительным маслом				10									
Томаты			22	19									
Масло растительное			2	2	0.4.5			1007					
Химический состав данного					0,163	1,732	0,722	18,95	2,66	0,171	0,011	0,008	4,75
блюда Суп овощной	86	150											
Капуста свежая	80	130	22	18									
-			10	8									
Морковь			10	7									
Зелёный горошек													
Помидоры или томат			1	1									
Зелень			2	2									
Лук репчатый			3	2									
Сметана			5	5									
Картофель			26	18		+		+					
Масло растительное			1	1		+		+					
Химический состав данного			-	1	1,165	1,609	5,914	41,317	25,94	0,537	0,066	0,05	18,77
блюда					1,105	1,007	3,717	11,517	25,74	0,557	0,000	0,05	10,77
Рыба по-польски	118	77				1		1					
Рыба свежая			60	45								1	

Яйцо	_		4(10)	4(10)									
Молоко			30	30									
Хлеб пшеничный			10	10									
Масло растительное			1,5	1,5									
Лук репка			10	8									
Сыр			5	5									
Химический состав данного					8,849	5,019	2,592	90,29	90,84	0,847	0,086	0,2	1,906
блюда													
Картофельное пюре	64	150											
Молоко			40	40									
Масло сливочное			5	5									
Картофель			157,5	110									
Химический состав данного					2,64	4,73	19,89	127,72	59,6	1,04	0,148	0,142	22,53
блюда								1					
Соус сметанный	130	30											
с томатом													
Сметана			8	8									
Масло сливочное			2	2									
Мука			2	2									
Томат			1	1									
Химический состав данного					0,368	2,466	1,977	31,085	8,42	0,067	0,007	0,013	0,486
блюда													
Хлеб ржаной		30	30	30									
йодированный													
Химический состав данного					1,5	0,375	13,95	66,0					
блюда													
Компот из свежих яблок	146	120											
Яблоки			30	30									
Сахар-песок			12	12									
Химический состав данного блюда					0,103	0,114	18,2	69,684	5,73	0,771	0,01	0,007	3,3
Химический состав обеда					14,788	16,045	63,245	1165,3 26	193,19	3,433	0,328	0,42	51,742

					Ужи	Н							
Картофель запечённый в молочном соусе	62	150											
Мука			1,5	1.5									
Масло сливочное			4,5	4,5									
Молоко			40,5	40,5									
Сыр			3	3									
Зелень			3	2									
Картофель			127,5	90									
Химический состав данного блюда					3,04	5,095	17,89	125,10	89,27	0,94	0,129	0,14	20.56
Батон		20											
			20	20									
Химический состав данного блюда					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
Чай с сахаром	138	180											_
Чай чёрный байховый			0,6	0,6									
Сахар-песок			12	12									
Вода			171	171									
Химический состав данного блюда					0,156	0,0	14,04	53,274	5,37	0.862	0,007	0,01	0,1
Химический состав ужина					5,29	10,093	42,25	270,43 6	143,04	2,102	0,358	0,176	20,705
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					34,995	41,812	185,50 7	1936,3 27	719,1	9,737	1,129	1,133	76,055

9 день – четверг (1 г. 6 м. -3 года)

		Выход			Пищев	ые вещесті		,	Минерал вещества		Витамин	ны мг	
Наименование	№ T/K	блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
	1	1	1	1	Завтр	ак	1	1	1	-1	1	1	1
Биточки рисовые	42	170											
Крупа рисовая			38	38									
Молоко			50	50									
Яйцо			1/6(8)	1/6(8)									
Сахар-песок			6	6									
Масло сливочное			13	13									
Сухари			13	13									
Химический состав данного блюда					4,82	11,373	43,064	283.12 5	71,78	0,817	0,07	0,142	0,676
Соус молочный сладкий	122	30											
Молоко			26	26									
Мука			1	1									
Сахар-песок			3	3									
Химический состав данного блюда					0,668	0,567	4,984	26,465	31,47	0,047	0,012	0,04	0,338
Бутерброд с маслом и сыром	2	20/5/5											
Батон			20	20									
Масло			5	5									
Сыр			6	5									
Химический состав данного блюда					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
Кофейный напиток	136	150											
Кофейный напиток			2,4	2,4									
Сахар-песок			10	10									1
Молоко			113	113									
Вода			52,5	52,5									

Химический состав данного					2,837	2,494	15,57	92,004	138,0	0,289	0,045	0,194	1,47
блюда													
Химический состав завтрака					10.419	19,432	73,938	493,65	289,65	1,453	0,349	0,402	2,529
			L		2 завтр	 19К							
Вафли		20	20	20	Journ								
Химический состав данного					1,36	1,44	11,11	60,1	3,87	0,24	0,025	0,022	0,003
блюда													
					Обед	Ţ							
Салат свекольный	16	40											
Свекла			50	40									
Сахар-песок			2	2									
Масло растительное			3	3									
Химический состав данного					0,468	2,581	5,52	45,805	14,81	0,62	0,008	0,016	4.0
блюда													
Суп картофельный с	100	150											
мясными фрикадельками													
Фарш говяжий			35	35									
Лук репчатый			8	6									
Морковь			4	3									
Масло растительное			1	1									
Я йцо			1/10(4)	1/10(4)									
Картофель			55	38									
Лук репчатый			4	3									
Химический состав данного					6,295	6,245	7,174	108,28	13,3	1,505	0,076	0,105	8,65
блюда								5					
Запеканка	116	170											
из капусты													
и говяжьего фарша													
Капуста свежая			220	175									
Фарш говяжий			60	60									
Яйцо			1/6(8)	1/6(8)									
Молоко			30	30									
Крупа манная			15	15									
Масло сливочное			5	5									

Химический состав данного					14,251	13,753	20,38	257,20	135,6	3,16	0,13	0,269	79.15
блюда	100	20						4					
Соус томатный	132	30											
Мука			2	2									
Масло сливочное			2	2									
Морковь			3	2									
Лук репчатый			3	2									
Томат			1	1									
Химический состав данного					0,248	1,44	1,991	21,415	2,54	0,081	0,007	0,006	0,754
блюда													
Хлеб ржаной йодированный		30	30	30									
Химический состав данного блюда					1,5	0,375	13,95	66,0					
Компот из апельсина	150	150											
Сахар-песок			15	15									
Апельсин			60	42									
Химический состав данного блюда					0,4	0,098	27,57	105,87	20,1	0,24	0,023	0,17	34,2
Химический состав обеда					23,162	24,492	76,585	604,57	186,35	5,606	0,244	0,566	126,75 4
				I	Ужи	H	-1	1-	L				
Оладьи с маслом и сахаром	72	50											
Мука			30	30									
Молоко			30	30									
Яйцо			5	5									
Дрожжи сухие			1	1									
Caxap			5	5									
Масло растит.			2	2									
Масло сливочное			5	5									
Химический состав данного блюда					3,586	4,942	30,67	173,84	23,5	0,58	0,073	0,072	0,16

Кисель молочный	152	120											
Молоко			120	120									
Сахар-песок			7	7									
Крахмал			4	4									
Химический состав данного					3,398	3,225	21,87	124,62	183,0	0,18	0,06	0,225	1,95
блюда								8					
Химический состав ужина					6,984	8,167	52,54	298,46	206,5	0,76	0.133	0,297	2,11
								8					
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ					41,925	53,531	214,17	1456,8	686,37	8,059	0,751	1,287	131.39
ЗА ДЕНЬ							3						6

10 день – пятница (1 г. 6 м. -3 года)

Наименование		Выход		Нетто		е веществ		,	Минеральные вещества		Витамины мг		
	№ T/K	блюда	Брутто		Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
					Завтра	ак							
Каша ячневая молочная	46	200											
Крупа ячневая			20	20									
Молоко			180	180									
Сахар-песок			4	4									
Масло сливочное			3	3									
Химический состав данного блюда					5,043	6,15	25,736	174,43 1	54,07	0,289	2,346	232,5	0,558
Бутерброд с маслом и сыром	2	20/5/5											
Батон			20	20									
Масло			5	5									
Сыр			6	5									
Химический состав данного блюда					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
Какао на молоке	134	150											
Какао порошок			2,5	2,5									
Сахар-песок			10	10									
Молоко			135	135									

Вода			21	21									
Химический состав данного					3,526	3,241	16,55	105,33	163,0	0,458	0,057	0,21	1,76
блюда								4					
Химический состав					10,663	14,389	52,606	371,82	265,47	1,047	2,625	232,736	2,363
завтрака								4					
					2 завтр	ак							
Яблоко		60	60	60									
Химический состав данного					0,2	-	6,0	24					
блюда													
					Обед	ζ							
Салат «Зимний»	26	40											
Картофель			33	23									
Огурцы сыежие			13	10									
Лук репчатый			8	7									
Масло растительное			3	3									
Химический состав данного					0,498	2,646	4,493	42,654	6,77	0,323	0,033	0,02	5,8
блюда													
Куриный бульон	94	150											
с гренками													
Кура			85	80									
Морковь			3	2									
Лук репчатый			10	8									
Хлеб			15	15									
Вода			150	150									
Химический состав данного					12,354	12,629	8,174	193,73	18,82	1,523	0,078	0,128	2,34
блюда								1					
Суфле из кур	104	40											
Кура			85	38									
Молоко			11	11									
Яйцо			1/16(3)	1/16(3)									
Масло сливочное			1	1									
Химический состав данного блюда					5,944	7,171	0,557	90,409	21,05	0,696	0,033	0,088	0,829
Макароны отварные с маслом	54	100											

Макароны			40	40									
Масло сливочное			6	6									
Химический состав данного					3,455	4,65	28,25	161,60	8,32	0,65	0,07	0,022	0,01
блюда								5					
Соус сметанный	126	30											
Сметана			8	8									
Мука			1	1									
Масло сливочное			2	2									
Химический состав данного блюда					0,25	2,459	1,046	27,053	7,46	0,032	0,004	0,011	0,036
Хлеб ржаной йодированный		30	30	30									
Химический состав данного блюда					1,5	0,375	13,95	66,0					
Компот из с./ф.	142	120											
и свежих яблок													
Сухофрукты			5	5									
Сахар-песок			12	12									
Яблоки			5	5									
Химический состав данного блюда					0,151	0,064	20,14	76,7	9,22	0,347	0,005	0,009	1,36
Химический состав обеда					24,152	29,994	76,61	658,35 2	71,64	3,571	0,223	0,278	10.375
		-			Ужи	Н	.	1	.	1	-	-1	-1
Сырники творожные	78	120											
Творог			110	110									
Мука			10	10									
Яйцо			1/3(12)	1/3(12)									
Сахар-песок			5	5									
Мука			5	5									
Масло сливочное			4	4									
Масло растительное			3	3									
Химический состав данного блюда					17,854	15,054	19,54	280,17	190,3	0,943	0,078	0,366	0,558

Сметанная подлива	128	15											
Сметана			10	10									
Сахар-песок			5	5									
Химический состав данного					0,203	1,29	5,35	32,484	8,.95	0,035	0,003	0,01	0,04
блюда													
Батон		20											
			20	20									
Химический состав данного					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
блюда													
Чай с сахаром	138	180											
Чай чёрный байховый			0,6	0,6									
Сахар-песок			12	12									
Вода			171	171									
Химический состав данного					0,156	0,0	14,04	53,274	5,37	0.862	0,007	0,01	0,1
блюда													
Химический состав ужина					20,307	21,342	49,25	457,99	253,02	2,14	0,31	0,412	0,743
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					55,322	65,725	184,46 6	1512,1 66	590,13	6,758	3,158	233,426	13,481

1 день – понедельник (3-7 лет)

Наименование		Выход блюда	_		Пищевь	іе вещесті	за		Минера: веществ		Витамины мг		
	№ T/K		Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
					Завтра	ак							
Каша «Дружба»	35	250											
Крупа рисовая			12	12									
Крупа пшённая			12	12									
Сахар-песок			5	5									
Масло сливочное			4	4									
Молоко			230	230									
Химический состав данного блюда					6,95	8,227	32,922	225,29 8	280,8	0,697	0.152	0,359	2,998
Бутерброд с маслом и сыром	1	30/5/8											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Какао на молоке	133	180											
Какао порошок			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			162	162									
Вода			25	25									
Химический состав данного блюда					4,231	3,935	19,86	126,8	195	0,549	0,068	0,252	2,11
Химический состав завтрака					14,403	18,487	68,242	479,89 8	552,5	1,696	0,256	0,649	5,178
					2 завтр	ак							

Сок		150	150	150									
Химический состав данного					0,4	_	36,4	150					
блюда							30,4	130					
					Обед	Д							
Салат из свеклы	19	50											
с черносливом													
Свекла			45	36									
Чернослив			15	12									
Сахар-песок			2	2									
Масло растительное			4	4									
Химический состав данного блюда					0,636	3,54	12,068	79,659	22,93	0,924	0,01	0,264	3,96
Суп вермишелевый на курином бульоне	79	250											
Вермишель			20	20									
Морковь			13	10									
Лук репчатый			12	10									
Масло растительное			1	1									
Масло сливочное			1	1									
Томат			2	2									
Химический состав данного блюда					2.005	1,818	15,996	84,369	11,28	0,518	0,046	0,019	2,402
Жаркое	105	200											
по-домашнему													
с курой													
Кура			100	70									
Томат-паста			2	2									
Картофель			223	156									
Морковь			20	16									
Лук репчатый			20	17									
Масло сливочное			4	4									
Масло растительное			3	3									
Химический состав данного блюда					9,227	12,049	28.34	251,63	31,19	2,894	0,234	0,195	34.61
Хлеб ржаной		40	40	40									

йодированный													
Химический состав данного					2,0	0,5	18,6	88,0					
блюда							,-						
Компот из с./ф.	141	150											
и свежих яблок													
Сухофрукты			7	7									
Сахар-песок			15	15									
Яблоки			8	8									
Химический состав данного блюда					0,151	0,064	20,14	76,7	9.22	0,347	0,005	0,009	1,36
Химический состав обеда					14,019	17,971	95,144	580,35 8	74,62	4,683	0,295	0,487	42,332
		L	l	_ <u>L</u>	Ужи	H	-L		L				
Творожная запеканка со сметанным соусом	75	150											
Творог			112,5	112,5									
Крупа манная			11	11									
Орий			1/3 (15)	1/3 (15									
Масло сливочное			3	3									
Сахар-песок			8	8									
Молоко			27	27									
Химический состав данного блюда					18,79	12,995	20,55	269,17 5	228,0	0,992	0,082	0,48	0,92
Сметанный соус	125	40											
Сметана			10	10									
Мука			2	2									
Масло сливочное			3	3									
Химический состав данного					0,325	3,197	1,36	35,169	9,52	0,05	0,006	0,015	0,046
блюда Батон		30											+
DUTOII		30	30	30									+
Химический состав данного блюда					2,21	1,4	15,4	75,0					
Чай с молоком	139	200											1
Чай чёрный байховый			1	1									

Сахар-песок		14	14									
Молоко		100	100									
Вода		86	86									
Химический состав данного блюда				2,418	2,15	18,84	99,67	125,0	0,962	0,047	0,16	1,4
Химический состав ужина				23,743	19,742	56,15	479.01 4	362,52	2,004	0,135	0,655	2,366
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ				52,565	56,2	255,93 6	1689,2 7	989,64	8,383	0,686	2,477	49,876

2 день – вторник (3-7 лет)

		Выход			Пищевь	не вещести	3a		Минерали вещества		Витамин	ы мг	
Наименование	№ T/K	блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
					Завтра	ак							
Каша рисовая молочная	33	250											
Крупа рисовая			25	25									
Молоко			230	230									
Сахар-песок			5	5									
Масло сливочное			4	4									
Химический состав данного блюда					6,469	7,624	34,32	223,2	278,6	0,503	0,112	0,359	2,998
Яйцо варёное			1/2(20)	1/2 (20)									
Химический состав данного блюда					2,0	2,3	0,1	31					
Бутерброд с маслом и сыром	1	30/5/8											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									

Химический состав данного					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
блюда													
Кофейный напиток	135	180											
Кофейный напиток			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			135	135									
Вода			63	63									
Химический состав данного блюда					3,405	2,995	18,67	110,59	165,0	0,354	0,054	0,233	1,76
Химический состав завтрака					15,096	19,24	68,45	492,59	520,3	1,307	1,509	0,63	4,83
					2 завтр	ак							
Яблоко		60											
			60	60									
T / •					0,2	-	6,0	24					
Химический состав данного блюда													
					Обед	Ţ							
Салат из свежих помидоров	7	50				Į							
Салат из свежих помидоров с луком	7	50	27,5	23		I.							
блюда Салат из свежих помидоров с луком Томаты	7	50	27,5	23 2,5		Į							
Салат из свежих помидоров с луком Томаты Масло растительное	7	50				I.							
Салат из свежих помидоров с луком	7	50	2,5	2,5		2,188	0,874	23,76	3,22	0,207	0,014	0,009	5,75
блюда Салат из свежих помидоров с луком Томаты Масло растительное Лук Химический состав данного блюда Рассольник домашний со	91	250	2,5	2,5	Обед		0,874	23,76	3,22	0,207	0,014	0,009	5,75
блюда Салат из свежих помидоров с луком Томаты Масло растительное Лук Химический состав данного блюда Рассольник домашний со сметаной			2,5	2,5	Обед		0,874	23,76	3,22	0,207	0,014	0,009	5,75
блюда Салат из свежих помидоров с луком Томаты Масло растительное Лук Химический состав данного блюда Рассольник домашний со сметаной Капуста свежая			2,5	2,5	Обед		0,874	23,76	3,22	0,207	0,014	0,009	5,75
блюда Салат из свежих помидоров с луком Томаты Масло растительное Лук Химический состав данного блюда Рассольник домашний со сметаной Капуста свежая Морковь			2,5	2,5 6	Обед		0,874	23,76	3,22	0,207	0,014	0,009	5,75
блюда Салат из свежих помидоров с луком Томаты Масло растительное Лук Химический состав данного блюда Рассольник домашний со сметаной Капуста свежая Морковь Лук репчатый			2,5 8 25 13	2,5 6 20 10	Обед		0,874	23,76	3,22	0,207	0,014	0,009	5,75
блюда Салат из свежих помидоров с луком Томаты Масло растительное Лук Химический состав данного			2,5 8 25 13 11	2,5 6 20 10 9	Обед		0,874	23,76	3,22	0,207	0,014	0,009	5,75

				1 -			1		1				
Масло растительное			2	2									
Сметена			10	10									
Химический состав данного					1,877	4,724	14,304	103,7	34,58	1,006	0,107	0,081	25,2
блюда													
Котлета мясная	109	70											
Фарш говяжий			60	60									
Лук репчатый			8	7									
Хлеб			8	8									
Масло растительное			2	2									
Химический состав данного блюда					19,289	31,973	4,51	381,82 8	10,07	2,034	0,054	0,109	0,7
Картофельное пюре	63	170											
Молоко			45	45									
Масло сливочное			6	6									
Картофель			179	125									
Химический состав данного блюда					2,991	5,655	22.58	147,5	67,22	1,182	0,168	0,161	25,6
Компот из чернослива	143	150											
Чернослив			10	10									
Сахар-песок			13	13									
Химический состав данного блюда					0,179	0,06	18,72	71,453	8,39	0,339	0,002	0,01	0,3
Химический состав обеда					24,525	44,600	60,98	728,24 1	123,48	4,768	0,345	0,363	35,1
					Ужи	н			1				
Картофель отварной	59	100											
Масло сливочное			3,5	3,5									
Картофель			150	105									
Химический состав данного блюда					1,652	2,845	17,14	96,487	10,92	0,952	0,126	0,077	21,01
Салат из свежих огурцов	27	25											

Огурцы свежие			26	23,5									
Масло растительное			2	2									
Химический состав данного					0,147	1,741	0,4	17,75	5,405	0,141	0,005	0,005	1,175
блюда													
Батон		30											
			30	30									
Химический состав данного					2,21	1,4	15,4	75,0					
блюда													
Чай с сахаром	137	200											
Чай чёрный байховый			1	1									
Сахар-песок			14	14									
Вода			190	190									
Химический состав данного					0,156	0,0	14,04	53,274	5,37	0.862	0,007	0,01	0,1
блюда													
Химический состав ужина					4,156	5,986	46,98	242,51	21,695	1,955	0,138	0,092	22,285
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ					43,985	69,825	182,42	1487,3	665,675	8,03	1,992	1,085	62,215
ЗА ДЕНЬ								41					

3 день – среда (3-7 лет)

		Выход		З день		е веществ			Минерали вещества		Витамин	ы мг	
Наименование	№ T/K	блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
	•	•	1	•	Завтра	К	1	1	•	•	1	•	•
Каша пшённая молочная	31	200											
Крупа пшённая			20	20									
Молоко			180	180									
Сахар-песок			4	4									
Масло сливочное			3	3									
Химический состав данного блюда					5,877	6,49	25,956	179,25 2	221,9	0,738	0,156	0,281	2,346
Бутерброд	1	30/5/8											
с маслом и сыром													
Батон			30	30									
Масло			5	5									

Сыр			8	8									
Химический состав данного					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
блюда													
Какао на молоке	133	180											
Какао порошок			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			162	162									
Вода			25	25									
Химический состав данного					4,231	3,935	19,86	126,8	195	0,549	0,068	0,252	2,11
блюда													
Химический состав					13,33	16,75	61,276	433,85	493,6	1,737	0,26	0,571	4,526
завтрака								2					
	Γ	1			2 завтр	ак		T	1	T	1	1	1
Вафли		20	20	20									
Химический состав данного блюда					1,36	1,44	11,11	60,1	3,87	0,24	0,025	0,022	0,003
отгоди					Обе		<u> </u>		1				
Салат витаминный с растительным маслом (до марта)	23	50											
Капуста свежая			21	17									
Морковь			12,5	10									
Лук репчатый			6	5									
Яблоки			17	12									
Лимон			5	2									
Сахар-песок			1	1									
Масло растительное			4	4									
Химический состав данного					0,442	3.507	3,883	47,894	18,61	0,501	0,017	0,021	11,65
блюда													
Суп гороховый	89	250											
с гренками													
Горох			35	35									
Морковь			12	9									
Петрушка			3	2									
Лук репчатый			18	16									

Масло растительное			1	1									
Масло сливочное			1	1									
Хлеб			20	20									
Химический состав данного					7,11	2,35	29,258	159,31	56,66	2,831	0,32	0,07	5,052
блюда													
Запеканка рисовая с мясом	113	230											
Фарш говяжий			70	70									
Крупа рисовая			50	50									
Лук репчатый			7	6									
орий			1/6 (8)	1/6 (8)									
Молоко			57	57									
Масло сливочное			5	5									
Химический состав данного блюда					15,054	15,637	40,32	352,14 5	85,56	2,705	0,113	0,252	1,351
Соус томатный	131	40											
Мука			3	3									
Масло сливочное			3	3									
Морковь			4	3									
Лук репчатый			4	3									
Томат			2	2									
Химический состав данного блюда					0,391	2,159	3,081	32,55	4,2	0,133	0,01	0,01	1,36
Хлеб ржаной йодированный		40	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из яблок	145	150											
Яблоки			37	33									
Сахар-песок			15	15									
Химический состав данного блюда					0,103	0,114	18,2	69,684	5,73	0,771	0,01	0,007	3,3
Химический состав обеда					25,1	24,267	113.34	749,58 3	170,76	6,941	0,47	0,36	22,713

Капуста тушёная	57	200											
Капуста свежая или			260	208									
квашенная													
Масло растительное			9	9									
Морковь			12	10									
Лук репчатый			16	13									
Петрушка			5	4									
Томат			3	3									
Мука			3	3									
Сахар-песок			3	3									
Химический состав данного					3,632	7,979	17,62	152,41	119,3	1,612	0,084	0,099	102,8
блюда								7					
Батон		30											
			30	30									
Химический состав данного					2,21	1,4	15,4	75,0					
блюда													
Чай с сахаром	137	200											
Чай чёрный байховый			1	1									
Сахар-песок			14	14									
Вода			190	190									
Химический состав данного блюда					0,156	0,0	14,04	53,274	5,37	0.862	0,007	0,01	0,1
Химический состав ужина					5,998	9,379	47,06	280,69 1	124,67	2,474	0,091	0,109	102,9
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					45,788	51,836	232,78 8	1524,2 26	792,9	11,392	0,846	1,062	130,14

4 день – четверг (3-7 лет)

Наименование	№ Т/К	№ Т/К Выход Брутто Нетто		Нетто	Пищевы	е вещест	за		Минерали вещества		Витамин	ы мг	
		олюда			Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	C
					Завтра	к							
Каша гречневая	49	150											
рассыпчатая													

с маслом													
Крупа гречневая			72	72									
Масло сливочное			9	9									
Вода			108	108									
Химический состав данного блюда					7,111	8,429	41,18	258,7	15,48	4,84	0,309	0,153	0,02
Бутерброд	1	30/5/8											
с маслом и сыром													
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Какао на молоке	133	180											
Какао порошок	155	100	3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			162	162									
Вода			25	25									
Химический состав данного			23	23	4,231	3,935	19,86	126,8	195	0,549	0,068	0,252	2,11
блюда					4,231	3,933	19,00	120,6	193	0,349	0,008	0,232	2,11
Химический состав					14,56	18,69	76,5	513,3	287,18	5,839	0,413	0,443	2,2
завтрака													
					2 завтј							1	
Печенье		20	20	20	1,36	1,44	11,11	60,1	3,87	0,24	0,025	0,022	0,003
					Обе	Д							
Салат из моркови с растительным маслом (до марта)	3	50											
Морковь			58	46,5									
Сахар-песок			1,5	,5									
Масло растительное			3,5	3,5									
Химический состав данного					0,468	3,05	4,697	46,94	12,6	0,33	0,03	0,03	2,33
блюда													

Рыба			76	28									$\overline{}$
			5	4									
Морковь													
Лук репчатый			5	4									
Масло растительное			1	1									
Масло сливочное			1	1									
Зелень			3	2									
Картофель			86	60									
Химический состав данного блюда					4,536	2,011	10,52	75,68	24,1	0,858	0,108	0,080	14,7
Сосиска отварная	107	50											
Сосиска отварная	107	30	51	50									
Химический состав данного			31	30	4,29	10,28	0,2	110,4	17,5	0,9	0,095	0,075	0,0
блюда					4,29	10,28	0,2	110,4	17,5	0,9	0,093	0,073	0,0
Картофельное пюре	63	170											+
тартофельное торе	03	170											
Молоко			45	45									
Масло сливочное			6	6									
Картофель			179	125									
Химический состав данного					2,991	5,655	22.58	147,5	67,22	1,182	0,168	0,161	25,6
блюда													
Соус томатный	131	40											
Мука			3	3									
Масло сливочное			3	3									
Морковь			4	3									
Лук репчатый			4	3									
Томат			2	2									
Химический состав данного					0,391	2,159	3,081	32,55	4,2	0,133	0,01	0,01	1,36
блюда													
Хлеб ржаной		40	40	40									
йодированный													
Химический состав данного					2,0	0,5	18,6	88,0					
блюда	1.47	150											
Компот из сухофруктов	147	150											
Сухофрукты			15	15									
J 11 J	l						I .						

Сахар-песок			12	12									
Химический состав данного					0,269	0,077	21,37	81,91	16,4	0,306	0,005	0,015	1,2
блюда													
Химический состав обеда					14,95	23,73	81,05	582,98	142,02	3,709	0,416	0,787	45,2
				1	Ужи	H	_	_	.			_	
Макароны, запечённые с яйцом	51	160											
Макароны			50	50									
Масло сливочное			2,5	2,5									
Яйцо			1/2 (20)	1/2 (20)									
Молоко			30	30									
Масло растительное			3,5	3,5									
Масло сливочное			6	6									
Химический состав данного					7,181	12.42	36,91	278,9	58,6	1,4	0,11	0,17	0,41
блюда													
Батон		30											
			30	30									
Химический состав данного блюда					2,21	1,4	15,4	75,0					
Чай с молоком	139	200											
Чай чёрный байховый			1	1									
Сахар-песок			14	14									
Молоко			100	100									
Вода			86	86									
Химический состав данного блюда					2,418	2,15	18,84	99,67	125,0	0,962	0,047	0,16	1,4
Химический состав ужина					11,81	15,97	71,15	453,57	183,6	2,362	0,157	0,33	1,81
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					42,68	59,83	239,8	1609.9 5	616,67	12,15	1.011	1,582	49,2

-	N. T. T.	Выход			Пищевн	ые вещест	ва		Минера вещестн		Витами	ны мг	
Наименование	№ T/K	блюда	Брутто	Нетто	Б	ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
					Завтр	ак	1						
Каша манная молочная с печеньем	39	250											
Крупа манная			18	18									
Печенье			10	10									
Молоко			230	230									
Сахар-песок			5	5									
Масло сливочное			4	4									
Химический состав данного блюда					7,476	8,385	32,79	228,33	284,5	0,613	0,125	0,364	2,998
Бутерброд с маслом и сыром	1	30/5/8											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Кофейный напиток	135	180											
Кофейный напиток			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			135	135									
Вода			63	63									
Химический состав данного блюда					3,405	2,995	18,67	110,59	165,0	0,354	0,054	0,233	1,76
Химический состав					14,103	17,705	66,92	466,72	526,2	1,417	0,215	0,635	4,828
завтрака													
					2 завтр	рак							
Печенье		20	20	20	1,36	1,44	11,11	60,1	3,87	0,24	0,025	0,022	0,003
Печенье		20	20	20	1,36 Обе д		11,11	60,1	3,87	0,24	0,025	0,022	0

Винегрет	29	50											
Свекла			15,5	12									
Картофель			23	16									
Морковь			9	7									
Лук репчатый			3	2,5									
Горошек зелёный			5,5	3,5									
Огурцы солёные			7	3									
Масло растительное			4	4									
Петрушка			1	0,5									
Химический состав данного					1,368	3,523	4,669	54,681	11,32	0,433	0,032	0,125	6,25
блюда													
Борщ красный со сметаной	87	250											
Капуста свежая			50	40									
Свекла			50	40									
Лук репчатый			8	6									
Морковь			16	13									
Томат			2	2									
Caxap			2	2									
Масло сливочное			2	2									
Масло растительное			2	2									
Сметана			10	10									
Картофель			71	50									
Химический состав данного					2,292	4,691	17,693	117,74	54,98	1,519	0,095	0,091	34,19
блюда													
Котлета рыбная	119	70											
Рыба свежая			100	50									
Булка			14	14									
Молоко			14	14									
Масло сливочное			2	2									
Химический состав данного					7,344	2,456	7,854	81,048	39,7	0,586	0,076	0,082	0,272
блюда													
Картофельное пюре	63	170											
Молоко			45	45									
Масло сливочное			6	6									

Картофель			179	125									
Химический состав данного блюда					2,991	5,655	22.58	147,5	67,22	1,182	0,168	0,161	25,6
Соус сметанный	129	40											
с томатом													
Сметана			10	10									
Масло сливочное			3	3									
Мука			3	3									
Томат			2	2									
Химический состав данного блюда					0,478	3,206	2,57	40,411	11,26	0,108	0,01	0,017	0,946
Хлеб ржаной йодированный		40	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из апельсина	149	150											
Сахар-песок			23	23									
Апельсин			81	57									
Химический состав данного блюда					0,4	0,098	27,57	105,87	20,1	0,24	0,023	0,017	34,2
Химический состав обеда					16,873	20,129	101,93 6	635,25	204,58	4,068	0,404	0,493	101,45 8
		_			Ужи	H					•		
Ватрушка с повидлом	69	60											
Мука			27	27									
Масло сливочное			2	2									
Молоко			10	10									
Дрожжи			1	1									
Сахар-песок			3	3									
Яйцо			1/10(4)	1/10(4)									
Масло растительное			3	3									
Повидло			20	20									
Химический состав данного					2,961	4,838	36,64	192,78	22,5	0,74	0,061	0,067	0,23

блюда								1					
Кисель молочный	151	150											
Молоко			150	150									
Сахар-песок			10	10									
Крахмал			6	6									
Химический состав данного блюда					3,398	3,225	21,87	124,62 8	183,0	0.18	0,06	0,225	1,95
Химический состав ужина					6,359	8,063	58,51	317,40 9	205,5	0,92	0,121	0,292	2,18
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					38,695	47,337	238,47 6	1479,4 79	940,15	6,645	0,765	1,442	108,46 9

6 лень – понелельник (3.7 лет)

		Выход			Пищевь	іе вещесті	за		Минерал вещества		Витамин	ны мг	
Наименование	№ T/K	блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
					Завтра	ак						l	
Плов с овощами	47	200											
Крупа рисовая			42	42									
Капуста свежая			52	42									
Морковь			52	42									
Зелёный горошек			32,5	21									
Масло сливочное			14	14									
Химический состав данного блюда					4,182	10,406	37,807	252,16	42.0	1,141	0,785	0,117	26,28
Бутерброд с маслом и сыром	1	30/5/8											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Кофейный напиток	135	180											
Кофейный напиток			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			135	135									
Вода			63	63									
Химический состав данного блюда					3,405	2,995	18,67	110,59	165,0	0,354	0,054	0,233	1,76
Химический состав завтрака					10,809	19,726	71,937	490,55	283,7	1,945	0,875	0,388	28,11

Вафли		20	20	20									
Химический состав данного					1,36	1,44	11,11	60,1	3,87	0,24	0,025	0,022	0,003
блюда													
					Обед	ζ							
Салат из свежих огурцов с	9	50											
луком													
Огурцы			45	43									
Масло растительное			4	4									
Лук			8	6									
Химический состав данного блюда					0,624	2,611	0,963	29,606	12,050	0,250	0,012	0,018	4,7
Щи из свежей капусты со сметаной	81	250											
Капуста свежая			50	40									
Морковь			13	10									
Лук репчатый			5	4									
Сметана			10	10									
Томат			2	2									
Масло сливочное			2	2									
Масло растительное			2	2									
Картофель			65	45									
Химический состав данного блюда					1,752	4,641	11,139	90,544	43,14	0,855	0,079	0,07	31,84
Биточки мясные паровые	109	70											
Фарш говяжий			60	60									
Лук репчатый			8	7									
Хлеб			8	8									
Масло растительное			2	2									
Химический состав данного блюда					19,289	31,973	4,51	381,82 8	10,07	2,034	0,054	0,109	0,7
Картофельное пюре	63	170											
Молоко			45	45									
Масло сливочное			6	6									
Картофель			179	125									

	T .	1			ı	_	1	T	1	-	1		1
Химический состав данного блюда					2,991	5,655	22.58	147,5	67,22	1,182	0,168	0,161	25,6
Соус томатный	131	40											
Мука			3	3									
			3	3									
Масло сливочное													
Морковь			4	3									
Лук репчатый			4	3									
Томат			2	2									
Химический состав данного блюда					0,391	2,159	3,081	32,55	4,2	0,133	0,01	0,01	1,36
Хлеб ржаной йодированный		40	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из сухофруктов	147	150											
Сухофрукты			15	15									
Сахар-песок			12	12									
Химический состав данного блюда					0,269	0,077	21,37	81,91	16,4	0,306	0,005	0,015	1,2
Химический состав обеда					27,316	47,616	82,243	851,93 8	153,08	4,76	0,328	0,383	65,4
					Ужи	Н	1						
Суфле из яиц	65	95											
Яйцо			1(40)	1(40)									
Мука			5	5									
Масло сливочное	1		7	7									
Молоко			50	50									
Химический состав данного блюда			30	30	5,538	10,076	6,466	136,72 5	83,7	1,12	0,059	0,27	0,66
Батон	1	30											
			30	30									
Химический состав данного			30	30	2,21	1,4	15,4	75,0					
Timin recam coerab gamioro					2,21	1,1	15,4	75,0	1				

блюда												
Молоко	200	200	200									
Химический состав данного				6,0	8,0	8,0	128,0					
блюда												
Химический состав ужина				13,748	19,476	29,866	339,72	83,7	1,12	0,059	0,27	0,66
							5					
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ				53,233	88,258	195,15	1742,3	524,35	8,065	1,287	1,063	94,173
ЗА ДЕНЬ						6	13					

7 день – вторник (3-7 лет)

		Выход		7 день		іе вещесті			Минерал вещества		Витамин	ы мг	
Наименование	№ T/K	блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
		-1		1	Завтра	ак	1	1		1	1		
Каша гречневая молочная	37	250											
Молоко			230	230									
Крупа гречневая			37	37									
Масло сливочное			4	4									
Сахар-песок			5	5									
Химический состав данного блюда					8,79	8,563	37,233	251,84 1	284,0	2,732	0,251	0,423	2,998
Бутерброд с маслом и сыром	1	30/5/8											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Какао на молоке	133	180											
Какао порошок			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			162	162									
Вода			25	25									

Химический состав данного					4,231	3,935	19,86	126,8	195	0,549	0,068	0,252	2,11
блюда													
Химический состав					16,243	18,823	72,553	506,44	555,7	3,731	0,355	0,713	5,178
завтрака								1					
					2 завтр	ак							
Сок		150	150	150									
Химический состав данного блюда					0,4	-	36,4	150					
отода					Обед	 [1	1					
	Г_	1			· ·	1		1	T				
Салат из моркови и яблок (до марта)	7	50											
Морковь			46,9	37,5									
Яблоки			17,85	12,5									
Сахар-песок			1	1									
Химический состав данного					0,419	0,076	4,811	20,397	12,16	0,541	0,026	0,29	3,125
блюда					,	,	,	,		,			
Суп Крестьянский	95	250											
Капуста свежая			37	30									
Крупа пшённая			5	5									
Морковь			12	10									
Лук репчатый			8	6									
Картофель			54	38									
Масло сливочное			2	2									
Масло растительное			2	2									
Зелень			3	3									
Сметана			10	10									
Химический состав данного блюда					1,899	4,759	12,676	97,962	0,089	0,064	25,24	39,84	0,847
Запеканка макаронная с мясом	111	190											
Макароны			63	63									
Яйцо			1/6(8)	1/6(8)									
Фарш говяжий			60	60									
Лук репчатый			16	13									

Масло сливочное			10	10									
Химический состав данного					16,536	18,202	45,62	401,03	27,9	3,222	0,161	0,178	1,32
блюда							,	6					
Соус сметанный	125	40											
Сметана			10	10									
Мука			2	2									
Масло сливочное			3	3									
Химический состав данного блюда					0,325	3,197	1,36	35,169	9,52	0,05	0,006	0,015	0,046
Хлеб ржаной йодированный		40	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из чернослива	143	150											
Чернослив			10	10									
Сахар-песок			13	13									
Химический состав данного блюда					0,179	0,06	18,72	71,453	8,39	0,339	0,002	0,01	0,3
Химический состав обеда					21,358	26,794	101,78 7	714,01 7	58,059	4,216	25,435	40,333	5,638
					Ужи	H							
Рагу овощное	55	180											
Капуста свежая			90	72									
Морковь			22,5	18									
Лук репчатый			15,3	13									
Масло сливочное			4,5	4,5									
Картофель			161	112,5									
Химический состав данного блюда					3,108	3,75	24,070	136,45	55,25	1,684	0,174	0,127	57,11
Батон		30						1					1

			30	30									
Химический состав данного					2,21	1,4	15,4	75,0					
блюда													
Чай с молоком	139	200											
Чай чёрный байховый			1	1									
Сахар-песок			14	14									
Молоко			100	100									
Вода			86	86									
Химический состав данного					2,418	2,15	18,84	99,67	125,0	0,962	0,047	0,16	1,4
блюда													
Химический состав ужина					7,736	7,3	58,31	311,12	180,25	2,646	0,221	0,287	58,51
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ					45,737	52,917	269,05	1681,5	794,009	10,593	26,009	41,333	69,326
ЗА ДЕНЬ								78					

8 день – среда (3-7 лет)

		Выход			Пищевы	е веществ	a		Минерали вещества	ьные	Витамин	ы мг	
Наименование	№ Т/К	блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
	•		1	1	Завтра	ак	•	•	•				
Каша пшеничная вязкая на молоке	43	250											
Крупа пшеничная			62,5	62,5									
Масло сливочное			5	5									
Молоко			250	250									
Химический состав данного блюда					10,733	8,439	53,765	320,50 3	240,6	4,21	0,268	0,368	2,61
Бутерброд с маслом и сыром	1	30/5/8											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07

Кофейный напиток	135	180											
Кофейный напиток			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			135	135									
Вода			63	63									
Химический состав данного блюда					3,405	2,995	18,67	110,59	165,0	0,354	0,054	0,233	1,76
Химический состав завтрака					17,36	17,759	87,895	558,89 3	482,3	5,014	0,358	0,639	4,44
Завтрака													
			1		2 завтј	рак	Ш		1		1		
Вафли		20	20	20									
Химический состав данного блюда					1,36	1,44	11,11	60,1	3,87	0,24	0,025	0,022	0,003
Томаты свежие	11	25				<u> </u>							
					Обед	Д							
с растительным маслом	11	23											
Томаты			27,5	23									
Масло растительное			2,5	2,5									
Химический состав данного блюда					0,197	2,188	0,874	23,76	3,22	0,207	0,014	0,009	5,75
Суп овощной	85	250											
Капуста свежая			37	30									
Морковь			17	13									
Зелёный горошек			17	12									
Помидоры			17	15									
или томат			2	2									
Зелень			3	3									
Лук репчатый			5	4				1					
Сметана			10	10				1					
Картофель			43	30				1					
Масло растительное			2	2				1					
Химический состав данного		+	+		1,998	3,216	10,018	74,505	44,42	0,906	0,11	0,086	31,24

блюда													
Рыба по-польски	117	115											
Рыба свежая			120	90									
Яйцо			1/2(20)	1/2(20)									
Молоко			30	30									
Хлеб пшеничный			10	10									
Масло растительное			3	3									
Лук репка			10	8									
Сыр			10	10									
Химический состав данного блюда					12,301	6,871	3,658	124,76 3	106,9	0,75	0,063	0,219	3,006
Картофельное пюре	63	170											
Молоко			45	45									
Масло сливочное			6	6									
Картофель			179	125									
Химический состав данного блюда					2,991	5,655	22.58	147,5	67,22	1,182	0,168	0,161	25,6
Соус сметанный	129	40											
с томатом													
Сметана			10	10									
Масло сливочное			3	3									
Мука			3	3									
Томат			2	2									
Химический состав данного блюда					0,478	3,206	2,57	40,411	11,26	0,108	0,01	0,017	0,946
Хлеб ржаной йодированный		40	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из свежих яблок	145	150											
Яблоки			37	33									
Сахар-песок			15	15									
Химический состав данного блюда					0,103	0,114	18,2	69,684	5,73	0,771	0,01	0,007	3,3

Химический состав обеда					20,068	21,75	76,59	568,62 3	238,75	3,924	0,375	0,499	69,836
			,		Ужи	Н						•	
Картофель запечённый в молочном соусе	61	170											
Мука			2	2									
Масло сливочное			6	6									
Молоко			54	54									
Сыр			4	4									
Зелень			4	4									
Картофель			170	120									
Химический состав данного блюда					4,06	6,874	23,87	167,61 8	119,8	1,258	0,172	0,188	27,74
Батон		30											
			30	30									
Химический состав данного блюда					2,21	1,4	15,4	75,0					
Чай с сахаром	137	200											
Чай чёрный байховый			1	1									
Сахар-песок			14	14									
Вода			190	190									
Химический состав данного блюда					0,156	0,0	14,04	53,274	5,37	0.862	0,007	0,01	0,1
Химический состав ужина					6,426	8,274	53,31	295,89 2	125,17	2,12	0,179	0,198	27,84
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					45,214	49,223	228,90 5	1483,5 08	850,09	11,298	0,937	1,358	102,11 9

9 день – четверг (3-7 лет)

			1	у день		pr (5 /	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • 		1		1		
		Выход			Пищев	ые вещесті	за		Минерал вещества		Витамин	ны мг	
Наименование	№ T/K	блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
	•	•	•	-	Завтр	ак	•		•	-	•	•	1
Биточки рисовые	41	200											
Крупа рисовая			44	44									
Молоко			60	60									
Яйцо			1/5(8)	1/5(8)									
Сахар-песок			7	7									
Масло сливочное			15	15									
Сухари			15	15									
Химический состав данного					5,698	13,407	49,996	330,94	86,03	0,966	0,083	0,204	0,81
блюда								3					
Соус молочный сладкий	121	40											
Молоко			34	34									
Мука			2	2									
Сахар-песок			4	4									
Химический состав данного блюда					0,93	0,746	7,108	37,092	41,28	0,07	0,017	0,053	0,442
Бутерброд с маслом и сыром	1	30/5/8											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Кофейный напиток	135	180											
Кофейный напиток			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			135	135									
Вода			63	63									
Химический состав данного					3,405	2,995	18,67	110,59	165,0	0,354	0,054	0,233	1,76

блюда													
Химический состав					13,255	23,473	91,204	606,42	369,01	1,84	0,19	0,528	3,082
завтрака								5					
					2 завтр	ак							
Вафли		20	20	20									
Химический состав данного					1,36	1,44	11,11	60,1	3,87	0,24	0,025	0,022	0,003
блюда													
					Обед	Ţ							
Салат свекольный	15	50											
Свекла			60	48									
Сахар-песок			3	3									
Масло растительное			4	4									
Химический состав данного					0,585	3,48	7,394	61,384	0,79	18,509	0,01	0,02	5,0
блюда													
Суп картофельный с	99	250											
мясными фрикадельками													
Фарш говяжий			50	50									
Лук репчатый			20	17									
Морковь			8	6									
Яйцо			1/8 (5)	1/8 (5)									
Картофель			9064										
Химический состав данного					9,674	9,998	12,282	174,73	21,45	2,362	0,126	0,16	14,8
блюда								7					
Запеканка	115	200											
из капусты													
и говяжьего фарша			250	200									
Капуста свежая			250	200									
Фарш говяжий			79	70									
Яйцо			1/3(16)	1/3(16)									
Молоко			35	35									
Крупа манная			18	18									
Масло сливочное			6	6									
Химический состав данного блюда					16,809	16,551	23,95	306,00 5	157,4	3,717	0,152	0,321	90,47
Соус томатный	131	40											

Мука			3	3									
Масло сливочное			3	3									
Морковь			4	3									
Лук репчатый			4	3									
Томат			2	2									
Химический состав данного					0,391	2,159	3,081	32,55	4,2	0,133	0,01	0,01	1,36
блюда													
Хлеб ржаной		40	40	40									
йодированный													
Химический состав данного					2,0	0,5	18,6	88,0					
блюда													
Компот из апельсина	149	150											
Сахар-песок			23	23									
Апельсин			81	57									
Химический состав данного					0,4	0,098	27,57	105,87	20,1	0,24	0,023	0,017	34,2
блюда													
Химический состав обеда					29,859	32,786	92,877	768,54 6	203,94	24,961	0,321	0,528	145,83
					Ужи	H							
Оладьи	71	60											
с маслом и сахаром													
Мука			40	40									
Молоко			40	40									
Яйцо			5	5									
Дрожжи сухие			1	1									
Caxap			10	10									
Масло растит.			4	4									
Масло сливочное			5	5									
Химический состав данного					4,303	5,93	36,804	208,60	28,7	0,67	0,084	0,086	0,2
блюда								8					
Кисель молочный	151	150											
Молоко			150	150									

Сахар-песок		10	10									
Крахмал		6	6									
Химический состав данного				3,398	3,225	21,87	124,62	183,0	0.18	0,06	0,225	1,95
блюда							8					
Химический состав ужина				7,701	9,155	58,674	333,23	211,7	0,85	0,144	0,311	2,15
							6					
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ				52,175	66,854	253,86	1768,3	788,42	27,891	0,68	1,389	151,06
ЗА ДЕНЬ						5	07					5

10 день – пятница (3-7 лет)

		Выход			Пищев	ые вещест:	ва		Минерал веществ		Витамин	ны мг	
Наименование	№ T/K	блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
					Завтр	ак		I	I			I	
Каша ячневая молочная	45	250			_								
Крупа ячневая			25	25									
Молоко			230	230									
Сахар-песок			5	5									
Масло сливочное			4	4									
Химический состав данного блюда					7,168	8,063	32,412	222,78	0,767	0,369	2,998	296,6	0,703
Бутерброд с маслом и сыром	1	30/5/8											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Какао на молоке	133	180											
Какао порошок			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			162	162									
Вода			25	25									
Химический состав данного					4,231	3,935	19,86	126,8	195	0,549	0,068	0,252	2,11

блюда													
Химический состав					14,621	18,323	67,732	477,38	272,467	1,368	3,102	296,89	2,883
завтрака													
					2 завтр	ак							
Яблоко		60	60	60									
Химический состав данного					0,2	-	6,0	24					
блюда													
					Обед	ζ							
Салат «Зимний»	25	50											
Картофель			42	29									
Огурцы свежие			17	13									
Лук репчатый			10	8									
Масло растительное			4	4									
Химический состав данного					0,621	3,561	1,747	41,086	8,37	0,403	0,041	0,025	7,25
блюда													
Куриный бульон	93	250											
с гренками	ļ		100										
Кура			100	91									
Морковь			5	4									
Лук репчатый			12	10									
Хлеб			20	20									
Вода			250	250									
Химический состав данного					14,254	14,558	10,936	229,04	22,74	1,784	0,093	0,147	2,838
блюда	100	7.0						8					
Суфле из кур	103	50	100										
Кура			100	44									
Молоко			13	13									
Яйцо			1/2 (4)	1/2 (4)									
Масло сливочное			2	2									
Химический состав данного					6,944	9,056	0,668	111,78	25,08	0,821	0,039	0,105	0,965
блюда	52	150						5		1			
Макароны отварные с	53	150											
маслом Макароны	-		60	60		1				+			+
Масло сливочное			9	9									+
	<u> </u>		7	7	5,183	7,056	42,37	242 12	12.5	0,98	0.1	0,033	0.02
Химический состав данного	<u> </u>				3,183	7,036	42,37	243,12	12,5	0,98	0,1	0,033	0,02

блюда								7					
Соус сметанный	125	40											
Сметана			10	10									
Мука			2	2									
Масло сливочное			3	3									
Химический состав данного блюда					0,325	3,197	1,36	35,169	9,52	0,05	0,006	0,015	0,046
Хлеб ржаной йодированный		40	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из с./ф. и свежих яблок	141	150											
Сухофрукты			7	7									
Сахар-песок			15	15									
Яблоки			8	8									
Химический состав данного блюда					0,151	0,064	20,14	76,7	9,22	0,347	0,005	0,009	1,36
Химический состав обеда					29,478	67,47	95,821	824,91 5	912,345	4,385	0,284	0,334	12,479
				•	Ужи	H					•		
Сырники творожные	77	150											
Творог			139	139									
Мука			12	12									
Яйцо			1/2(20)	1/2(20)									
Сахар-песок			6	6									
Мука			6	6									
Масло сливочное			4,5	4,5									
Масло растительное			4	4									
Химический состав данного блюда					22,464	19,083	23,66	350,33 2	240,2	1,174	0,097	0,46	0,704
Сметанная подлива	127	30											
Сметана			20	20									
Сахар-песок			10	10									

Химический состав данного					0,406	2,58	10,7	64,967	17,9	0,07	0,006	0,02	0,08
блюда													
Батон		30											
			30	30									
Химический состав данного					2,21	1,4	15,4	75,0					
блюда													
Чай с сахаром	137	200											
Чай чёрный байховый			1	1									
Сахар-песок			14	14									
Вода			190	190									
Химический состав данного блюда					0,156	0,0	14,04	53,274	5,37	0.862	0,007	0,01	0,1
Химический состав ужина					25,236	23,063	86,863	543,57	263,47	2,106	0,11	0,49	0,884
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					69,535	108,85 6	256,41 6	1869,8 68	1448,282	7,859	3,496	297,714	16,246

Примерное десятидневное меню для детей с 10,5-часовым пребыванием

Дни	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Ужин
1.	Каша «Дружба»	Сок	Салат из свёклы с черносливом	Творожная запеканка со
	Бутерброд с маслом и сыром		Суп вермишелевый на курином бульоне	сметанным соусом
	Какао на молоке		Жаркое по-домашнему с курой	Хлеб пшеничный
			Хлеб ржаной	Чай с молоком
			Компот из с./ф.	
2.	Каша рисовая молочная	Яблоко	Салат из свежих помидоров с луком	Отварной картофель
	Яйцо варёное		Рассольник домашний со сметаной	Салат из свежих огурцов
	Бутерброд с маслом и сыром		Котлета мясная	Хлеб пшеничный
	Кофейный напиток на молоке		Картофельное пюре	Чай с сахаром
			Хлеб ржаной	
			Компот из чернослива	
3.	Каша пшённая молочная	Вафли	Салат витаминный с маслом	Капуста тушёная
	Бутерброд с маслом и сыром		Суп гороховый с гренками	Хлеб пшеничный
	Какао с молоком		Запеканка рисовая с мясом	Чай с сахаром
			Хлеб ржаной	
			Компот из яблок	
4.	Каша гречневая рассыпчатая	Печенье	Салат из моркови на растительном масле	Макароны, запеченные с
	Бутерброд с маслом и сыром		Суп картофельный с рыбой	яйцом
	Какао на молоке		Сосиска отварная	Хлеб пшеничный
			Картофельное пюре	Чай с сахаром
			Соус томатный	
			Хлеб ржаной	
			Компот с./ф.	
5.	Каша манная молочная с печеньем	Печенье	Винегрет	Ватрушка
	Бутерброд		Борщ красный	с повидлом
	с маслом и сыром		со сметаной	Кисель молочный
	Кофе с молоком		Котлета рыбная Картофельное пюре	
			Соус сметанный с томатом	
			Хлеб ржаной	
т.			Компот из апельсина	177
Дни	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Ужин
6.	Плов с овощами	Вафли	Салат из свежих огурцов	Суфле из яиц
	Бутерброд с маслом и сыром		Щи из свежей капусты со сметаной	Хлеб пшеничный
	Кофейный напиток на молоке		Биточки мясные	Молоко
			Картофельное пюре	
			Хлеб	
			Компот из сухофруктов	

7.	Каша гречневая молочная	Сок	Салат морковно-яблочный	Рагу овощное
	Бутерброд с маслом и сыром		Суп крестьянский полевой	Хлеб пшеничный
	Какао на молоке		Запеканка макаронная с мясом	Чай с молоком
			Хлеб ржаной	
			Чай	
8.	Каша пшеничная вязкая на молоке	Вафли	Томаты свежие с маслом	Картофель запеченный в
	Бутерброд с маслом и сыром		Суп овощной	молоке
	Кофейный напиток на молоке		Рыба по-польски	Хлеб пшеничный
			Картофельное пюре	Чай с сахаром
			Соус сметанный с томатом	
			Хлеб ржаной	
			Компот из свежих яблок	
9.	Биточки рисовые	Вафли	Салат свекольный	Оладьи с маслом Кисель
	Соус молочный сладкий		Суп картофельный с фрикадельками	молочный
	Бутерброд с маслом и сыром		Запеканка из капусты с говяжьим фаршем	
	Кофейный напиток на молоке		Соус томатный	
			Хлеб ржаной Компот из апельсина	
10.	Каша ячневая молочная	Яблоко	Салат зимний	Сырники творожные
	Бутерброд с маслом и сыром		Куриный бульон с гренками	Сметанная подлива
	Какао на молоке		Суфле из кур	Хлеб пшеничный
			Макароны отварные с маслом	Чай с сахаром
			Соус сметаны	
			Хлеб ржаной	
			Компот из с./ф. и свежих яблок	