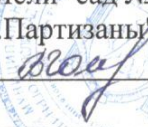




МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЯСЛИ-САД №4 "КОЛОКОЛЬЧИК" С.ПАРТИЗАНЫ КИРОВСКОГО
РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ"

Улица Полищука, дом 19, село Партизаны, Кировский район, Республика Крым, 297340
тел. (+736555) 9-06-42, E-mail: vygolovko1957@mail.ru

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ЗИМНА - ОСЕНЬ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Ясли- сад №4"Колокольчик"
с.Партизаны"

Головко В.Н.



день: понедельник осень-зима
Неделя: первая от 3 до 7 лет

| День 1 | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------------|--------------|-------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (гр.) | Брутто (гр.) | Нетто (гр.) | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | витамины | | | минералы | |
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | суп молочный с крупой | 200 | | | 5,80 | 5,48 | 18,57 | 146,80 | 0,11 | 0,20 | 0,91 | 161,90 | 0,54 |
| | молоко | | 140,00 | 140,00 | | | | | | | | | |
| | крупя пшено | | 16,00 | 16,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | |
| 1 | хлеб пшеничный | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 0,44 |
| 6 | Масло сливочное | 5 | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 3,63 | 0,07 | 33,30 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,60 | 0,01 |
| | сыр | 10 | 10,00 | 10,00 | 2,60 | 2,65 | 0,35 | 35,60 | 0,03 | 0,07 | 88,00 | 0,10 | 3,50 |
| 395 | кофейн. Напиток с молоком | 150 | | | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,20 | 0,12 |
| | кофейн. напиток | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | | 14,35 | 14,49 | 53,03 | 400,70 | 0,24 | 0,44 | 90,08 | 284,40 | 4,61 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | сок | 180 | 180,00 | 180,00 | 0,54 | 0,00 | 28,70 | 122,40 | 0,04 | 0,07 | 10,80 | 9,00 | 0,36 |
| | печенье | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,00 | 3,92 | 29,78 | 166,80 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | суп картофельный вегетарианский | 200 | | | 1,32 | 4,47 | 7,64 | 73,80 | 0,06 | 0,05 | 6,60 | 29,84 | 0,64 |
| | картофель | | 80,00 | 60,00 | | | | | | | | | |
| | морковь | | 15,00 | 13,00 | | | | | | | | | |
| | лук | | 10,00 | 9,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | сметана | | 8,00 | 8,00 | | | | | | | | | |
| | томат | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | |
| | крупя | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | макаронные изделия отварные с маслом | 130 | | | 4,92 | 3,78 | 23,62 | 148,20 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 4,33 | 0,99 |
| | макаронные изделия | | 40,00 | 40,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | тефтели рыбная тушённая | 80 | | | 10,15 | 4,21 | 10,67 | 121,00 | 0,09 | 0,26 | 0,09 | 45,00 | 0,74 |
| | рыба скумбрия | | 84,00 | 54,00 | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 13,00 | 13,00 | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 20,00 | 17,00 | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | сметана | | 7,50 | 7,50 | | | | | | | | | |
| | мука | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | |
| | рис | | 7,00 | 7,00 | | | | | | | | | |
| 369 | салат из свеклы | 60 | | | | | | | | | | | |
| | свекла | | 76,00 | 56,00 | | | | | | | | | |
| | лук | | 5,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | растительное масло | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| 372 | компот из сух. Фруктов | 150 | | | 0,24 | 0,06 | 18,15 | 74,10 | 0,23 | 0,13 | 17,77 | 17,36 | 0,20 |
| | сухофрукты | | 15,00 | 15,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 12,00 | 12,00 | | | | | | | | | |
| 1 | хлеб пшеничный | 30,00 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 0,33 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 40,00 | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 14,00 | 1,56 |
| | Всего за обед | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 230 | вареники ленивые | 115 | | | 14,47 | 7,42 | 24,83 | 225,00 | 0,06 | 0,21 | 0,19 | 94,60 | 0,59 |
| | творог | | 81,00 | 80,00 | | | | | | | | | |
| | яйца | | 8,05 | 7,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 7,00 | 7,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | | | |
| | мука | | 26,00 | 26,00 | | | | | | | | | |
| 401 | ряженка | 150 | 150,00 | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,13 | 118,50 | 0,03 | 0,19 | 0,45 | 186,00 | 0,15 |
| | Всего за полдник | | | | 18,37 | 11,00 | 41,33 | 340,50 | 0,12 | 0,47 | 1,24 | 274,60 | 0,74 |
| | Соль за день | 6 | 6,00 | 6,00 | | | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 50,61 | 43,74 | 215,95 | 1437,00 | 1,04 | 2,64 | 139,13 | 733,94 | 10,81 |

День: вторник
Неделя: первая

Осень-зима-весна
от 3 до 7 лет

День 2

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (гр.) | Брутто (гр.) | Нетто (гр.) | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | витамины | | | минералы | | | | |
|-------------|--------------------------------|--------------------|--------------|-------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------------|----------|------|-------|----------|-------|--|--|--|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe | | | |
| | | | | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 93 | каша манная жидкая молочная | 200 | | | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 161,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 8,20 | 0,34 | | | |
| | крупа манная | | 20,00 | 20,00 | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | | | | | | |
| | молоко | | 140,00 | 140,00 | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 3,63 | 0,07 | 33,30 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 1,20 | 0,01 | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 0,44 | | | |
| 397 | какао с молоком | 150 | | | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 13,70 | 0,43 | | | |
| | молоко | | 109,00 | 109,00 | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | | | | |
| | какао порошок | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | | 9,92 | 11,03 | 61,95 | 395,30 | 0,15 | 0,22 | 1,43 | 31,10 | 1,22 | | | |
| | | | | | второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| | банан | 100 | 167,00 | 160,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 0,04 | 0,05 | 10,00 | 8,00 | 0,60 | | | |
| | | | | | Обед | | | | | | | | | | | |
| | суп с рыбной консервой | 200 | | | 6,88 | 6,72 | 11,47 | 133,80 | 0,08 | 0,12 | 7,29 | 36,24 | 1,01 | | | |
| | масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | | | | |
| | консерва "сайра" | | 32,00 | 32,00 | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 80,00 | 56,00 | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | | 10,00 | 9,00 | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 10,00 | 9,00 | | | | | | | | | | | | |
| | крупа пшено | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | | | | |
| | плов из говядины | 160 | | | 12,60 | 13,70 | 37,60 | 327,00 | 0,02 | 0,02 | 10,86 | 10,86 | 0,56 | | | |
| | мясо говядины | | 70,00 | 52,00 | | | | | | | | | | | | |
| | рис | | 45,00 | 45,00 | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 8,00 | 8,00 | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 12,00 | 10,00 | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | | 16,00 | 13,00 | | | | | | | | | | | | |
| | салат из квашенной капусты | 60 | | | 0,90 | 2,70 | 4,20 | 45,00 | 6,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | квашенная капуста | | 70,00 | 49,00 | | | | | | | | | | | | |
| | лук | | 7,00 | 7,00 | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | | | | |
| | компот из свежих фруктов | 150 | | | 0,33 | 0,02 | 20,80 | 84,80 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 23,87 | 0,94 | | | |
| | сахар | | 15,00 | 15,00 | | | | | | | | | | | | |
| | кислота лимонная пищевая | | 0,27 | 0,27 | | | | | | | | | | | | |
| | свежие фрукты | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 40,00 | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 14,00 | 1,56 | | | |
| 1 | Всего за обед | | | | 31,24 | 25,18 | 97,63 | 667,50 | 0,34 | 0,24 | 31,04 | 135,95 | 6,50 | | | |
| | | | | | Полдник | | | | | | | | | | | |
| | песочник с творогом | 60 | | | 8,73 | 11,99 | 27,36 | 275,36 | 0,08 | 0,14 | 0,14 | 64,04 | 0,79 | | | |
| | творог | | 24,00 | 24,00 | | | | | | | | | | | | |
| | ванилин | | 0,01 | 0,01 | | | | | | | | | | | | |
| | натрий двууглекислый | | 0,26 | 0,26 | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 32,00 | 32,00 | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 9,00 | 9,00 | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | | | | |
| | сметана | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | | | | |
| | яйца | | 8,40 | 10,00 | | | | | | | | | | | | |
| | ряженка | 150 | 150,00 | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,13 | 118,50 | 0,03 | 0,19 | 0,45 | 186,00 | 0,15 | | | |
| | всего полдник | | | | 11,26 | 22,47 | 36,87 | 392,50 | 0,12 | 0,14 | 11,10 | 71,20 | 2,55 | | | |
| | соль за день | 6 | 6,00 | 6,00 | | | | | | | | | | | | |
| | всего за день | | | | 53,92 | 59,18 | 217,45 | 1550,30 | 0,65 | 0,65 | 53,57 | 246,25 | 10,87 | | | |

День: среда
Неделя: первая

Осень-зима-весна
от 3 до 7 лет

День 3

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (гр.) | Брутто (гр.) | Нетто (гр.) | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | витамины | | | минералы | |
|-----------------------|--------------------------------|--------------------|--------------|-------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | каша вязкая геркулесовая | 160 | | | 4,05 | 5,69 | 20,36 | 149,00 | 0,11 | 0,03 | 0,00 | 18,90 | 1,16 |
| | масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | | | |
| | молоко | | 100,00 | 100,00 | | | | | | | | | |
| | хлопья геркулес | | 20,00 | 20,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 0,44 |
| | масло сливочное | 5 | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 3,63 | 0,07 | 33,30 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,60 | 0,01 |
| | сыр | 10 | 10,00 | 10,00 | 2,60 | 2,65 | 0,35 | 35,60 | 0,03 | 0,07 | 88,00 | 0,10 | 3,50 |
| | коф.напиток с молоком | 180 | | | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,20 | 0,12 |
| | кофейн.напиток | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | | 14,46 | 10,86 | 51,47 | 362,20 | 0,23 | 0,45 | 90,08 | 282,20 | 5,19 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | банан | 100 | 167,00 | 160,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 0,04 | 0,05 | 10,00 | 8,00 | 0,60 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | суп гороховый | 200 | | | 6,88 | 6,72 | 11,47 | 133,80 | 0,08 | 0,12 | 7,29 | 36,24 | 1,01 |
| | мясной бульон из говядины | | 20,00 | 20,00 | | | | | | | | | |
| | горох | | 16,00 | 16,00 | | | | | | | | | |
| | картофель | | 60,00 | 40,00 | | | | | | | | | |
| | морковь | | 10,00 | 9,00 | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 10,00 | 9,00 | | | | | | | | | |
| | растительное масло | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | картофельное пюре | 150 | | | 4,27 | 4,86 | 24,43 | 119,00 | 0,12 | 0,10 | 15,74 | 22,05 | 0,87 |
| | картофель | | 160,00 | 96,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | молоко | | 25,00 | 25,00 | | | | | | | | | |
| | котлета мясная | 80 | | | 11,76 | 4,72 | 4,32 | 100,40 | 0,04 | 0,09 | 0,00 | 10,88 | 0,81 |
| | мясо говядина | | 73,00 | 64,00 | | | | | | | | | |
| | лук | | 20,00 | 15,00 | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 15,00 | 15,00 | | | | | | | | | |
| | яйцо | | 7,50 | 7,00 | | | | | | | | | |
| | молоко | | 17,00 | 17,00 | | | | | | | | | |
| | сливочное масло | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | соус сметанный | 30 | | | | | | | | | | | |
| | сметана | | 7,00 | 7,00 | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | |
| | винегрет | 60 | | | 1,13 | 4,06 | 7,21 | 69,90 | 0,02 | 0,03 | 26,00 | 29,90 | 0,41 |
| | капуста квашенная | | 13,00 | 9,00 | | | | | | | | | |
| | морковь отварная | | 8,00 | 6,00 | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | картофель отварной | | 17,00 | 13,00 | | | | | | | | | |
| | огурец соленый | | 16,00 | 9,00 | | | | | | | | | |
| | соль | | 0,12 | 0,12 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 0,30 | 0,30 | | | | | | | | | |
| | свекла отварная | | 15,00 | 9,00 | | | | | | | | | |
| 378 | кисель из свежих фруктов | 150 | | | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 7,87 | 0,21 |
| | свежие фрукты | | 15,00 | 15,00 | | | | | | | | | |
| | крахмал | | 7,00 | 7,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 15,00 | 15,00 | | | | | | | | | |
| | кислота лимонная | | 0,18 | 0,18 | | | | | | | | | |
| 1 | хлеб пшеничный | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 0,33 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 40,00 | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 14,00 | 1,56 |
| | Всего за обед | | | | 25,38 | 15,47 | 88,58 | 600,00 | 0,21 | 0,20 | 14,94 | 87,41 | 4,63 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | тушенная капуста с мясом | 150 | | | 14,29 | 11,71 | 9,73 | 201,00 | 0,08 | 0,12 | 3,27 | 28,09 | 1,34 |
| | куриное филе | | 57,00 | 57,00 | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,00 | 1,00 | | | | | | | | | |
| | капуста б/к | | 110,00 | 100,00 | | | | | | | | | |
| | морковь | | 15,00 | 13,00 | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 15,00 | 13,00 | | | | | | | | | |
| | томатная паста | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | |
| | сливочное масло | | 1,00 | 1,00 | | | | | | | | | |
| | чай с лимоном | 180 | | | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 12,80 | 0,32 |
| | чай заварка | | 0,40 | 0,40 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | лимон | | 7,00 | 7,00 | | | | | | | | | |
| | Всего за полдник | | | | 13,08 | 15,74 | 33,49 | 343,50 | 0,11 | 0,33 | 0,59 | 250,04 | 0,94 |
| | Соль за день | 6 | 6,00 | 6,00 | | | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 53,50 | 42,11 | 202,30 | 1478,50 | 0,59 | 1,05 | 116,40 | 628,60 | 11,12 |

День: четверг
Неделя: первая

Осень-зима-весна
от 3 до 7 лет

| День 4 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------------------------------------|--------------------|--------------|-------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--|
| № рецептур | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (гр.) | Брутто (гр.) | Нетто (гр.) | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | витамины | | | минералы | | |
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | fe | |
| | | | | | Завтрак | | | | | | | | | |
| | суп молочный рисовый | 200 | | | 4,82 | 5,08 | 16,83 | 132,40 | 0,06 | 0,20 | 0,91 | 158,80 | 0,25 | |
| | рис | | 16,00 | 16,00 | | | | | | | | | | |
| | молоко | | 140,00 | 140,00 | | | | | | | | | | |
| | сахар | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 0,44 | |
| | сыр | 10 | 10,00 | 10,00 | 2,60 | 2,65 | 0,35 | 35,60 | 0,03 | 0,07 | 88,00 | 0,10 | 3,50 | |
| | масло сливочное | 5 | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 3,63 | 0,07 | 33,30 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,60 | 0,01 | |
| | какао с молоком | 180 | | | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 13,70 | 0,43 | |
| | молоко | | 109,00 | 109,00 | | | | | | | | | | |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | | |
| | какао порошок | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | | 10,79 | 12,83 | 60,00 | 402,30 | 0,21 | 0,23 | 1,43 | 41,20 | 2,04 | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | яблоко | 100 | 140,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 2,20 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | суп картофельный с макаронными изд. | 200 | | | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 0,09 | 0,03 | 6,60 | 19,68 | 0,87 | |
| | курица | | 50,00 | 50,00 | 6,10 | 6,16 | 0,23 | 80,70 | 0,02 | 0,05 | 0,00 | 5,36 | 0,54 | |
| | картофель | | 80,00 | 60,00 | | | | | | | | | | |
| | макаронные изделия | | 8,00 | 8,00 | | | | | | | | | | |
| | морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | | | | | |
| | лук | | 10,00 | 9,00 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | | |
| | каша гречневая с маслом | 130 | | | | | | | | | | | | |
| | крупа гречневая | | 37,00 | 37,00 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | | | | |
| | гуляш из куриного филе | 80 | | | | | | | | | | | | |
| | куриное филе | | 60,00 | 60,00 | | | | | | | | | | |
| | лук | | 10,00 | 8,00 | | | | | | | | | | |
| | морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | | | | | |
| | сливочное масло | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | | |
| | соус сметанный | 30 | | | 0,12 | 0,15 | 0,15 | 1,76 | 22,20 | 0,01 | 0,05 | 0,01 | 0,36 | |
| | мука | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | | |
| | сметана | | 7,00 | 7,00 | | | | | | | | | | |
| 369 | салат из б/к капусты | 60 | | | -1,13 | 4,06 | 7,21 | 69,90 | 0,02 | 0,03 | 26,00 | 29,90 | 0,41 | |
| | капуста б/к | | 65,00 | 57,00 | | | | | | | | | | |
| | морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | | | | | |
| | сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | | |
| | компот из суш. фруктов | 150 | | | 0,33 | 0,02 | 20,80 | 84,80 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 23,87 | 0,94 | |
| | суш. Фрукты | | 15,00 | 15,00 | | | | | | | | | | |
| | сахар | | 12,00 | 12,00 | | | | | | | | | | |
| | кислота лимонная | | 0,27 | 0,27 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 40,00 | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 14,00 | 1,56 | |
| | Всего за обед | | | | 24,98 | 18,73 | 71,72 | 641,10 | 0,20 | 0,21 | 18,07 | 89,49 | 5,54 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | омлет с картофелем | 120 | | | 24,98 | 18,73 | 71,72 | 641,10 | 0,20 | 0,21 | 18,07 | 89,49 | 5,54 | |
| | масло сливочное | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 60,00 | 60,00 | 8,48 | 15,70 | 8,88 | 211,80 | 0,05 | 0,22 | 3,29 | 42,00 | 1,27 | |
| | молоко | | 21,00 | 21,00 | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 80,00 | 48,00 | | | | | | | | | | |
| | чай с лимоном | 180 | | | | | | | | | | | | |
| | чай заварка | | 0,40 | 0,40 | 0,36 | 0,04 | 1,10 | 6,10 | | | | | | |
| | лимон | | 7,00 | 7,00 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 12,80 | 0,32 | |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 5,00 | 0,28 | |
| | Всего за полдник | | | | 11,25 | 15,98 | 37,50 | 342,10 | 0,09 | 0,25 | 9,00 | 65,44 | 2,28 | |
| | Соль за день | 6 | 6,00 | 6,00 | | | | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 47,40 | 47,90 | 179,00 | 1437,00 | 0,53 | 0,71 | 39,50 | 213,00 | 12,06 | |

День: пятница
Неделя: первая
Осень-зима-весна
от 3 до 7 лет

| День 5 | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------------------|--------------------|--------------|-------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------------|----------|------|-------|----------|------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (гр.) | Брутто (гр.) | Нетто (гр.) | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | витамины | | | минералы | |
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | | | | | Завтрак | | | | | | | | |
| | суп молочный с вермишелью | 200 | | | 5,78 | 5,21 | 18,84 | 145,20 | 0,05 | 0,20 | 0,91 | 161,62 | 0,51 |
| | вермишель | | 16,00 | 16,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 140,00 | 140,00 | | | | | | | | | |
| | Сахар | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 3,63 | 0,07 | 33,30 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 0,01 |
| | кофейный напиток с молоком | 150 | | | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,20 | 0,12 |
| | коф. Напиток | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 0,44 |
| | Всего за завтрак | | | | 11,70 | 11,57 | 52,95 | 363,50 | 0,14 | 0,37 | 2,08 | 282,90 | 1,08 |
| | | | | | Второй завтрак | | | | | | | | |
| | сок | 180 | 180,00 | 180,00 | 0,54 | 0,00 | 28,70 | 122,40 | 0,04 | 0,07 | 10,80 | 9,00 | 0,36 |
| | печенье | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,00 | 3,92 | 29,78 | 166,80 | | | | | |
| | | | | | Обед | | | | | | | | |
| | борщ с капустой и фасолью | 200 | | | 2,84 | 4,08 | 11,62 | 94,60 | 0,07 | 0,04 | 5,03 | 40,20 | 1,36 |
| | фасоль | | 8,00 | 8,00 | | | | | | | | | |
| | картофель | | 45,00 | 20,00 | | | | | | | | | |
| | капуста | | 25,00 | 19,00 | | | | | | | | | |
| | свекла | | 32,00 | 25,00 | | | | | | | | | |
| | лук | | 10,00 | 9,00 | | | | | | | | | |
| | морковь | | 12,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | томатное пюре | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | | | |
| | сметана | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | масла растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | пюре картофельное | 130 | | | 4,27 | 4,86 | 24,43 | 119,00 | 0,12 | 0,10 | 15,74 | 22,05 | 0,87 |
| | картофель | | 160,00 | 96,00 | | | | | | | | | |
| | молоко | | 25,00 | 25,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | котлета рыбная | 80 | | | 11,00 | 3,58 | 8,90 | 112,00 | 0,08 | 0,10 | 2,82 | 50,53 | 1,16 |
| | скумбрия | | 100,00 | 65,00 | | | | | | | | | |
| | лук | | 20,00 | 16,00 | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 11,00 | 9,00 | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 16,00 | 16,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | картофель | | 10,00 | 8,00 | | | | | | | | | |
| | соус сметанный | 30 | | | 0,12 | 0,15 | 0,15 | 1,76 | 22,20 | 0,01 | 0,05 | 0,01 | 0,36 |
| | мука | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | |
| | сметана | | 7,00 | 7,00 | | | | | | | | | |
| 369 | салат из б/к капусты | 60 | | | 1,13 | 4,06 | 7,21 | 69,90 | 0,02 | 0,03 | 26,00 | 29,90 | 0,41 |
| | капуста б/к | | 65,00 | 57,00 | | | | | | | | | |
| | морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | компот из вишни | 150 | | | 0,24 | 0,06 | 18,15 | 74,10 | 0,23 | 0,13 | 17,77 | 17,36 | 0,20 |
| | вишня | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | яблоко | | 20,00 | 20,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 15,00 | 15,00 | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 30,00 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 0,33 |
| | хлеб ржаной | 40 | 40,00 | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 14,00 | 1,56 |
| | Всего за обед | | | | 20,82 | 18,54 | 89,84 | 571,10 | 0,55 | 0,37 | 49,84 | 171,69 | 5,28 |
| | | | | | Полдник | | | | | | | | |
| | пирожок с повидлом | 60 | | | 3,82 | 2,55 | 37,80 | 190,00 | 0,06 | 0,03 | 0,06 | 13,37 | 0,92 |
| | мука | | 35,00 | 35,00 | | | | | | | | | |
| | Сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 5,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | дрожжи | | 0,07 | 0,07 | | | | | | | | | |
| | повидло | | 30,00 | 30,00 | | | | | | | | | |
| | ванилин | | 0,20 | 0,20 | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 15,00 | 15,00 | | | | | | | | | |
| | чай с лимоном | 180 | | | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 12,80 | 0,32 |
| | чай заварка | | 0,40 | 0,40 | | | | | | | | | |
| | Сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | лимон | | 7,00 | 7,00 | | | | | | | | | |
| | Всего за полдник | | | | 19,64 | 14,51 | 40,83 | 373,50 | 0,09 | 0,42 | 0,64 | 315,90 | 1,12 |
| | Соль за день | 6 | 6,00 | 6,00 | | | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 52,70 | 44,40 | 212,30 | 1430,50 | 0,72 | 1,23 | 63,30 | 779,50 | 7,84 |

День: понедельник
Неделя: вторая

Осень-зима-весна
от 3 до 7 лет

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (гр.) | Брутто (гр.) | Нетто (гр.) | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | витамины | | | минералы | |
|-----------------------|--------------------------------|--------------------|--------------|-------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| | | | | | День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | суп молочный гречневый | 200 | | | 5,97 | 5,48 | 17,08 | 141,60 | 0,11 | 0,22 | 0,91 | 160,90 | 1,13 |
| | масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | |
| | крупа гречневая | | 16,00 | 16,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | молоко | | 140,00 | 140,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 3,63 | 0,07 | 33,30 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 1,20 | 0,01 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,04 | 0,32 | 20,80 | 94,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 0,44 |
| | сыр | 10 | 10,00 | 10,00 | 2,60 | 2,65 | 0,35 | 35,60 | 0,03 | 0,07 | 88,00 | 0,10 | 3,50 |
| | коф. напиток с молоком | 150 | | | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,20 | 0,12 |
| | кофейн. напиток | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | | 8,24 | 10,32 | 59,31 | 415,30 | 0,12 | 0,19 | 1,17 | 126,90 | 0,91 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | сок | 180 | 180,00 | 180,00 | 0,54 | 0,00 | 28,70 | 122,40 | 0,04 | 0,07 | 10,80 | 9,00 | 0,36 |
| | печенье | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,00 | 3,92 | 29,78 | 166,80 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Рассольник "Ленинградский" | 200 | | | 1,60 | 4,08 | 13,53 | 97,30 | 0,08 | 0,05 | 6,03 | 20,00 | 0,21 |
| | крупа перловая | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | картофель | | 80,00 | 60,00 | | | | | | | | | |
| | морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | | | | |
| | лук | | 10,00 | 9,00 | | | | | | | | | |
| | огурец соленый | | 13,50 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | макароны отварные с маслом | 130 | | | 4,92 | 3,78 | 23,62 | 148,20 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 4,33 | 0,99 |
| | макаронные изделия | | 40,00 | 40,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| 261 | тефтели рыбная тушеная | 80 | | | 10,15 | 4,21 | 10,67 | 121,00 | 0,09 | 0,26 | 0,09 | 45,00 | 0,74 |
| | рыба скумбрия | | 84,00 | 54,00 | | | | | | | | | |
| | пшеничный хлеб | | 13,00 | 13,00 | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 20,00 | 17,00 | | | | | | | | | |
| | рис | | 7,00 | 7,00 | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | соус сметанный | 30 | | | 0,12 | 0,15 | 0,15 | 1,76 | 22,20 | 0,01 | 0,05 | 0,01 | 0,36 |
| | мука | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | |
| | сметана | | 7,00 | 7,00 | | | | | | | | | |
| 369 | салат из свеклы | 60 | | | | | | | | | | | |
| | свекла | | 76,00 | 56,00 | | | | | | | | | |
| | лук | | 5,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | растительное масло | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | компот из вишни | 150,00 | | | 0,33 | 0,02 | 20,80 | 84,80 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 23,87 | 0,94 |
| | сахар | | 15,00 | 15,00 | | | | | | | | | |
| | вишня | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 30,00 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 40,00 | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 14,00 | 1,56 |
| | Всего за обед | | | | 21,77 | 21,56 | 80,02 | 609,30 | 5,13 | 0,42 | 56,20 | 120,00 | 6,90 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | запеканка из творога | 120 | | | 21,04 | 14,46 | 20,58 | 296,40 | | | | | |
| | творог | | 112,00 | 110,00 | | | | | | | | | |
| | крупа манная | | 7,00 | 7,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | яйцо | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | | | |
| | сметана | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | | | |
| | ряженка | 150 | 150,00 | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,13 | 118,50 | 0,03 | 0,19 | 0,45 | 186,00 | |
| | Всего за полдник | | | | 7,95 | 12,10 | 67,08 | 407,90 | 0,17 | 0,12 | 26,43 | 57,40 | 1,83 |
| | Соль за день | 6 | 6,00 | 6,00 | | | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 39,50 | 44,50 | 227,40 | 1527,50 | 5,46 | 0,78 | 93,80 | 312,30 | 10,24 |

День: вторник
Неделя: вторая

Осень-зима- весна
от 3 до 7 лет

День 7

| № рецептуры | Пример пищи, наименование блюда | Масса порция (гр.) | Брутто (гр.) | Нетто (гр.) | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | витамины | | | минералы | |
|-----------------------|---------------------------------|--------------------|--------------|-------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | каша манная жидкая | 200 | | | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 161,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 8,20 | 0,34 |
| | крупка манная | | 20,00 | 20,00 | | | | | | | | | |
| | молоко | | 140,00 | 140,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,04 | 0,32 | 20,80 | 94,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 0,44 |
| | масло сливочное | 5 | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 3,63 | 0,07 | 33,30 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 1,20 | 0,01 |
| | какао с молоком | 180 | | | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 13,70 | 0,43 |
| | какао порошок | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | молоко | | 109,00 | 109,00 | | | | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | | 14,41 | 10,27 | 100,10 | 545,10 | 0,21 | 0,25 | 2,34 | 186,02 | 1,48 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | банан | 100 | 167,00 | 160,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 0,04 | 0,05 | 10,00 | 8,00 | 0,60 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | суп рыбный с картофелем | 200 | | | 8,09 | 2,86 | 13,15 | 110,95 | | | | | |
| | картофель | | 60,00 | 42,00 | | | | | | | | | |
| | лук | | 10,00 | 9,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | рыба скумбрия | | 45,00 | 28,00 | | | | | | | | | |
| | морковь | | 16,00 | 16,00 | | | | | | | | | |
| | пшено | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | жаркое по домашнему | 150 | | | 7,74 | 10,38 | 19,66 | 239,20 | 0,15 | 0,23 | 6,95 | 22,00 | 3,59 |
| | говядина | | 97,00 | 87,00 | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 10,00 | 9,00 | | | | | | | | | |
| | картофель | | 119,00 | 89,00 | | | | | | | | | |
| | морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | | | | |
| | салат из квашенной капусты | 60 | | | 0,90 | 2,70 | 4,20 | 45,00 | 6,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | квашенная капуста | | 70,00 | 49,00 | | | | | | | | | |
| | лук | | 7,00 | 7,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | компот из сухофруктов | 150 | | | 0,36 | 0,04 | 1,10 | 6,10 | | | | | |
| | суш.фрукты | | 15,00 | 15,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 12,00 | 12,00 | | | | | | | | | |
| | кислота лимонная | | 0,27 | 0,27 | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 0,33 |
| | хлеб ржаной | 40 | 40,00 | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 14,00 | 1,56 |
| | Всего за обед | | | | 22,01 | 19,39 | 69,50 | 539,42 | 0,28 | 0,23 | 13,8 | 109,65 | 5,07 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | ватрушка с творогом | 60 | | | 6,94 | 4,37 | 23,65 | 173,71 | | | | | |
| | мука | | 35,00 | 35,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | растительное масло | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | яйцо | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | | | |
| | дрожжи | | 0,24 | 0,24 | | | | | | | | | |
| | творог | | 20,00 | 17,00 | | | | | | | | | |
| | молоко | | 15,00 | 15,00 | | | | | | | | | |
| | ряженка | 150 | 150,00 | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,13 | 118,50 | 0,03 | 0,19 | 0,45 | 186 | |
| | хлеб пшеничный | 25 | 25,00 | 25,00 | | | | | | | | | |
| | Всего за полдник | | | | 12,01 | 18,58 | 44,00 | 380,20 | 0,16 | 0,39 | 1,20 | 237,39 | 0,70 |
| | Соль за день | 6 | 6,00 | 6,00 | | | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 48,53 | 48,64 | 225,40 | 1511,70 | 0,68 | 0,66 | 27,43 | 549,00 | 9,45 |

День: среда
Неделя: вторая

лето
от 3 до 7 лет

День 8

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (гр.) | Брутто (гр.) | Нетто (гр.) | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины | | | Минералы | |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------------|--------------|-------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | суп молочный пшеничный | 160 | | | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 197,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 4,50 | 0,34 |
| | пшено | | 16,00 | 16,00 | | | | | | | | | |
| | молоко | | 140,00 | 140,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 3,63 | 0,07 | 33,30 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 1,20 | 0,01 |
| | сыр | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 0,44 |
| | коф.напиток с молоком | 150 | | | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,20 | 0,12 |
| | кофейн. напиток | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | | 9,10 | 10,25 | 60,49 | 379,30 | 0,14 | 0,19 | 1,17 | 130,60 | 0,91 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | фрукты | 100 | 167,00 | 160,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 0,04 | 0,05 | 10,00 | 8,00 | 0,60 |
| | суп гороховый на мясном бульоне | 200 | | | 1,60 | 4,08 | 13,53 | 97,30 | 0,08 | 0,05 | 6,03 | 20,00 | 0,21 |
| | говядина | | 20,00 | 20,00 | | | | | | | | | |
| | горох | | 16,00 | 16,00 | | | | | | | | | |
| | картофель | | 60,00 | 60,00 | | | | | | | | | |
| | морковь | | 12,00 | 11,00 | | | | | | | | | |
| | лук | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | овощное рагу с отварной говядиной | 155 | | | 14,14 | 9,08 | 20,04 | 20,40 | 218,60 | | | | |
| | капуста | | 60,00 | 50,00 | | | | | | | | | |
| | говядина | | 57,00 | 57,00 | | | | | | | | | |
| | лук | | 25,00 | 22,00 | | | | | | | | | |
| | морковь | | 35,00 | 30,00 | | | | | | | | | |
| | растительное масло | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | |
| | сметана | | 7,00 | 7,00 | | | | | | | | | |
| | соленный огурец | 60 | | | 0,36 | 0,04 | 1,10 | 6,10 | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 0,33 |
| | хлеб ржаной | 40 | 40,00 | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 14,00 | 1,56 |
| | Всего за обед | | | | 22,15 | 17,95 | 93,81 | 638,60 | 0,65 | 0,52 | 49,41 | 164,18 | 5,30 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | омлет с картофелем | 120 | | | 24,98 | 18,73 | 71,72 | 641,10 | 0,20 | 0,21 | 18,07 | 89,49 | 5,54 |
| | масло сливочное | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 60,00 | 60,00 | 8,48 | 15,70 | 8,88 | 211,80 | 0,05 | 0,22 | 3,29 | 42,00 | 1,27 |
| | молоко | | 21,00 | 21,00 | | | | | | | | | |
| | картофель | | 80,00 | 48,00 | | | | | | | | | |
| | чай с лимоном | 180 | | | | | | | | | | | |
| | чай заварка | | 0,40 | 0,40 | 0,36 | 0,04 | 1,10 | 6,10 | | | | | |
| | лимон | | 8,00 | 7,00 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 12,80 | 0,32 |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | Всего за полдник | | | | 25,39 | 18,21 | 26,71 | 414,50 | 0,10 | 0,50 | 0,73 | 363,60 | 1,11 |
| | Соль за день | 6 | 6,00 | 6,00 | | | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 57,18 | 46,41 | 209,71 | 1554,80 | 0,93 | 1,28 | 62,11 | 667,38 | 7,68 |

День: четверг
Неделя: вторая

Осень-зима-весна
от 3 до 7 лет

День 9

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (гр.) | Брутто (гр.) | Нетто (гр.) | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | витамины | | | минералы | |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------------|--------------|-------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | каша вязкая геркулесовая | 160 | | | 4,05 | 5,69 | 20,36 | 149,00 | 0,11 | 0,03 | 0,00 | 18,90 | 1,16 |
| | масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | | | |
| | хлопья геркулес | | 20,00 | 20,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | | | |
| | молоко | | 100,00 | 100,00 | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,04 | 0,32 | 20,80 | 94,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 0,44 |
| | масло сливочное | 5 | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 3,63 | 0,07 | 33,30 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,60 | 0,01 |
| | какао с молоком | 150 | | | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 13,70 | 0,43 |
| | молоко | | 109,00 | 109,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | какао порошок | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | | 8,28 | 6,65 | 65,56 | 406,20 | 0,11 | 0,18 | 1,33 | 118,90 | 0,94 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | фрукты | 100 | 140,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 2,20 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | суп с клёбками на курином бульоне | 200 | | | 1,68 | 2,69 | 9,71 | 69,80 | 0,06 | 0,04 | 4,60 | 18,78 | 0,65 |
| | куриное филе | | 25,00 | 25,00 | 6,10 | 6,16 | 0,23 | 80,70 | 0,02 | 0,05 | 0,00 | 5,36 | 0,54 |
| | масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | |
| | мука | | 20,00 | 20,00 | | | | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | картофель | | 48,00 | 28,00 | | | | | | | | | |
| | морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 10,00 | 9,00 | | | | | | | | | |
| | гушёная капуста с мясом | 150 | | | 4,27 | 4,86 | 24,43 | 119,00 | 0,12 | 0,10 | 15,74 | 22,05 | 0,87 |
| | куриное филе | | 57,00 | 57,00 | | | | | | | | | |
| | растительное масло | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 1,00 | 1,00 | | | | | | | | | |
| | капуста белокочанная | | 110,00 | 100,00 | | | | | | | | | |
| | морковь | | 15,00 | 13,00 | | | | | | | | | |
| | лук | | 15,00 | 13,00 | | | | | | | | | |
| | сливочное масло | | 1,00 | 1,00 | | | | | | | | | |
| | томат | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 14,00 | 14,00 | | | | | | | | | |
| | компот из фруктов | 150 | | | 0,24 | 0,06 | 18,15 | 74,10 | 0,23 | 0,13 | 17,77 | 17,36 | 0,20 |
| | сахар | | 15,00 | 15,00 | | | | | | | | | |
| | фрукты | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 40,00 | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 14,00 | 1,56 |
| | Всего за обед | | | | 34,69 | 17,49 | 89,82 | 657,40 | 8,25 | 0,27 | 26,20 | 74,78 | 5,10 |
| Подник | | | | | | | | | | | | | |
| | омлет с картофелем | 120 | | | 24,98 | 18,73 | 71,72 | 641,10 | 0,20 | 0,21 | 18,07 | 89,49 | 5,54 |
| | масло сливочное | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 60,00 | 60,00 | 8,48 | 15,70 | 8,88 | 211,80 | 0,05 | 0,22 | 3,29 | 42,00 | 1,27 |
| | молоко | | 21,00 | 21,00 | | | | | | | | | |
| | картофель | | 80,00 | 48,00 | | | | | | | | | |
| | соленый огурец | 60 | | | 0,36 | 0,04 | 1,10 | 6,10 | | | | | |
| | чай с лимоном | 180 | | | | | | | | | | | |
| | чай заварка | | 0,40 | 0,40 | 0,36 | 0,04 | 1,10 | 6,10 | | | | | |
| | лимон | | 7,00 | 7,00 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 12,80 | 0,32 |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 5,00 | 0,28 |
| | Всего за подник | | | | 11,87 | 15,90 | 30,87 | 315,20 | 0,09 | 0,34 | 5,88 | 179,64 | 2,55 |
| | Соль за день | 6 | 6 | 6 | | | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 55,38 | 40,84 | 177,20 | 1501,00 | 8,49 | 0,86 | 43,41 | 382,30 | 8,95 |

День: пятница
Неделя: вторая

Осень-зима-весна
от 3 до 7 лет

| День 10 | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|--------------------|--------------|-------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------------|----------|------|-------|----------|-------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (гр.) | Брутто (гр.) | Нетто (гр.) | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | витамины | | | минералы | |
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | суп молочный с вермишелью | 200 | | | 5,78 | 5,21 | 18,84 | 145,20 | 0,05 | 0,20 | 0,91 | 161,62 | 0,51 |
| | вермишель | | 16,00 | 16,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 140,00 | 140,00 | | | | | | | | | |
| | Сахар | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5,00 | 5,00 | 0,03 | 3,63 | 0,07 | 33,30 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 0,01 |
| | сыр | 10 | 10,00 | 10,00 | 2,60 | 2,65 | 0,35 | 35,60 | 0,03 | 0,07 | 88,00 | 0,10 | 3,50 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 0,44 |
| | чай с лимоном | 180 | | | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 12,80 | 0,32 |
| | чайная заварка | | 0,40 | 0,40 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | лимон | | 7,00 | 7,00 | | | | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | | 12,52 | 12,35 | 25,43 | 379,50 | 0,15 | 0,22 | 2,34 | 184,00 | 1,39 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | сок | 180 | 180,00 | 180,00 | 0,54 | 0,00 | 28,70 | 122,40 | 0,04 | 0,07 | 10,80 | 9,00 | 0,36 |
| | печенье | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,00 | 3,92 | 29,78 | 166,80 | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| | борщ с капустой и картофелем | 200 | | | 1,47 | 3,93 | 10,19 | 82,00 | 0,04 | 0,03 | 8,22 | 35,50 | 0,95 |
| | масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | сметана | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | картофель | | 45,00 | 30,00 | | | | | | | | | |
| | капуста | | 25,00 | 16,00 | | | | | | | | | |
| | свекла | | 32,00 | 28,00 | | | | | | | | | |
| | морковь | | 12,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 10,00 | 9,00 | | | | | | | | | |
| | томат | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | | | |
| | картофельное пюре | 150 | | | 4,27 | 4,86 | 24,43 | 119,00 | 0,12 | 0,10 | 15,74 | 22,05 | 0,87 |
| | картофель | | 160,00 | 96,00 | | | | | | | | | |
| | молоко | | 25,00 | 25,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | котлета из куриного филе | 80 | | | | | | | | | | | |
| | куриное филе | | 60,00 | 60,00 | | | | | | | | | |
| | картофель | | 10,00 | 9,00 | | | | | | | | | |
| | лук | | 20,00 | 18,00 | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | | 14,00 | 14,00 | | | | | | | | | |
| | сливочное масло | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | молоко | | 15,00 | 15,00 | | | | | | | | | |
| | соус сметанный | | | | | | | | | | | | |
| | мука | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | |
| | сметана | | 7,00 | 7,00 | | | | | | | | | |
| 369 | салат из б/к капусты | 60 | | | 1,13 | 4,06 | 7,21 | 69,90 | 0,02 | 0,03 | 26,00 | 29,90 | 0,41 |
| | капуста б/к | | 65,00 | 57,00 | | | | | | | | | |
| | морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | | | | |
| | компот из св. фруктов | 150 | | | 0,24 | 0,06 | 18,15 | 74,10 | 0,23 | 0,13 | 17,77 | 17,36 | 0,20 |
| | фрукты | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | яблоко | | 20,00 | 20,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 15,00 | 15,00 | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 0,33 |
| | хлеб ржаной | 40 | 40,00 | 40,00 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 14,00 | 1,56 |
| | Всего за обед | | | | 21,82 | 24,88 | 82,56 | 660,20 | 0,57 | 0,51 | 36,92 | 105,60 | 7,75 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | пирожок с повидлом | 60 | | | 3,82 | 2,55 | 37,80 | 190,00 | 0,06 | 0,03 | 0,06 | 13,37 | 0,92 |
| | мука | | 35,00 | 35,00 | | | | | | | | | |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | яйцо | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | | | |
| | дрожжи | | 0,07 | 0,07 | | | | | | | | | |
| | повидло | | 30,00 | 30,00 | | | | | | | | | |
| | ванилин | | 0,20 | 0,20 | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | | | | | |
| | молоко | | 15,00 | 15,00 | | | | | | | | | |
| | чай с лимоном | 180 | | | 0,36 | 0,04 | 1,10 | 6,10 | | | | | |
| | чай заварка | | 0,40 | 0,40 | | | | | | | | | |
| | лимон | | 7,00 | 7,00 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 12,80 | 0,32 |
| | сахар | | 10,00 | 10,00 | | | | | | | | | |
| | Всего за полдник | | | | 8,32 | 6,30 | 54,30 | 368,50 | 0,09 | 0,22 | 0,51 | 199,40 | 1,07 |
| | Соль за день | 6 | 6,00 | 6,00 | | | | | | | | | |
| | Всего за день | | | | 43,20 | 43,50 | 101,00 | 1471,00 | 0,85 | 1,02 | 50,57 | 498,00 | 10,57 |