

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Солнышко»

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий
МКДОУ детский сад «Солнышко»
О.А. Шихалева
Приказ №31/од от 10.02.2023



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания воспитанников
МКДОУ детский сад «Солнышко»

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

Сезон: весна – лето

Мартка
2023

2023г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

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	выход			Б	Ж	У					
каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	5.55	5.625	27.4	182.25	0.75	200/5	7.4	7.5	36.5	243	1			
какао на молоке	150	2.7	1.08	18.8	108	1.0	180	3.2	1.3	22.5	129.6	1.2			
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0			
масло сливочное (метное производство)	5	0	4.1	0	37.4	0	5	0	4.1	0	37.4	0			
итого за прием пищи		9.8	11.01	56.13	374.65	1.75		13	13.2	74	480.5	2.2			
Завтрак 2															
яблоко	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0	100	0.4	0.4	9.8	47	0			
итого за прием пищи		0.2	0.2	4.9	23.5	0		0.4	0.4	9.8	47	0			
Обед															
салат из отварной свеклы	40	0.6	2.20	3.33	35.60	2.27	60	0.9	3.3	5	53.4	3.4			
щи из свежей капусты со сметаной	150/5	3.45	4.58	6.6	80.40	22.65	200/10	4.6	6.1	8.8	107.2	30.2			
сосиска отварная (местное производство)	60	5.6	13.5	1.35	154.05	0	60	5.6	13.5	1.35	154.05	0			
соус томатный	20	0.11	0.73	1.1	11.23	0.3	20	0.11	0.73	1.1	11.23	0.3			
макароны отварные с маслом сливочным	100	3.6	4.2	19	130.3	0	120	4.32	5.04	22.8	156.36	0			
сок яблочный	150	0.75	0.075	7.58	34.5	1.5	180	0.9	0.09	9.1	41.4	1.8			
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	62.3	0	40	3	0.4	19.6	94	0			
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0			
итого за прием пищи		16.91	25.78	55.77	544.58	26.717		22.03	29.76	81.75	690.04	35.7			
Полдник															
булочка домашняя	50	3.67	7.917	30.75	190.67	0	50	4.4	9.5	36.9	228.8	0			
молоко кипяченое (местное производство)	150	4.17	4.755	7.01	88.01	1.95	200	5.56	6.34	9.34	117.34	2.6			
итого за прием пищи		7.84	12.67	37.76	278.67	1.95		9.96	15.84	46.24	346.14	2.6			
Ужин															
картофель отварной в молоке	120	2.504	5.6	21.768	145.968	21.72	150	3.13	7	27.21	182.46	27.15			
чай с сахаром	150	0.08	0	11.3	45	0	180	0.09	0	13.5	54	0			
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0			
итого за прием пищи		4.084	5.8	42.87	237.97	21.72		5.62	7.3	55.71	306.96	27.15			
Итого за день		38.85	55.46	197.41	1459.37	52.14		51.01	66.5	267.5	1870.64	67.65			

2023г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

2 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 с маслом сливочным	150/5	4.875	6.225	26.25	180.83	0.9	200/5	6.5	8.3	35	241.1	1.2	
чай с сахаром лимон	150	0.1	0.0	11.42	45.75	2.08	180	0.1	0	13.7	54.9	2.5	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.20	10.00	47.0	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
масло сливочное (местное производство)	5	0	4.1	0	37.4	0	5	0	4.1	0	37.4	0	
итого за прием пищи		6.56	10.53	47.67	310.98	2.98		9	12.7	63.7	403.9	3.7	
Завтрак 2													
итого за прием пищи		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	
Обед													
салат из свежих помидоров	40	0.4	4.1	1.4	44.00	6.62	60	0.6	6.12	2.16	66	9.93	
суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.675	3.15	11.325	87.975	4.95	200	4.9	4.2	15.1	117.3	6.6	
бигус (капуста тушеная с мясом)	150	13.50	9.98	3.90	159.75	11.63	200	18	13.3	5.2	213	15.5	
компот из изюма	150	0.083	0	15.08	60.75	0.58	180	0.1	0	18.1	72.9	0.7	
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	
итого за прием пищи		20.46	17.705	48.55	435.675	23.78		29.2	24.62	74.16	635.6	32.73	
Полдник													
вафли	45	1.3	1.5	34.8	175.5	0	45	1.3	1.5	34.8	175.5	0	
молоко кипяченое	150	4.17	4.75	7	88	1.92	180	5	5.7	8.4	105.6	2.3	
итого за прием пищи		5.47	6.25	41.8	263.5	1.9167		6.3	7.2	43.2	281.1	2.3	
Ужин													
запеканка из творога	130	17.33	0.87	17.23	306.91	0.78	150	20	1	19.88	354.13	0.9	
чай с сахаром	150	0	0	11.25	42.42	0	180	0	0	13.5	50.9	0	
сгущенное молоко	20	1.44	1.7	11.2	64	0.2	20	1.44	1.7	11.2	64	0.2	
итого за прием пищи		18.77	2.57	39.68	413.33	0.98		21.44	2.7	44.58	469.03	1.1	
Итого за день		51.26	37.05	177.69	1423.48	29.66		65.94	47.22	225.64	1789.63	39.83	

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	Б			Ж	У	выход	Б	Ж			
каша молочная из Геркулеса с маслом сливочным	150/5	4.73	6.675	18.9	155.55	1.2	200/5	6.3	8.9	25.2	207.4	1.6			
кофейный напиток с молоком	150	1.1	2.5	18.8	108	0.9	180	1.3	1.4	15.3	80.4	3.5			
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.8	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0			
масло сливочное (местное производство)	5	0	4.1	0	37.4	0	5	0	4.1	0	37.4	0			
итого за прием пищи		7.41	13.475	47.5	347.95	2.1		10	14.7	55.5	395.7	5.1			
Завтрак 2															
сок яблочный	100	0.5	0.05	5.055	26.11	1	100	0.5	0.05	5.055	26.11	1			
итого за прием пищи		0.5	0.05	5.055	26.11	1		0.5	0.05	5.055	26.11	1			
Обед															
суп-пюре картофельный с гречками	150/10	5.625	5.40	19.05	147.015	5.775	200/10	7.5	7.2	25.4	196.02	7.7			
бефстроганов из отварной говядины	30/30	9.01	14.34	1.44	116.40	0.42	40/40	12.01	19.12	1.92	155.2	0.56			
каша перловая рассыпчатая	100	3.00	4.50	1.00	139.50	0.01	120	3.6	5.4	1.2	167.4	0.01			
кисель из брусники	150	0.08	0.08	15.00	65.25	22.00	180	0.1	0.1	18	78.3	26.4			
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0			
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0			
итого за прием пищи		20.52	24.82	53.29	551.365	28.20		28.81	32.82	80.12	763.32	34.67			
Полдник															
шанежка с картофелем	50	5.25	5.20	27.70	178.30	3.3	60	6.3	6.24	33.24	213.96	3.96			
молоко кипяченое (местное производство)	150	4.17	4.75	7	88	1.92	180	5	5.7	8.4	105.6	2.3			
итого за прием пищи		9.42	9.95	34.70	266.30	5.22		11.3	11.94	41.64	319.56	6.26			
Ужин															
макароны отварные с сыром	115	6.90	5.75	24.18	109.89	0.12	135	8.1	6.75	28.38	129	0.14			
чай с сахаром с лимоном	150	0.08	0.00	11.42	45.75	2.08	180	0.1	0	13.7	54.9	2.5			
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0			
итого за прием пищи		8.48	5.95	45.39	202.64	2.20		10.6	7.05	57.08	254.4	2.64			
Итого за день		46.33	54.25	185.94	1394.36	38.73		61.21	66.56	239.395	1759.09	49.67			

2023г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

4 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 гречневая вязкая на молоке с маслом сливочным	150/5	5.93	6.00	26.40	184.65	0.98	200/5	7.9	8	35.2	246.2	1.3	
чай с молоком	150	2.7	1.1	18.8	107.9	2.9	180	3.2	1.3	22.5	129.5	3.5	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
сыр полутвердый	10	2.6	2.6	0	34.4	0	10	2.6	2.6	0	34.4	0	
итого за прием пищи		12.79	9.88	55.15	373.97	3.89		16.1	12.2	72.7	480.6	4.8	
Завтрак 2													
итого за прием пищи		0	0	21	0	0		0	0.00	0	0	0	
Обед													
свекольник со сметаной	150/5	5.10	5.93	7.20	102.38	5.48	200/10	6.8	7.9	9.6	136.5	7.3	
азу с говядиной	120/30	12.25	13.08	15.58	229.58	6.67	140/40	14.7	15.7	18.7	275.5	8	
напиток из шиповника	150	0.50	0.25	17.08	72.75	52.50	180	0.6	0.3	20.5	87.3	63	
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	
итого за прием пищи		20.65	19.76	56.67	487.91	64.64		27.7	24.9	82.4	665.7	78.3	
Полдник													
пирожок печеный с яблоком	50	2.98	3.15	23.35	133.458	1.467	60	3.58	3.78	28.02	160.15	1.76	
молоко кипяченое (местное производство)	150	1.2	1	13.1	65.3	1	180	1.4	1.2	15.7	78.3	1.2	
итого за прием пищи		4.18	4.15	36.45	198.76	2.47		4.98	4.98	43.72	238.45	2.96	
Ужин													
яйцо вареное	40	5.1	4.9	0.3	66.7	0	40	5.1	4.9	0.3	66.7	0	
рагу из овощей	130	2.43	9.53	14.73	155.13	10.01	150	2.8	11	17	179	11.55	
чай с сахаром	150	0	0	11.25	42.42	0	180	0	0	13.5	50.9	0	
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
итого за прием пищи		9.027	14.633	36.083	311.25	10.01		10.3	16.2	45.8	367.1	11.55	
Итого за день		46.65	48.43	205.35	1371.88	81.01		59.08	58.28	244.62	1751.85	97.61	

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	эн/ц	вит "С"			выход	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"			
каша ячневая жидкая на молоке с маслом сливочным	150/5	5.4	4.95	29.63	185.18	0.75	200/5	7.2	6.6	39.5	246.9	1					
какао на молоке	150	2.7	1.1	18.8	108.0	1.0	180	3.2	1.3	22.5	129.6	1.2					
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0					
масло сливочное (местное производство)	5	0	4.1	0	37.4	0	5	0	4.1	0	37.4	0					
итого за прием пищи		9.67	10.33	58.38	377.58	1.75		12.8	12.3	77	484.4	2.2					
Завтрак 2																	
итого за прием пищи		0	0	0	0	0		0	0	0	0	7.5					
Обед																	
винегрет овощной	40	0.48	4.67	3.36	51.68	1.04	60	0.72	7	5.04	77.52	1.56					
суп лапша домашня	150	4.4625	6	10.425	87.84	0.225	200	5.95	8	13.9	117.12	0.3					
плов из отварной говядины	120/30	10.425	12.45	22.2	242.175	0.225	160/40	13.9	16.6	29.6	322.9	0.3					
напиток клюквенный	150	0.08	0	15.8	62.25	0.92	180	0.1	0	18.96	74.7	1.1					
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0					
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0					
итого за прием пищи		18.25	23.62	68.59	527.15	2.41		26.27	32.6	101.1	758.64	3.26					
Полдник																	
вафли	45	1.3	1.5	34.8	157.5	0	45	1.3	1.5	34.8	157.5	0					
молоко кипяченое (местное производство)	150	4.17	4.75	7	88	1.92	180	5	5.7	8.4	105.6	2.3					
итого за прием пищи		5.47	6.25	41.8	245.5	1.92		6.3	7.2	43.2	263.1	2.3					
Ужин																	
манные биточки	120	4.88	5.04	26.88	172.2	0	150	6.1	6.3	33.6	215.25	0					
сгущенное молоко	20	1.4	1.7	11.2	64	0.2	20	1.4	1.7	11.2	64	0.2					
чай с сахаром	150	0.075	0	11.25	45	0	180	0.09	0	13.5	54	0					
Итого за день		39.74	46.94	218.09	1431.42	6.28		52.96	60.1	279.6	1839.39	15.46					

2023г.

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

6 день

Наименование блюд	2-3лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	19.50	5.40	25.73	170.325	0	200/5	26	7.2	34.3	227.1	0	
кофейный напиток	150	1.1	1.2	12.8	67.0	2.9	180	1.3	1.4	15.3	80.4	3.5	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
масло сливочное (местное производство)	5	0	4.1	0	37.4	0	5	0	4.1	0	37.4	0	
итого за прием пищи		22.18	10.87	48.48	321.725	2.92		29.7	13	64.6	415.4	3.5	
Завтрак 2													
сок яблочный	100	0.5	0.05	5.055	26.11	1	100	0.5	0.05	5.055	26.11	1	
итого за прием пищи		0.5	0.05	5.055	26.11	1		0.5	0.05	5.055	26.11	1	
Обед													
салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.40	4.07	1.47	44.07	5.67	60	0.6	6.1	2.2	66.1	8.5	
суп картофельный с горохом	150	6.00	3.30	15.00	113.70	5.175	200	8	4.4	20	151.6	6.9	
сосиска отварная (местное производство)	60	5.60	13.50	1.35	154.05	0.00	60	5.6	13.5	1.35	154.05	0	
соус томатный	20	0.11	0.73	1.10	11.23	0.30	20	0.11	0.73	1.1	11.23	0.3	
картофельное пюре	100	2.5	5.3	13.1	110.42	4.1	120	3	6.36	15.72	132.5	4.92	
компот из кураги	150	0.25	0	15	60.75	0	180	0.3	0	18	72.9	0	
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	
итого за прием пищи		17.66	27.40	63.82	577.41	15.24		23.21	32.09	91.97	754.78	20.62	
Полдник													
Печенье сахарное	35	2.30	3.43	25.90	145.95	0	40	2.63	3.92	29.6	166.8	0	
молоко кипяченое (местное производство)	150	4.125	4.575	6.9975	87.975	1.92	200	5.5	6.1	9.33	117.3	2.56	
итого за прием пищи		6.43	8.01	32.90	233.93	1.92		8.13	10.02	38.93	284.1	2.56	
Ужин													
оладьи	120	8.4	2.76	45.144	238.68	0.744	150	10.5	3.45	56.43	298.35	0.93	
чай с сахаром	150	0.08	0	11.3	45	0	180	0.09	0	13.5	54	0	
сгущенное молоко	20	1.44	1.7	11.2	64	0.2	20	1.44	1.7	11.2	64	0.2	
итого за прием пищи		9.92	4.46	67.644	347.68	0.944		12.03	5.15	81.13	416.35	1.13	
Итого за день		56.69	50.78	217.89	1506.85	22.02		73.57	60.31	281.685	1896.74	28.81	

2023г.

Неделя: вторая

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 рисовая жидкая на молоке с маслом сливочным	150/5	3.83	4.95	24.45	157.575	1.65	200/5	5.1	6.6	32.6	210.1	2.2	
чай с молоком	150	0.4	1.0	11.9	67.0	0.3	180	0.5	1.2	14.3	80.4	0.4	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
масло сливочное (местное производство)	5	0	4.1	0	37.4	0	5	0	4.1	0	37.4	0	
итого за прием пищи		5.84	10.25	46.37	308.975	1.98		8	12.2	61.9	398.4	2.6	
Завтрак 2													
яблоко	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0	100	0.4	0.4	9.8	47	0	
итого за прием пищи		0.2	0.2	4.9	23.5	0		0.4	0.4	9.8	47	0	
Обед													
салат из отварной моркови с конс.кукур	40	0.73	4.07	2.53	49.50	5.80	60	1.1	6.1	3.8	74.25	8.7	
борщ со сметаной	150/5	3.30	5.33	6.60	87.98	11.85	200/10	4.4	7.1	8.8	117.3	15.8	
котлета рыбная из щуки (месное производство), соу томатный	40/20	5.6	1.33	4.6	52.67	0.6	60/20	8.4	2	6.9	79	0.9	
макароны отварные	80	2.88	3.36	15.2	104.24	0	100	3.6	4.2	19	130.3	0	
кисель из клюквы	150	0.08	0.08	15	65.25	22.00	180	0.1	0.1	18	78.3	26.4	
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	
итого за прием пищи		15.40	14.67	60.73	442.83	40.25		23.2	20.5	90.1	645.55	51.8	
Полдник													
творожки песочные	60	6.12	11.16	25.44	226.8	0.12	60	6.12	11.16	25.44	226.8	0.12	
чай с сахаром с лимоном	150	0.083	0	11.42	45.75	2.08	180	0.1	0	13.7	54.9	2.5	
итого за прием пищи		6.203	11.16	36.86	272.55	2.20		6.22	11.16	39.14	281.7	2.62	
Ужин													
яйцо отварное	40	5.1	4.9	0.3	66.7	0	40	5.1	4.9	0.3	66.7	0	
каша гречневая рассыпчатая	100	4.475	4.475	24	172.5	0	120	5.37	5.37	28.8	207	0	
молоко кипяченое (местное производство)	150	0.075	0	11.25	45	0	180	0.09	0	13.5	54	0	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
итого за прием пищи		11.25	9.575	45.55	331.2	0		12.96	10.57	57.6	398.2	0	
Итого за день		38.89	45.85	194.41	1379.06	44.44		50.78	54.83	258.54	1770.85	57.02	

2023г.

Неделя: пвторая

Сезон:весна-лето

8 день

Наименование блюд	2-3лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	4.65	6.08	23.33	166.50	1.05	200/5	6.2	8.1	31.1	222	1.4	
како на молоке	150	2.7	1.1	18.8	108.0	1.0	180	3.2	1.3	22.5	129.6	1.2	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
масло сливочное (местное производство)	5	0	4.1	0	37.4	0	5	0	4.1	0	37.4	0	
итого за прием пищи		8.92	11.46	52.075	358.90	1.05	ка	11.8	13.8	68.6	459.5	2.6	
Завтрак 2													
яблоко	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0	100	0.4	0.4	9.8	47	0	
итого за прием пищи		0.2	0.2	4.9	23.5	0		0.4	0.4	9.8	47	0	
Обед													
рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	3.45	5.48	9.98	103.65	4.65	200/10	4.6	7.3	13.3	138.2	6.2	
биточки из говядины паровые	50	7.5	8.5	4.08	126	0.33	60	9	10.2	4.9	151.2	0.4	
сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	60/60	2.4	4.96	26.4	99.2	18.24	75/75	3	6.2	33	124	22.8	
сок яблочный	150	150	0.75	0.075	7.58	34.5	180	0.9	0.09	9.1	41.4	1.8	
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	
итого за прием пищи		166.15	20.19	57.33	419.63	57.72		23.1	24.79	93.9	621.2	31.2	
Полдник													
булочка дорожная	50	3.44	6.67	28.43	287.50	0	60	4.13	8	34.12	345	0	
молоко кипяченое (местное производство)	150	4.17	4.75	7	88	1.92	180	5	5.7	8.4	105.6	2.3	
итого за прием пищи		7.61	11.42	35.43	375.50	1.92		9.13	13.7	42.52	450.6	2.3	
Ужин													
суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	5.475	4.275	9.6	99.75	4.74	200	7.3	5.7	12.8	133	6.32	
чай с сахаром	150	0.08	0	11.3	45	0	180	0.09	0	13.5	54	0	
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
итого за прием пищи		7.055	4.475	30.7	191.75	4.74		9.79	6	41.3	257.5	6.32	
Итого за день		189.93	47.74	180.44	1369.28	65.43		54.22	58.69	256.12	1835.8	42.42	

2023г.

Неделя: вторая

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 ячневая жидкая на молоке с маслом сливочным	150/5	5.40	4.95	29.63	185.18	0.75	200/5	7.2	6.6	39.5	246.9	1	
чай с сахаром с молоком	150/7	0.4	1.0	11.9	67.0	0.3	180/7	0.5	1.2	14.3	80.4	0.4	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
сыр полутвердый	10	2.6	2.6	0	34.4	0	10	2.6	2.6	0	34.4	0	
итого за прием пищи		10.02	8.75	51.54	333.575	1.08		12.7	10.7	68.8	432.2	1.4	
Завтрак 2													
сок яблочный	150	0.75	0.075	7.6	34.5	1.5	150	0.75	0.075	7.6	34.5	1.5	
итого за прием пищи		0.75	0.075	7.6	34.5	1.5		0.75	0.075	7.6	34.5	1.5	
Обед													
салат из свеклы с сыром	40	1.12	4.84	2.84	59.20	2.27	60	1.68	7.26	4.26	88.8	3.4	
суп картофельный с клецками	150/20	4.67	4.92	10.76	106.84	3.67	200/25	6.23	6.56	14.34	142.45	4.89	
жаркое по домашнему	100/30	8.96	9.52	21.84	208.376	0.80	135/40	11.2	11.9	27.3	260.47	1	
компот из свежих яблок	150	0.3	0.15	17.325	72	3.2	180	0.45	0.18	20.79	86.4	3.87	
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	
итого за прием пищи		17.85	19.93	69.56	529.61	9.93		25.16	26.9	100.29	744.52	13.16	
Полдник													
коржик молочный	50	3.42	6	33.92	201.75	0.00	60	4.1	7.2	40.7	242.1	0	
молоко кипяченое (местное производство)	150	0.08	0	11.42	45.75	2.08	180	0.09	0	13.7	54.9	2.5	
итого за прием пищи		3.49	6	45.33	247.50	2.08		4.19	7.2	54.4	297	2.5	
Ужин													
рис отварной	80	2	3.2	18.4	109.12	0	100	2.5	4	23	136.4	0	
рыба припущенная (минтай)	60/5	8.28	1.2	2.7	78.48	0	80/5	11.04	1.6	3.6	104.64	0	
чай с сахаром	150	0.8	0	11.3	45	0	180	0.09	0	13.5	54	0	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
итого за прием пищи		12.68	4.6	42.4	279.6	0		2.49	0.3	28.5	365.54	0	
Итого за день		44.79	39.36	216.44	1424.79	14.60		45.29	45.175	259.59	1873.76	18.56	

2023г.

Неделя: вторая

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			
каша молочная дружба с маслом сливочным	150/5	4.88	6.23	26.25	180.83	0.90	200/5	6.5	8.3	35	241.1	1.2	
чай с лимоном	150	2.0	0.3	12.5	58.8	0.0	180	2.4	0.3	15	70.5	0	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
масло сливочное (местное производство)	5	0	4.1	0	37.4	0	5	0	4.1	0	37.4	0	
итого за прием пищи		8.48	10.78	48.75	323.975	0.9		11.3	13	65	419.5	1.2	
Завтрак 2													
яблоко	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0	100	0.4	0.4	9.8	47	0	
итого за прием пищи		0.2	0.2	4.9	23.5	0		0.4	0.4	9.8	47	0	
Обед													
салат картофельный с огурцами солеными	40	0.60	2.13	5.13	41.20	4.00	60	0.9	3.2	7.7	61.8	6	
суп крестьянский с перловкой со сметаной	150/5	3.90	4.79	8.98	94.95	0.47	200/10	5.2	6.39	11.97	126.6	0.63	
печень по строгановски	40/20	13.27	16.47	2.67	210.93	19.67	60/30	19.9	24.7	4	316.4	29.5	
каша гречневая рассыпчатая	80	3.60	3.60	15.84	110.40	0.00	100	4.5	4.5	19.8	138	0	
компот из брусники	150	0.15	0.075	8.0	33	12.375	180	0.18	0.09	9.63	39.6	14.85	
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	
итого за прием пищи		24.3166667	27.5675	57.4425	573.683333	36.5141667		36.28	39.88	86.7	848.8		
Полдник													
печенье сахарное	35	2.3	3.43	25.9	145.95	0	35	2.3	3.43	25.9	145.95	0	
молоко кипяченое (местное производство)	180	5.004	5.706	8.406	105.606	2.34	200	5.56	6.34	9.34	117.34	2.6	
итого за прием пищи		7.304	9.136	34.306	251.556	2.34		7.86	9.77	35.24	263.29	2.6	
Ужин													
суп молочный с макаронными изделиями	150	4.875	5.475	15	129.83	1.05	200	6.5	7.3	20	173.1	1.4	
чай с сахаром	150	0	0	11.25	42.42	0	180	0	0	13.5	50.9	0	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
итого за прием пищи		6.475	5.675	36.25	219.24	1.05		8.9	7.6	48.5	294.5	1.4	
Итого за день		39.47	44.22	147.34	1391.96	38.46		56.88	60.88	210	1873.09	2.6	

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	38.85	55.46	197.41	1459.37	52.14	1	51.01	66.5	267.5	1870.64	67.65
2	51.26	37.05	177.69	1423.48	29.66	2	65.94	47.22	225.64	1789.63	39.83
3	46.33	54.25	185.94	1394.36	38.73	3	61.21	66.56	239.395	1759.09	49.67
4	46.65	48.43	205.35	1371.88	81.01	4	59.08	58.28	244.62	1751.85	97.61
5	39.74	46.94	218.09	1431.42	6.28	5	52.96	60.1	279.6	1839.39	15.46
6	56.69	50.78	217.89	1506.85	22.02	6	73.57	60.31	281.685	1896.74	28.81
7	38.89	45.85	194.41	1379.06	44.44	7	50.78	54.83	258.54	1770.85	57.02
8	189.93	47.74	180.44	1369.28	65.43	8	54.22	58.69	256.12	1835.8	42.42
9	44.79	39.36	216.44	1424.79	14.60	9	45.29	45.175	259.59	1873.76	18.56
10	39.47	44.22	147.34	1391.96	38.46	10	56.88	60.88	210	1873.09	2.6
средние показатели	59.26	47.01	194.10	1415.25	39.28	средние показатели	57.09	57.85	252.27	1826.08	41.96
по СанПиН	59	56	215	1400	30-60		73	69		1800	30-90

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		
итого за прием пищи		9.0	11.29	43.84	327.98	1.56		11.87	13.53	58.67	421.91	2.01			
Завтрак 2															
яблоко	50	0.2	0.2	4.9	22	3.5	100	0.4	0.4	9.8	44	7	82		
итого за прием пищи		0.2	0.2	4.9	22	3.5		0.4	0.4	9.8	44	7			
Обед															
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		
итого за прием пищи		18.68	22.92	64.01	538.96	9.193		24.09	27.14	90.76	704.23	12.63			
Полдник															
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		
итого за прием пищи		9.84	11.92	35.49	291.75	2.17		11.3	13.82	41.83	340.5	2.6			
Ужин															
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		
итого за прием пищи		7.38	5.59	24.32	194.50	5.65		9.81	7.44	31.47	252.99	7.43			
Итого за день		45.10	51.92	172.54	1375.19	22.07		57.47	62.33	232.53	1763.63	31.67			

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"	
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
итого за прием пищи		6.50	5.95	52.28	306.90	1.31		8.78	7.84	70.2	408.36	1.71	
Завтрак 2													
сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43	2	150	0.75	0.15	15.15	64.5	3	501
итого за прием пищи		0.5	0.1	10.1	43	2		0.75	0.15	15.15	64.5	3	
Обед													
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
итого за прием пищи		18.52	14.7075	44.95	464.86	8.78		25.06	19.36	67.46	638.23	11.63	
Полдник													
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
итого за прием пищи		10.59	9.90	31.21	258.83	3.42		12.2	11.4	36.7	301	3.9	
Ужин													
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
итого за прием пищи		8.92	6.11	43.86	280.52	60.12		10.98	7.23	55.06	346.46	72.14	
Итого за день		45.04	36.77	182.40	1354.11	75.63		57.77	45.98	244.57	1758.55	92.38	

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	Б			Ж	У	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		
итого за прием пищи		8.34	11.31	55.86	364.00	2.175		11.2	11.68	61.435	419.71	1.97			
Завтрак 2															
сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43	2	150	0.75	0.15	15.15	64.5	3	501		
итого за прием пищи		0.5	0.1	10.1	43	2		0.75	0.15	15.15	64.5	3			
Обед															
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		
итого за прием пищи		18.13	15.74	56.93	461.45	19.48		24.43	19.63	81.42	622.24	23.37			
Полдник															
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		
итого за прием пищи		7.52	19.17	36.59	351.45	2.34		8.16	19.77	37.53	363.45	2.6			
Ужин															
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		
итого за прием пищи		5.27	3.985	95.81	200.52	0.69		7.26	5.33	119.57	269.46	0.92			
Итого за день		39.76	50.31	255.29	1420.42	26.68		51.8	56.56	315.105	1739.36	31.86			

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			
Завтрак													
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
итого за прием пищи		11.91	10.87	46.98	353.68	1.57		15.03	13.24	62.9	455.26	2	
Завтрак 2													
яблоко	50	0.2	0.2	4.9	22	3.5	100	0.40	0.40	9.8	44	7	82
итого за прием пищи		0.2	0.2	21	22	3.5		0.4	0.40	9.8	44	7	
Обед													
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
итого за прием пищи		16.76	12.38	70.39	469.33	2.43		23.85	16.5	98.64	648.84	13.29	
Полдник													
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
итого за прием пищи		8.68	6.57	37.46	246.33	2.34		9.9	7.4	44.2	286	2.6	
Ужин													
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
итого за прием пищи		5.750	7.435	98.24	229.92	12		7.56	9.33	121.58	296.96	15	
Итого за день		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
итого за прием пищи		8.16	11.13	40.39	314.27	1.365		10.96	13.52	54.315	406.71	1.79	
Завтрак 2													
напиток из шиповника	150	3.33	0.13	9.15	39	40	180	5	0.2	13.73	58.5	60	496
итого за прием пищи		3.33	0.13	9.15	39	40		5	0.2	13.73	58.5	60	
Обед													
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
итого за прием пищи		24.50	25.08	80.08	637.22	2.49		31	31.56	90.58	761.39	3.32	
Полдник													
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
итого за прием пищи		7.52	19.17	36.59	351.45	2.34		8.16	19.77	37.53	363.45	2.6	
Ужин													
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	
Итого за день		50.46	60.89	208.82	1631.29	47.15		63.43	71.34	246.285	1933.01	68.81	

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	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		
итого за прием пищи		6.51	9.64	39.16	287.5925	1.22		8.78	11.55	52.685	371.6	1.59			
Завтрак 2															
яблоко	50	0.2	0.2	4.9	22	3.5	100	0.4	0.4	9.8	44	7	82		
итого за прием пищи		0.2	0.2	4.9	22	3.5		0.4	0.4	9.8	44	7			
Обед															
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		
итого за прием пищи		20.165	21.6701667	56.35	551.21	5.9725		25.61	24.91	81.64	708.71	7.67			
Полдник															
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		
итого за прием пищи		7.52	19.17	36.59	351.45	2.34		8.16	19.77	37.53	363.45	2.6			
Ужин															
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		
итого за прием пищи		7	4.05	42.63	234.68	0.11		9.66	5.51	131.78	311.96	0.15			
Итого за день		41.40	54.73	179.62	1446.93	13.14		52.61	62.14	313.44	1799.72	19.01			

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	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		
итого за прием пищи		8.34	9.745	45.73	324.016667	1.50		11.2	11.68	61.435	419.71	1.97			
Завтрак 2															
сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43	2	150	0.75	0.15	15.15	64.5	3	501		
итого за прием пищи		0.5	0.1	10.1	43	2		0.75	0.15	15.15	64.5	3			
Обед															
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		
итого за прием пищи		22.85	15.12	50.66	447.76	10.84		33.43	20.03	73.46	627.49	15.24			
Полдник															
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		
итого за прием пищи		8.390	9.75	34.50	253.25	2.34		9.03	10.35	35.44	265.25	2.6			
Ужин															
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		
итого за прием пищи		9.09	4.07	53.45	303.92	0.87		10.48	4.696	60.13	345.3	1.036			
Итого за день		49.17	38.78	194.44	1371.95	17.55		64.89	46.906	245.615	1722.25	23.846			

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		
итого за прием пищи		10.75	8.10	54.09	352.53	0.45		14.25	10.53	72.38	465.66	1.33			
Завтрак 2															
итого за прием пищи		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0			
Обед															
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		
итого за прием пищи		22.29	19.38	56.20	536.93	17.78		28.59	24.34	80.33	708.6	21.82			
Полдник															
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		
итого за прием пищи		9.18	8.90	32.21	248.00	2.34		10.5	10.2	37.9	288	2.6			
Ужин															
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		
итого за прием пищи		5.30	3.46	44.62	238.02	0.58		6.82	4.2	56.5	299.66	0.7			
Итого за день		47.51	39.84	187.13	1375.48	21.16		60.16	49.27	247.11	1761.92	26.45			

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
итого за прием пищи		8.73	8.14	40.40	286.9	1.86		11.09	9.88	54.55	372.06	2.35	
Завтрак 2													
	150	0	0	0	0	0	150						
итого за прием пищи		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	
Обед													
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
итого за прием пищи		20.81	23.12	59.40	545.34	97.76		27.94	29.56	84.6	734.34	113.68	
Полдник													
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
итого за прием пищи		7.52	19.17	36.59	351.45	2.34		8.16	19.77	37.53	363.45	2.6	
Ужин													
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
итого за прием пищи		10.6	10.48	29.66	252.6	5.4		2.46	0.33	103.13	322.46	6.75	
Итого за день		47.66	60.91	166.05	1436.29	107.36		49.65	59.54	279.81	1792.31	125.38	

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	Б			Ж	У	выход	Б	Ж			
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		
итого за прием пищи		6.93	9.55	33.23	274.49	0.9		9.34	11.43	44.785	354.13	1.17			
Завтрак 2															
яблоко	50	0.2	0.2	4.9	22	3.5	100	0.4	0.4	9.8	44	7	82		
итого за прием пищи		0.2	0.2	4.9	22	3.5		0.4	0.4	9.8	44	7			
Обед															
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		
итого за прием пищи		20.53	22.41	71.46	592.10	9.04		29.04	30.5	102.3	825.94				
Полдник															
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		
итого за прием пищи		3.93	5.40	35.36	218.92	0.243		4.07	5.52	36.39	227.11	0.27			
Ужин															
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		
итого за прием пищи		12.97	14.58	44.78	385.97	2.34		14.49	16.14	55.88	455	2.6			
Итого за день		40.63	46.73	154.37	1493.48	15.78		53.27	58.47	212.765	1906.18	10.77			

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
средние показатели	45.00	47.83	197.47	1422.64	36.83	средние показатели	56.779	55.94	267.43	1790.80	47.01
по СанПин	59	56	215	1400	30-60		73	69		1800	30-90