

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Солнышко»



УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МКДОУ детский сад "Солнышко"  
О.А. Шихалеева  
Приказ №159/од от 30.09.2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ**

для организации питания воспитанников

МКДОУ детский сад "Солнышко"

с 12-часовым пребыванием в возрасте с 1 до 3 лет и с 3 лет до 7 лет

Сезон: осень - зима

Мортка  
2023

2023г.

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

1 день

Наименование блюд	2-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У	эн/ц	вит "С"				
каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	4.67	4.95	23.4	156.75	1.035	200/5	6.22	6.6	31.24	209	1.38	230		
какао с молоком	150	2.8	2.55	10.5	91.38	0.5	180	3.33	3.06	12.6	109.66	0.63	462		
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	573		
масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0	79		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>9.0</b>	<b>11.29</b>	<b>43.84</b>	<b>327.98</b>	<b>1.56</b>		<b>11.87</b>	<b>13.53</b>	<b>58.67</b>	<b>421.91</b>	<b>2.01</b>			
<b>Завтрак 2</b>															
яблоко	50	0.2	0.2	4.9	22	3.5	100	0.4	0.4	9.8	44	7	82		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>4.9</b>	<b>22</b>	<b>3.5</b>		<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>			
<b>Обед</b>															
салат картофельный с зеленым горошком	40	1.00	2.52	3.32	40.00	3.52	60	1.5	3.78	4.98	60	5.28	42		
борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	3.84	5.60	4.455	83.63	4.82	200/10	5.12	7.47	5.94	111.5	6.43	95/318/433		
сосиска отварная	60	6.3	10.2	0.12	118.2	0	60	6.3	10.2	0.12	118.2	0	353		
соус томатный	20	0.19	0.66	0.92	10.38	0.22	20	0.19	0.66	0.92	10.38	0.22	419		
макаронные изделия	100	3.7	3.30	23.60	123.00	0.00	120	4.44	3.96	28.32	147.6	0	256		
напиток брусничный	180	0.09	0.09	9.81	57.56	0.63	200	0.1	0.1	10.9	63.95	0.7	498		
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.80	0.00	40	3.04	0.32	19.68	93.6	0	573		
хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.40	0.00	50	3.4	0.65	19.9	99	0	575		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>18.68</b>	<b>22.92</b>	<b>64.01</b>	<b>538.96</b>	<b>9.193</b>		<b>24.09</b>	<b>27.14</b>	<b>90.76</b>	<b>704.23</b>	<b>12.63</b>			
<b>Полдник</b>															
булочка домашняя	60	4.08	6.52	27.03	183.75	0.00	70	4.9	7.82	32.43	220.5	0	542		
молоко кипяченое	180	5.76	5.4	8.46	108.00	2.17	200	6.4	6	9.4	120	2.6	469		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>9.84</b>	<b>11.92</b>	<b>35.49</b>	<b>291.75</b>	<b>2.17</b>		<b>11.3</b>	<b>13.82</b>	<b>41.83</b>	<b>340.5</b>	<b>2.6</b>			
<b>Ужин</b>															
суп пюре из картофеля	150	6.03	5.39	10.34	113.96	4.90	200	8.04	7.19	13.78	151.95	6.53	131/318		
гренки из пшеничного хлеба	10	1.125	0.12	6.86	32.99	0	20	1.5	0.16	9.14	43.98	0	143		
чай с лимоном	150	0.225	0.08	7.13	47.55	0.75	180	0.27	0.09	8.55	57.06	0.9	459		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>7.38</b>	<b>5.59</b>	<b>24.32</b>	<b>194.50</b>	<b>5.65</b>		<b>9.81</b>	<b>7.44</b>	<b>31.47</b>	<b>252.99</b>	<b>7.43</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>45.10</b>	<b>51.92</b>	<b>172.54</b>	<b>1375.19</b>	<b>22.07</b>		<b>57.47</b>	<b>62.33</b>	<b>232.53</b>	<b>1763.63</b>	<b>31.67</b>			

2023г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

2 день

Наименование блюд	2-3лет						3-7 лет						№ рецептуры
	выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	
Завтрак		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	3.87	4.89	24.14	156.00	1.005	200/5	5.16	6.52	32.18	208	1.34	236
кофейный напиток с молоком	150	1.1	0.9	8.6	64.8	0.2	180	1.26	1.08	10.26	77.76	0.27	464
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	573
повидло порциями	15	0.06	0	9.75	39.3	0.075	20	0.08	0	13	52.4	0.1	86
<b>итого за прием пищи</b>		<b>6.50</b>	<b>5.95</b>	<b>52.28</b>	<b>306.90</b>	<b>1.31</b>		<b>8.78</b>	<b>7.84</b>	<b>70.2</b>	<b>408.36</b>	<b>1.71</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43	2	150	0.75	0.15	15.15	64.5	3	501
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>		<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>64.5</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>													
салат из свеклы с морковью	40	0.52	2.44	2.92	35.6	1.88	60	0.78	3.66	4.38	53.4	2.82	27
рассольник ленинградский со сметаной	150	4.31	6.01	0.74	104.33	4.28	200	5.74	8.01	0.98	139.1	5.71	100/318/433
котлеты рыбные припущенные (филе щуки)	50	6.95	1.05	4.80	56.50	0.00	60	8.34	1.26	5.76	67.8	0	
картофельное пюре	100	2.7	4	5.8	70	2.4	120	3.24	4.8	6.96	84	2.88	377
соус томатный	20	0.19	0.66	0.92	10.38	0.22	20	0.19	0.66	0.92	10.38	0.22	419
компот из кураги	180	0.30	0.00	7.99	81.86	0.00	200	0.33	0	8.88	90.95	0	494
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.80	0.00	40	3.04	0.32	19.68	93.6	0	573
хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.40	0.00	50	3.4	0.65	19.9	99	0	575
<b>итого за прием пищи</b>		<b>18.52</b>	<b>14.7075</b>	<b>44.95</b>	<b>464.86</b>	<b>8.78</b>		<b>25.06</b>	<b>19.36</b>	<b>67.46</b>	<b>638.23</b>	<b>11.63</b>	
<b>Полдник</b>													
шанежка с картофелем	50	4.83	4.5	22.75	150.83	1.08	60	5.8	5.4	27.3	181	1.3	540
молоко кипяченое	180	5.76	5.40	8.46	108.00	2.34	200	6.4	6	9.4	120	2.6	469
<b>итого за прием пищи</b>		<b>10.59</b>	<b>9.90</b>	<b>31.21</b>	<b>258.83</b>	<b>3.42</b>		<b>12.2</b>	<b>11.4</b>	<b>36.7</b>	<b>301</b>	<b>3.9</b>	
<b>Ужин</b>													
макаронные изделия отварные с сыром	115	6.90	5.75	20.30	161.00	0.12	135	8.1	6.75	23.83	189	0.14	259
напиток из шиповника	150	0.5	0.2	13.725	72.72	60	180	0.6	0.24	16.47	87.26	72	496
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	573
<b>итого за прием пищи</b>		<b>8.92</b>	<b>6.11</b>	<b>43.86</b>	<b>280.52</b>	<b>60.12</b>		<b>10.98</b>	<b>7.23</b>	<b>55.06</b>	<b>346.46</b>	<b>72.14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45.04</b>	<b>36.77</b>	<b>182.40</b>	<b>1354.11</b>	<b>75.63</b>		<b>57.77</b>	<b>45.98</b>	<b>244.57</b>	<b>1758.55</b>	<b>92.38</b>	

2023г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

3 день

Наименование блюд	2-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход		Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У				
каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	150/5		5.58	4.98	27.2	175.95	1.275	200/5	7.44	6.64	36.26	234.6	1.7	232	
чай с молоком	150		1.2	2.5	18.8	108	0.9	180	1.44	1.17	10.35	81.86	0.27	460	
хлеб пшеничный	20		1.52	0.2	9.8	47	0	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	573	
масло	5		0.04	3.63	0.065	33.05	0	5	0.04	3.63	0.065	33.05	0	79	
<b>итого за прием пищи</b>			<b>8.34</b>	<b>11.31</b>	<b>55.86</b>	<b>364.00</b>	<b>2.175</b>		<b>11.2</b>	<b>11.68</b>	<b>61.435</b>	<b>419.71</b>	<b>1.97</b>		
<b>Завтрак 2</b>															
сок яблочный	100		0.5	0.1	10.1	43	2	150	0.75	0.15	15.15	64.5	3	501	
<b>итого за прием пищи</b>			<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>		<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>64.5</b>	<b>3</b>		
<b>Обед</b>															
винегрет овощной	40		0.64	2.48	2.64	35.2	2.48	60	0.96	3.72	3.96	52.8	3.72	47	
суп картофельный с макаронными изделиями	150		4.29	4.31	7.37	87.96	2.2875	200	5.72	5.75	9.82	117.28	3.05	129/318	
тефтели из говядины паровые	50		6.92	4.64	3.28	82.86	0.00	60	8.3	5.57	3.94	99.43	0	348	
соус томатный	20		0.19	0.66	0.92	10.38	0.22	20	0.19	0.66	0.92	10.38	0.22	419	
картофель отварной	100		2.90	5.40	10.80	103.00	14.00	120	3.48	6.48	12.96	123.6	16.8	152	
компот из свежих яблок с лимоном	180		0.27	0.18	12.78	71.06	2.97	200	0.3	0.2	14.2	78.95	3.3	487	
хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	46.80	0.00	40	3.04	0.32	19.68	93.6	0	573	
хлеб ржано-пшеничный	30		2.04	0.39	11.94	59.40	0.00	50	3.4	0.65	19.9	99	0	575	
<b>итого за прием пищи</b>			<b>18.13</b>	<b>15.74</b>	<b>56.93</b>	<b>461.45</b>	<b>19.48</b>		<b>24.43</b>	<b>19.63</b>	<b>81.42</b>	<b>622.24</b>	<b>23.37</b>		
<b>Полдник</b>															
вафли	45		1.76	13.77	28.13	243.45	0.00	45	1.76	13.77	28.13	243.45	0	580	
молоко кипяченое	180		5.76	5.40	8.46	108.00	2.34	200	6.4	6	9.4	120	2.6	469	
<b>итого за прием пищи</b>			<b>7.52</b>	<b>19.17</b>	<b>36.59</b>	<b>351.45</b>	<b>2.34</b>		<b>8.16</b>	<b>19.77</b>	<b>37.53</b>	<b>363.45</b>	<b>2.6</b>		
<b>Ужин</b>															
суп молочный с крупой	150		3.60	3.75	12.33	111.00	0.69	200	4.8	5	16.44	148	0.92	140	
чай с сахаром	150		0.2	0.1	73.6	42.7	0.00	180	0.18	0.09	88.37	51.26	0	457	
хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	46.8	0	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	573	
<b>итого за прием пищи</b>			<b>5.27</b>	<b>3.985</b>	<b>95.81</b>	<b>200.52</b>	<b>0.69</b>		<b>7.26</b>	<b>5.33</b>	<b>119.57</b>	<b>269.46</b>	<b>0.92</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>39.76</b>	<b>50.31</b>	<b>255.29</b>	<b>1420.42</b>	<b>26.68</b>		<b>51.8</b>	<b>56.56</b>	<b>315.105</b>	<b>1739.36</b>	<b>31.86</b>		

2023г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

4 день

Наименование блюд	2-3лет				3-7 лет			№ рецептуры					
	выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	выход		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>													
каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5.60	5.58	26.79	179.700	0.98	200/5	7.46	7.44	35.72	239.6	1.3	235
какао с молоком	150	2.5	2.2	10.4	91.4	0.5	180	2.97	2.61	12.42	109.66	0.63	462
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	573
сыр полутвердый	10	2.32	2.95	0	35.8	0.07	10	2.32	2.95	0	35.8	0.07	75
<b>итого за прием пищи</b>		11.91	10.87	46.98	353.68	1.57		15.03	13.24	62.9	455.26	2	
<b>Завтрак 2</b>													
яблоко	50	0.2	0.2	4.9	22	3.5	100	0.40	0.40	9.8	44	7	82
<b>итого за прием пищи</b>		0.2	0.2	21	22	3.5		0.4	0.40	9.8	44	7	
<b>Обед</b>													
салат из капусты белокочанной	40	0.58	2.4	3.36	37.6	6.8	60	0.87	3.6	5.04	56.4	10.2	1
суп лапша домашняя	150	4.05	4.13	6.72	80.36	0.308	200	5.4	5.51	8.96	107.15	0.41	128/318/534
печень по строгановски	40/20	7.04	4.80	3.07	83.96	1.43	60/30	9.39	6.4	4.09	111.94	1.9	356/408
рис отварной	80	2.01	2.90	20.72	116.96	0.00	100	2.51	3.62	25.9	146.2	0	385
компот из изюма	180	0.10	0.00	18.10	81.86	0.70	200	0.11	0	20.11	90.95	0.78	494
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0	40	3.04	0.32	19.68	93.6	0	573
хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0	50	3.4	0.65	19.9	99	0	575
<b>итого за прием пищи</b>		16.76	12.38	70.39	469.33	2.43		23.85	16.5	98.64	648.84	13.29	
<b>Полдник</b>													
ватрушка с повидлом	50	2.92	1.17	29.00	138.33	0	60	3.5	1.4	34.8	166	0	530
молоко кипяченое	180	5.76	5.40	8.46	108.00	2.34	200	6.4	6	9.4	120	2.6	469
<b>итого за прием пищи</b>		8.68	6.57	37.46	246.33	2.34		9.9	7.4	44.2	286	2.6	
<b>Ужин</b>													
яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	40	5.1	4.6	0.3	63	0	267
картофель отварной в молоке	120	4.08	7.2	14.76	140.4	12	150	5.1	9	18.45	175.5	15	154
чай с сахаром	150	0.15	0.075	73.64	42.72	0	180	0.18	0.09	88.37	51.26	0	457
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	573
<b>итого за прием пищи</b>		5.750	7.435	98.24	229.92	12		7.56	9.33	121.58	296.96	15	
<b>Итого за день</b>		43.30	37.45	274.07	1321.27	21.84		56.74	46.87	337.12	1731.06	39.89	

2023г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

5 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке с маслом с	150/5	5.4	6.36	21.86	166.20	1.14	200/5	7.2	8.48	29.14	221.6	1.52	234
чай с молоком	150	1.2	1.0	8.6	68.2	0.2	180	1.44	1.17	10.35	81.86	0.27	460
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	573
масло сливочное	5	0.04	3.63	0.065	33.05	0	5	0.04	3.63	0.065	33.05	0	79
<b>итого за прием пищи</b>		<b>8.16</b>	<b>11.13</b>	<b>40.39</b>	<b>314.27</b>	<b>1.365</b>		<b>10.96</b>	<b>13.52</b>	<b>54.315</b>	<b>406.71</b>	<b>1.79</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
напиток из шиповника	150	3.33	0.13	9.15	39	40	180	5	0.2	13.73	58.5	60	496
<b>итого за прием пищи</b>		<b>3.33</b>	<b>0.13</b>	<b>9.15</b>	<b>39</b>	<b>40</b>		<b>5</b>	<b>0.2</b>	<b>13.73</b>	<b>58.5</b>	<b>60</b>	
<b>Обед</b>													
салат из моркови	40	0.48	2.40	4.48	41.6	1.20	60	0.72	3.6	6.72	62.4	1.8	21
суп-харчо	150	4.77	5.64	7.32	99.15	0.39	200	6.36	7.52	9.76	132.2	0.52	109
гуляш из говядины	30/30	12	11.7	1.98	154.8	0	40/40	16	15.6	2.64	206.4	0	327
каша перловая рассыпчатая	100	4.28	4.69	29.99	179.28	0.00	120	3.57	3.91	24.99	149.4	0	207
кисель из брусники	180	0.18	0.18	19.80	81.00	0.90	200	0.2	0.2	22	90	1	479
гренки из пшеничного хлеба	10	0.75	0.08	4.57	21.99	0.00	10	0.75	0.08	4.57	21.99	0	143
хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.40	0.00	50	3.4	0.65	19.9	99	0	575
<b>итого за прием пищи</b>		<b>24.50</b>	<b>25.08</b>	<b>80.08</b>	<b>637.22</b>	<b>2.49</b>		<b>31</b>	<b>31.56</b>	<b>90.58</b>	<b>761.39</b>	<b>3.32</b>	
<b>Полдник</b>													
вафли	45	1.76	13.77	28.13	243.45	0.00	45	1.76	13.77	28.13	243.45	0	580
молоко кипяченое	180	5.76	5.40	8.46	108.00	2.34	200	6.4	6	9.4	120	2.6	469
<b>итого за прием пищи</b>		<b>7.52</b>	<b>19.17</b>	<b>36.59</b>	<b>351.45</b>	<b>2.34</b>		<b>8.16</b>	<b>19.77</b>	<b>37.53</b>	<b>363.45</b>	<b>2.6</b>	
<b>Ужин</b>													
манные биточки	120	5.28	3.6	24.384	176.4	0	150	6.6	4.5	30.48	220.5	0	255
сгущенное молоко	20	1.4	1.7	11.1	65.4	0.2	20	1.44	1.7	11.1	65.4	0.2	471
чай с лимоном	150	0.225	0.075	7.125	47.55	0.75	180	0.27	0.09	8.55	57.06	0.9	459
		6.95	5.375	42.61	289.35	0.95		8.31	6.29	50.13	342.96	1.1	
<b>Итого за день</b>		<b>50.46</b>	<b>60.89</b>	<b>208.82</b>	<b>1631.29</b>	<b>47.15</b>		<b>63.43</b>	<b>71.34</b>	<b>246.285</b>	<b>1933.01</b>	<b>68.81</b>	

2023г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

6 день

Наименование блюд	2-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	выход			Б	Ж	У					
каша молочная дружба жидкая с маслом сливочным	150/5	3.90	4.95	20.70	142.9425	0.99	200/5	5.2	6.6	27.6	190.59	1.32	229		
кофейный напиток	150	1.1	0.9	8.6	64.8	0.2	180	1.26	1.08	10.26	77.76	0.27	464		
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	573		
масло сливочное	5	0.04	3.63	0.065	33.05	0	5	0.04	3.63	0.065	33.05	0	79		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>6.51</b>	<b>9.64</b>	<b>39.16</b>	<b>287.5925</b>	<b>1.22</b>		<b>8.78</b>	<b>11.55</b>	<b>52.685</b>	<b>371.6</b>	<b>1.59</b>			
<b>Завтрак 2</b>															
яблоко	50	0.2	0.2	4.9	22	3.5	100	0.4	0.4	9.8	44	7	82		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>4.9</b>	<b>22</b>	<b>3.5</b>		<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>			
<b>Обед</b>															
салат картофельный с огурцами солеными	40	0.84	2.52	3.28	39.2	4.24	60	1.26	3.78	4.92	58.8	6.36	43		
свекольник со сметаной	150	4.13	5.78	6.48	94.58	4.76	200	5.5	7.71	8.64	126.1	6.35	98/318/433		
сосиска отварная	60	6.30	10.20	0.12	118.20	0.00	60	6.3	10.2	0.12	118.2	0	353		
соус томатный	20	0.19	0.66	0.92	10.38	0.22	20	0.19	0.66	0.92	10.38	0.22	419		
каша гречневая рассыпчатая	100	5.90	4.44	26.14	167.90	0	120	7.08	5.33	31.37	201.48	0	202		
напиток клюквенный	180	0.09	0.036	0.909	53.955	0.99	200	0.1	0.04	1.01	59.95	1.1	497		
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0	40	3.04	0.32	19.68	93.6	0	573		
хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0	50	3.4	0.65	19.9	99	0	575		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>20.165</b>	<b>21.6701667</b>	<b>56.35</b>	<b>551.21</b>	<b>5.9725</b>		<b>25.61</b>	<b>24.91</b>	<b>81.64</b>	<b>708.71</b>	<b>7.67</b>			
<b>Полдник</b>															
вафли	45	1.76	13.77	28.13	243.45	0.00	45	1.76	13.77	28.13	243.45	0	580		
молоко кипяченое	180	5.76	5.40	8.46	108.00	2.34	200	6.4	6	9.4	120	2.6	469		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>7.52</b>	<b>19.17</b>	<b>36.59</b>	<b>351.45</b>	<b>2.34</b>		<b>8.16</b>	<b>19.77</b>	<b>37.53</b>	<b>363.45</b>	<b>2.6</b>			
<b>Ужин</b>															
макароны запеченные с яйцом	120	5.4	3.885	21.4875	142.875	0.1125	150	7.2	5.18	28.65	190.5	0.15	260		
чай с сахаром	150	0.08	0	11.3	45	0	180	0.18	0.09	88.37	51.26	0	457		
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	573		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>7</b>	<b>4.05</b>	<b>42.63</b>	<b>234.68</b>	<b>0.11</b>		<b>9.66</b>	<b>5.51</b>	<b>131.78</b>	<b>311.96</b>	<b>0.15</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>41.40</b>	<b>54.73</b>	<b>179.62</b>	<b>1446.93</b>	<b>13.14</b>		<b>52.61</b>	<b>62.14</b>	<b>313.44</b>	<b>1799.72</b>	<b>19.01</b>			

2023г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

7 день

Наименование блюд	2-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход		Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У				
каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливоч	150/5		5.58	4.98	27.195	175.95	1.275	200/5	7.44	6.64	36.26	234.6	1.7	232	
чай с молоком	150		1.2	1.0	8.6	68.2	0.2	180	1.44	1.17	10.35	81.86	0.27	460	
хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	46.8	0	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	573	
масло сливочное	5		0.04	3.63	0.065	33.05	0	5	0.04	3.63	0.065	33.05	0	79	
<b>итого за прием пищи</b>			<b>8.34</b>	<b>9.745</b>	<b>45.73</b>	<b>324.016667</b>	<b>1.50</b>		<b>11.2</b>	<b>11.68</b>	<b>61.435</b>	<b>419.71</b>	<b>1.97</b>		
<b>Завтрак 2</b>															
сок яблочный	100		0.5	0.1	10.1	43	2	150	0.75	0.15	15.15	64.5	3	501	
<b>итого за прием пищи</b>			<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>		<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>64.5</b>	<b>3</b>		
<b>Обед</b>															
салат витаминный	40		0.48	2.04	2.20	29.20	5.20	60	0.72	3.06	3.3	43.8	7.8	2	
солянка сборная мясная	150		4.98	7.38	1.23	91.31	0.68	200	6.64	9.84	1.64	121.75	0.9	110/433	
рыба отварная (минтай)	60		10.4	0.4	0.64	48	2.16	90	15.6	0.6	0.96	72	3.24	296	
соус томатный	20		0.19	0.66	0.92	10.38	0.22	20	0.19	0.66	0.92	10.38	0.22	419	
картофельное пюре	100		2.70	4.00	5.80	70.00	2.40	120	3.24	4.8	6.96	84	2.88	377	
компот из сухофруктов	180		0.54	0.09	18.09	92.66	0.18	200	0.6	0.1	20.1	102.96	0.2	495	
хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	46.80	0.00	40	3.04	0.32	19.68	93.6	0	573	
хлеб ржано-пшеничный	30		2.04	0.39	11.94	59.40	0.00	50	3.4	0.65	19.9	99	0	575	
<b>итого за прием пищи</b>			<b>22.85</b>	<b>15.12</b>	<b>50.66</b>	<b>447.76</b>	<b>10.84</b>		<b>33.43</b>	<b>20.03</b>	<b>73.46</b>	<b>627.49</b>	<b>15.24</b>		
<b>Полдник</b>															
печенье	35		2.63	4.35	26.04	145.25	0	35	2.63	4.35	26.04	145.25	0	582	
молоко кипяченое	180		5.76	5.40	8.46	108.00	2.34	200	6.4	6	9.4	120	2.6	469	
<b>итого за прием пищи</b>			<b>8.390</b>	<b>9.75</b>	<b>34.50</b>	<b>253.25</b>	<b>2.34</b>		<b>9.03</b>	<b>10.35</b>	<b>35.44</b>	<b>265.25</b>	<b>2.6</b>		
<b>Ужин</b>															
соус абрикосовый	20		0.11	0.006	12.18	49.24	0.036	20	0.11	0.006	12.18	49.24	0.036	436	
запеканка рисовая с творогом	130		8.75	3.99	34.15	207.13	0.09	150	10.1	4.6	39.4	239	0.1	282	
чай с сахаром с лимоном	150		0.225	0.075	7.13	47.55	0.750	180	0.27	0.09	8.55	57.06	0.9	459	
<b>итого за прием пищи</b>			<b>9.09</b>	<b>4.07</b>	<b>53.45</b>	<b>303.92</b>	<b>0.87</b>		<b>10.48</b>	<b>4.696</b>	<b>60.13</b>	<b>345.3</b>	<b>1.036</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>49.17</b>	<b>38.78</b>	<b>194.44</b>	<b>1371.95</b>	<b>17.55</b>		<b>64.89</b>	<b>46.906</b>	<b>245.615</b>	<b>1722.25</b>	<b>23.846</b>		



2023г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

8 день

Наименование блюд	2-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	выход			Б	Ж	У					
каша молочная гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	6.69	5.76	24.15	175.05	0.45	200/5	8.92	7.68	32.2	233.4	0.6	213		
какао на молоке	150	2.5	2.2	10.4	91.4	0.5	180	2.97	2.61	12.42	109.66	0.63	462		
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	573		
повидло (порциями)	15	0.06	0	9.75	39.3	0.075	20	0.08	0	13	52.4	0.1	86		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>10.75</b>	<b>8.10</b>	<b>54.09</b>	<b>352.53</b>	<b>0.45</b>		<b>14.25</b>	<b>10.53</b>	<b>72.38</b>	<b>465.66</b>	<b>1.33</b>			
<b>Завтрак 2</b>															
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>Обед</b>															
салат из моркови и яблок	40	0.40	2.44	3.00	35.60	2.16	60	0.6	3.66	4.5	53.4	3.24	22		
суп из овощей со сметаной	150	3.93	5.66	4.08	83.03	4.37	200	5.24	7.55	5.44	110.7	5.83	116/318/433		
жаркое по домашнему	30/120	14.1	10.73	19.35	230.25	11.25	40/130	15.98	12.16	21.93	260.95	12.75	328		
компот из кураги	180	0.30	0.00	7.99	81.86	0.00	200	0.33	0	8.88	90.95	0	494		
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.80	0.00	40	3.04	0.32	19.68	93.6	0	573		
хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.40	0.00	50	3.4	0.65	19.9	99	0	575		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>22.29</b>	<b>19.38</b>	<b>56.20</b>	<b>536.93</b>	<b>17.78</b>		<b>28.59</b>	<b>24.34</b>	<b>80.33</b>	<b>708.6</b>	<b>21.82</b>			
<b>Полдник</b>															
булочка российская	50	3.42	3.50	23.75	140.00	0.00	60	4.1	4.2	28.5	168	0	544		
молоко кипяченое	180	5.76	5.40	8.46	108.00	2.34	200	6.4	6	9.4	120	2.6	469		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>9.18</b>	<b>8.90</b>	<b>32.21</b>	<b>248.00</b>	<b>2.34</b>		<b>10.5</b>	<b>10.2</b>	<b>37.9</b>	<b>288</b>	<b>2.6</b>			
<b>Ужин</b>															
макаронные изделия отварные	30	0	0	0	0	0	30								
макаронные изделия отварные	100	3.70	3.30	19.70	123.00	0.00	120	4.44	3.96	23.64	147.6	0	256		
компот из изюма	150	0.08	0	15.08	68.22	0.58	180	0.1	0	18.1	81.86	0.7	494		
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	573		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>5.30</b>	<b>3.46</b>	<b>44.62</b>	<b>238.02</b>	<b>0.58</b>		<b>6.82</b>	<b>4.2</b>	<b>56.5</b>	<b>299.66</b>	<b>0.7</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>47.51</b>	<b>39.84</b>	<b>187.13</b>	<b>1375.48</b>	<b>21.16</b>		<b>60.16</b>	<b>49.27</b>	<b>247.11</b>	<b>1761.92</b>	<b>26.45</b>			

2023г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

9 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	4.67	4.95	23.43	156.75	1.04	200/5	6.22	6.6	31.24	209	1.38	230
чай с сахаром с лимоном	150/7	0.2	0.1	7.1	47.6	0.8	180/7	0.27	0.09	8.55	57.06	0.9	459
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	573
сыр полутвердый	10	2.32	2.95	0	35.8	0.07	10	2.32	2.95	0	35.8	0.07	75
<b>итого за прием пищи</b>		<b>8.73</b>	<b>8.14</b>	<b>40.40</b>	<b>286.9</b>	<b>1.86</b>		<b>11.09</b>	<b>9.88</b>	<b>54.55</b>	<b>372.06</b>	<b>2.35</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
	150	0	0	0	0	0	150						
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>													
салат из капусты белокачанной с яблоками	40	0.48	2.48	2.40	34.00	7.84	60	0.72	3.72	3.6	51	11.76	3
суп с крупой и рыбными консервами	150	5.58	6.84	6.03	108.00	3.45	200	7.44	9.12	8.04	144	4.6	122
кнели из говядины	50	7.50	6.95	1.00	96.50	0.25	60	9	8.34	1.2	115.8	0.3	337
соус томатный	20	0.19	0.66	0.92	10.38	0.22	20	0.19	0.66	0.92	10.38	0.22	419
картофель отварной	100	2.90	5.40	10.80	103.00	14.00	120	3.48	6.48	12.96	123.6	16.8	152
напиток из шиповника	180	0.60	0.24	16.47	87.26	72.00	200	0.67	0.27	18.3	96.96	80	496
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.80	0.00	40	3.04	0.32	19.68	93.6	0	573
хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.40	0.00	50	3.4	0.65	19.9	99	0	575
<b>итого за прием пищи</b>		<b>20.81</b>	<b>23.12</b>	<b>59.40</b>	<b>545.34</b>	<b>97.76</b>		<b>27.94</b>	<b>29.56</b>	<b>84.6</b>	<b>734.34</b>	<b>113.68</b>	
<b>Полдник</b>													
ватрушка с творогом	45	1.76	13.77	28.13	243.45	0.00	45	1.76	13.77	28.13	243.45	0	580
молоко кипяченое	180	5.76	5.40	8.46	108.00	2.34	200	6.4	6	9.4	120	2.6	469
<b>итого за прием пищи</b>		<b>7.52</b>	<b>19.17</b>	<b>36.59</b>	<b>351.45</b>	<b>2.34</b>		<b>8.16</b>	<b>19.77</b>	<b>37.53</b>	<b>363.45</b>	<b>2.6</b>	
<b>Ужин</b>													
омлет с отварным картофелем	120	8.28	10.32	8.52	160.8	5.4	150	10.35	12.9	10.65	201	6.75	276
чай с сахаром	150	0.8	0	11.3	45	0	180	0.18	0.09	88.37	51.26	0	457
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	573
<b>итого за прием пищи</b>		<b>10.6</b>	<b>10.48</b>	<b>29.66</b>	<b>252.6</b>	<b>5.4</b>		<b>2.46</b>	<b>0.33</b>	<b>103.13</b>	<b>322.46</b>	<b>6.75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47.66</b>	<b>60.91</b>	<b>166.05</b>	<b>1436.29</b>	<b>107.36</b>		<b>49.65</b>	<b>59.54</b>	<b>279.81</b>	<b>1792.31</b>	<b>125.38</b>	

2023г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

10 день

Наименование блюд	2-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	выход			Б	Ж	У					
суп молочный с макаронными изделиями	150	4.32	4.86	14.78	129.84	0.68	200	5.76	6.48	19.7	173.12	0.9	139		
кофейный напиток	150	1.1	0.9	8.6	64.8	0.2	180	1.26	1.08	10.26	77.76	0.27	464		
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	573		
масло сливочное	5	0.04	3.63	0.065	33.05	0	5	0.04	3.63	0.065	33.05	0	79		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>6.93</b>	<b>9.55</b>	<b>33.23</b>	<b>274.49</b>	<b>0.9</b>		<b>9.34</b>	<b>11.43</b>	<b>44.785</b>	<b>354.13</b>	<b>1.17</b>			
<b>Завтрак 2</b>															
яблоко	50	0.2	0.2	4.9	22	3.5	100	0.4	0.4	9.8	44	7	82		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>4.9</b>	<b>22</b>	<b>3.5</b>		<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>			
<b>Обед</b>															
салат из свеклы отварной	40	0.56	2.44	3.04	36.40	3.08	60	0.84	3.66	4.56	54.6	4.62	26		
щи из свежей капусты со сметаной	150	3.63	5.65	2.57	80.84	5.12	200	4.84	7.53	3.42	107.78	6.83	104/318/433		
плов из говядины	30/120	12.24	13.68	25.98	276.00	0.66	40/160	16.32	18.24	34.64	368	0.88	330		
компот из сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	92.66	0.18	200	0.6	0.1	20.1	102.96	0.2	495		
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0	40	3.04	0.32	19.68	93.6	0	573		
хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0	50	3.4	0.65	19.9	99	0	575		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>20.53</b>	<b>22.41</b>	<b>71.46</b>	<b>592.10</b>	<b>9.04</b>		<b>29.04</b>	<b>30.5</b>	<b>102.3</b>	<b>825.94</b>				
<b>Полдник</b>															
печенье	35	2.63	4.35	26.04	145.25	0.00	35	2.63	4.35	26.04	145.25	0	582		
чай с молоком	150	1.30	1.05	9.32	73.67	0.243	180	1.44	1.17	10.35	81.86	0.27	460		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>3.93</b>	<b>5.40</b>	<b>35.36</b>	<b>218.92</b>	<b>0.243</b>		<b>4.07</b>	<b>5.52</b>	<b>36.39</b>	<b>227.11</b>	<b>0.27</b>			
<b>Ужин</b>															
яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	40	5.1	4.6	0.3	63	0	267		
каша гречневая рассыпчатая	100	0.59	4.42	26.18	168.17	0	120	0.71	5.3	31.42	201.8	0	202		
молоко кипяченое	180	5.76	5.40	8.46	108.00	2.34	200	6.4	6	9.4	120	2.6	469		
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	573		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>12.97</b>	<b>14.58</b>	<b>44.78</b>	<b>385.97</b>	<b>2.34</b>		<b>14.49</b>	<b>16.14</b>	<b>55.88</b>	<b>455</b>	<b>2.6</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>40.63</b>	<b>46.73</b>	<b>154.37</b>	<b>1493.48</b>	<b>15.78</b>		<b>53.27</b>	<b>58.47</b>	<b>212.765</b>	<b>1906.18</b>	<b>10.77</b>			

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

1-3лет

3-7лет

	Б	Ж	У	эн/ц	С		Б	Ж	У	эн/ц	С
1	45.10	51.92	172.54	1375.19	22.07	1	57.47	62.33	232.525	1763.63	31.67
2	45.04	36.77	182.40	1354.11	75.63	2	57.77	45.98	244.57	1758.55	92.38
3	39.76	50.31	255.29	1420.42	26.68	3	51.8	56.56	315.105	1739.36	31.86
4	43.30	37.45	274.07	1321.27	21.84	4	56.74	46.87	337.12	1731.06	39.89
5	50.46	60.89	208.82	1631.29	47.15	5	63.43	71.34	246.285	1933.01	68.81
6	41.40	54.73	179.62	1446.93	13.14	6	52.61	62.14	313.435	1799.72	19.01
7	49.17	38.78	194.44	1371.95	17.55	7	64.89	46.906	245.615	1722.25	23.846
8	47.51	39.84	187.13	1375.48	21.16	8	60.16	49.27	247.11	1761.92	26.45
9	47.66	60.91	166.045	1436.29	107.36	9	49.65	59.54	279.81	1792.31	125.38
10	40.63	46.7341667	154.37	1493.48	15.78	10	53.27	58.47	212.765	1906.18	10.77
<b>средние показатели</b>	<b>45.00</b>	<b>47.83</b>	<b>197.47</b>	<b>1422.64</b>	<b>36.83</b>	<b>средние показатели</b>	<b>56.779</b>	<b>55.94</b>	<b>267.43</b>	<b>1790.80</b>	<b>47.01</b>
по СанПин	59	56	215	1400	30-60		73	69		1800	30-90