



«Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Центральная школа-детский сад им. Л.П. Дробышевского»

М.И. Вятченина

2024г



Индивидуальный предприниматель

Мартынова С.Е.

2024г

**Примерное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста с 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с 10,5 часовым пребыванием**

Исполнитель: Мартынова С.Е.

Основание: Сб.технологических нормативов рецептур, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений . Пермь, 2001г.

Прим пищи № рсц.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
			1-3 года	Б	Ж			У	3-7 лет	Б	
ЦЕЛЬ											
ЗАВТРАК											
№ 90	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая Крупа "Геркулес" 19,5/22,5, молоко 69/80, вода 45/52, сахар 3/4, масло сл. 4/5	130	4,62	7,33	15,7	150,06	150	4,33	8,8	18,11	173,15
№257	Чай с сахаром, вареньем, медом Чай- заварка 30/40, сахар 11,25/15, вода 130/150	150	0,09	0	9,05	36,48	200	0,12	0	12,04	48,64
	Масло сливочное	4	0,4	3,32	0,01	30	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
2-ой ЗАВТРАК											
№518/2013	Сок фруктовый Сок фруктовый 120/120	120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2
Итого за завтрак		424	7,23	11,23	34,70	318,74	505,00	8,38	13,31	45,08	384,99
ОБЕД											
№1	Винегрет овощной Картофель 13/14,7, свекла 8,5/9,5, морковь6/6,5, огурцы соленые 16/19, лук репчатый 8/9, масло раст. 4/5	35	0,44	3,55	2,91	45,24	50	0,63	5,07	4,16	64,63
№43	Суп крестьянский с крупой Капуста 22,5/30, картофель 20/27, крупа 6/8, морковь 7,5/10, лук репч.7,5/10, масло раст.3/4, бульон или вода 130/170, сметана 6/6	150	1,39	4,64	9,25	84,35	200	1,85	6,19	12,34	112,47
№173	Тсфтели из говядины с рисом (ежки) Говядина 1шт.52/61, вода6/7, крупа рис 5/6, лук репч.21/24,5, масло сл.3/4, мука пшеничн4/5, масло сл.5/6, соус 25/30	85	7,83	11,56	8,07	167,64	100	9,16	13,53	9,44	196,14
№205	Картофельное пюре Картофель 124/147, молоко 17,77/21, масло сл.5/6	110	2,34	4,44	17,08	117,67	130	2,77	5,25	20,19	139,06
№242	Компот из плодов или ягод сушеных Изюм 15/20, сахар 11,25/15, вода 151,5/202	150	0,33	0	2,31	84,75	200	0,44	0	27,76	113
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной 30/40	30	1,98	0,36	10,02	52,30	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за обед		615	17,22	26,82	64,71	644,29	800	21,45	34,21	106,63	821,56
ПОЛДНИК											
№ 98	Биточки манные с повидлом Крупа манн 26,5/40, молоко 25/38, вода50/75, сахар 4/6, яйца 4/6г, сухари пшен.4/6, масло сл.4/6, повидло 30/30	130	3,62	4,35	38,18	206,35	180	5,44	6,53	55,51	309,06
№ 251	Кефир Кефир 150/180	150	4,2	4,79	6,14	84,39	180	5,04	5,75	7,37	101,27
Итого за полдник		320	7,82	9,14	44,32	290,74	410	10,48	12,28	62,878	410,33
Итого за 1 день		1359	32,27	47,19	143,73	1253,77	1715	40,31	59,80	214,588	1616,88

Прим. пище	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Б			Ж	У		
№ рецеп.		1-3 года					3-7 лет					
2. ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
№ 44	Суп молочный с крупой Крупа пшеничная 12/16, молоко 105/140, вода 53/70, сахар 1,5/2, масло сл. 1,5/2	150	3,71	4,56	14,62	111,68	200	4,94	6,06	18,62	148,54	
№247	Кофейный напиток с молоком (1 вар) кофейный напиток 1,5/2, сахар 11,25/15, молоко 75/100, вода 90/120	150	2	2,39	14,78	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
	Повидло 5/5	5	0,06	3,62	0,04	33,05	5	0,06	3,62	0,04	33,05	
	Хлеб пшеничный пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,34	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
2-ой ЗАВТРАК												
	Сок фруктовый фруктовый 120/120	120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2	
Итого за завтрак		445	7,89	10,85	39,4	335,95	555,00	10,67	13,23	53,25	425,98	
ОБЕД												
№19	Салат из свеклы и моркови Свекла 23/38, морковь 11,5/19, масло раст 3,5/5	35	0,46	2,7	0,55	44,15	50	0,66	5,04	3,84	63,04	
№37	Суп картофельный с бобовыми Горох 12/17, картофель 40/54, морковь 7,5/10, петрушка 2/2,5, лук репчатый 7/10, масло сл.3/4, бульон или вода 105/140.	150	1,41	2,33	8,17	59,28	200	1,87	3,11	10,89	79,03	
№180	Птица отварная с соусом Курица 1кат.97/112, морковь3/3, петрушка3/3, соус 40/50	100	15,6	15,6	0,83	207,74	120	18,22	18,22	0,97	242,68	
№199	Капуста тушеная Капуста 144,70/171, маслораст или сл.5/6, томат. пюре 8,5/10, морковь 5,5/6,5, лук репчат 8,5/10, мука пшени 1/1,5, сахар 3,4/4	110	2,89	3,58	14,8	95,88	130	3,41	4,23	17,49	113,31	
№243	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки 34/45,4, вода 129/172, сахар 13,5	150	0,12	0	11,24	43,48	200	0,16	0	14,99	60,64	
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	12,40	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Хлеб ржаной 30/40	30	1,98	0,56	10,01	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
Итого за обед		600	24,36	24,77	57,91	563,46	770	29,24	31,32	76,3	698,8	
ПОЛДНИК												
№ 117	Запеканка рисовая с творогом Крупа рисовая 24/36, вода 50/75, творог 20,27/30,4, яйца 5гр/7,5гр, сахар 7,33/11, ванилин 0,01/0,01, масло сл.2,5/3,8 сухари пшенич.2,5/3,8 сметана 1,5/2,3, соус фруктовый 30/50	150	6,05	7,09	32,53	218,10	200	9,08	10,63	48,79	327,15	
№ 235	Кисель из конц. плодового или ягодного Концентрат киселя 18/24, сахар 6/10, вода 143/190	150	4,2	4,79	6,14	84,39	200	5,6	6,38	8,18	112,52	
Итого за полдник		280	10,25	11,88	38,67	302,49	400	14,68	17,01	56,97	439,67	
Итого за 2 день		1325	42,5	47,5	135,98	1201,90	1725	54,59	61,56	186,52	1564,15	

Прием пищи	г	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
№ рецепта			1-3 года				3-7 лет					
ЗАВТРАК												
№ 85		Каша гречневая вязкая на молоке Крупа гречневая 26/30, молоко 82,33/95, вода 19/22, сахар 3,3/4, масло сл 4/4	130	3,22	3,95	12,67	96,79	150	3,71	4,56	14,62	111,68
№255		Чай с молоком (1 вариант) шваркы 30/40, сахар 10/13,5, молоко 35/46,5, вода 75/100	150	1,05	1,2	13,01	66,99	200	1,1	1,6	17,34	89,32
№100/2013		Сыр 13/15	13	2,96	3,82	0	46,76	15	3,42	4,41	0	53,95
		Хлеб пшеничный пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
2-ой ЗАВТРАК												
		Сок фруктовый фруктовый 120/120	120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2
Итого за завтрак			435	9,75	9,25	35,64	312,74	515	11,41	10,93	46,84	380,65
ОБЕД												
№22		Салат из свеклы Свекла 40,5/58, масло раст. 3,5/5	35	0,61	3,52	3,9	46,64	50	0,7	5,04	4,61	66,64
№27		Борщ с капустой и картофелем Свекла 30/40, капуста 15/20, картофель 15/20, морковь 7,9/10,5, лук репч. 7,9/10,5, масло раст. 1,8/2,4, сахар 1,5/2, бульон 112,5/150, соль 1,5/2, сметана 6/8, лимонная кислота 0,15/0,2	150	1,1	3,99	6,48	66,66	200	1,57	5,35	8,65	88,89
№142		Рыба тушеная в сметанном соусе Минтай 100/117, лук репчатый 14/17, морковь 28,32, масло сл или раст. 5/6, соус сметанный 35/40	120	1,17	11,53	4,8	175,75	140	15,42	13,47	5,61	203,32
№190		Рис отварной рисовый 39,6/46,8, масло сл. 5/6	110	2,77	3,99	29,54	165,13	130	3,27	4,71	34,91	195,15
№242		Компот из плодов или ягод сушеных Курала 15/20, сахар 11,25/15, вода 151,5/202	150	0,33	0	2,31	84,75	200	0,44	0	27,76	113
		Хлеб пшеничный 25/30	25	1,52	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50
		Хлеб ржаной 30/40	30	1,99	0,36	10,02	51,20	40	2,64	0,48	13,36	69,16
Итого за обед			620	22,19	23,59	69,35	649,88	790	26,27	29,27	109,66	809,10
ПОЛДНИК												
№ 108		Омлет с зеленым горошком 1,2/1,5 шт, молоко 48/60, масло сл. 4/5, горошек зел. 36/45	120	8,19	9,99	3,99	138,76	150	10,34	12,5	5	173,46
№ 250		Напиток из шиповника Плоды шиповника сушеные 15/20, сахар 13/15, вода 170/230	150	0,08	0	15,8	65,51	200	0,11	0	21,07	112,52
		Хлеб пшеничный 25/30	25	1,96	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого за полдник			295	10,17	10,19	32,09	261,02	380	12,63	12,74	40,83	356,48
Итого за 3 дня			1348	41,71	43,03	137,08	1223,64	1685	50,31	52,94	197,33	1546,23

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	3-7 лет			Б	Ж	У	
№ рецеп.		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
№ 88	Каша манная молочная жидкая Крупа манная 19,93/23, молоко 68,9/79,5, вода 45,5/52,5, сахар 3,3/4, масло сл.4/4	130	4,62	7,63	15,7	150,06	150	5,33	8,8	18,11	173,15	
№231	Какао с молоком (1 вар) Какао порошок 2,25/3, сахар 15/20, молоко 75/100, вода 82,5/110	150	2,83	2,95	19,46	115,44	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	Масло сливочное	4	0,4	3,32	0,01	30	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
2-ой ЗАВТРАК												
№112/2013	Фрукт (яблоко) Фрукт 100/100	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		404	9,77	14,16	54,81	389,5	485	11,83	17,52	68,67	482,07	
ОБЕД												
№23	Салат картоф. с зеленым горошком Картофель 25,2/36, лук репч. 3,85/5,5, горошек зеленый консерв. 10,5/15, яйца 1/10шт/1/8шт, масло раст.3,5/5	35	1,36	3,98	3,76	51,95	50	1,52	5,69	5,38	78,5	
№34	Рассольник ленинградский Картофель 60/80, крупа 3/4, лук репч. 3,75/5, огурцы соленые 10,5/14, масло раст.или сл.3/4, бульон или вода 112,5/150, морковь 7,5/10, сметана 6/8	150	3,01	6,78	19,42	89,76	200	4,02	9,04	25,9	119,68	
№162	Суфле из кур Курица 1 кат.125/139, яйца 1/4шт,молоко 13/15,5, вода или бульон 2,8/3,3, мука пшеничная 2,3/2,7, масло сл.2,3/2,7, масло сл.на смазку 1,4/1,3	65	22,31	25,82	1,51	327,39	75	24,65	28,55	1,67	362,36	
№206	Картофельное пюре с морковью Картофель 73/86, морковь 76/90, молоко 8,5/10, масло сл.5/6,5	110	2,26	2,54	16,20	99,68	130	2,67	3,00	19,15	114,36	
№244	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов 15/25, сахар 12/15, вода 152/190	150	0,42	0	20,92	85,34	200	0,56	0	27,89	113,79	
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Хлеб ржаной 30/40	30	1,93	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
Итого за обед		565	33,24	39,68	84,13	765,24	725,00	38,34	47,00	108,11	938,59	
ПОЛДНИК												
№ 289	Шанезка пышная с яйцом Мука или 28/37, сахар 0,7/0,9, яйца 1/40/1/30, соль 0,4/0,5, дрожжи 0,8/1,1, вода 13,5/18, сметана 2/2,26,яйцо для смаз. 1/5/1/4,масло раст.для смаз.0,1/0,1	45	3,87	1,47	21,62	112,94	60	5,15	1,95	28,75	149,28	
№ 251	Ряженка Ряженка 150/180	180	5,04	5,75	7,37	191,27	200	5,60	6,39	8,19	112,52	
Итого за полдник		225	8,91	7,22	28,99	213,51	260	10,75	8,34	36,94	261,80	
Итого за 4 день		1194,00	51,92	61,36	167,93	1368,25	1470,00	60,92	72,86	213,72	1672,46	

Прим. по сш	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
№ рец.		1-3 года					3-7 лет				
5 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№ 83	Каши "Дружба" Крупа пшено 7/8, рис 9,5/11, молоко 66,3/76,5, вода 45,5/52,5, сахар 3,3/4, масло сл.4/4	130	4,24	5,36	22,72	151,52	150	4,89	6,18	26,21	174,83
№248	Кофейный напиток с молоком (2 вар) кофейный напиток 1,5/2, сахар 11,3/15, молоко 37,5/50, вода 127,5/170	150	1,05	1,2	13,04	67,16	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Повидло 5/5	5	0,06	3,62	0,04	33,05	5	0,06	3,62	0,04	33,05
	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
2-ой ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый Сок фруктовый 120/120	120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2
Итого за завтрак		425,00	7,47	10,46	45,76	353,93	505,00	9,23	11,76	58,48	422,90
ОБЕД											
№ 21	Салат из свежих с солеными огурцами Свежа 32,55/46,5, огурцы сол.8,75/12,5, масло растит.3,5/5	35	0,44	3,53	2,72	44,38	50	0,63	5,01	3,88	63,4
№47	Суп-лапша домашняя Лапша 13,5/18, лук репчатый 3,75/5, морковь 7,5/10, масло сл.3/4, бульон 135/180, петрушка 1,95/2,6	150	1,47	2,93	8,35	65,63	200	1,96	3,91	11,13	87,5
№151	Гуляши из говядины Говядина 130/151, масло сл.5,6/6,5, лук репчатый 14/17, томат пюре 9,5/11, мука пшеничн 3/3,7, соус 40/50	100	18,56	20,72	5,77	283,79	120	21,68	24,21	6,74	331,53
№185	Каши гречневая рассыпчатая Гречневая крупа 50,77/60, вода 74,5/88, масло сл. 5/6	110	6,40	3,99	33,00	193,46	150	7,56	4,21	39	228,63
№245	Компот из яблок с лимоном Яблоки свеж 42/56, лимон 12/16, вода 135/180, сахар 15/20	150	0,19	0,15	19,02	78,25	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной 30/40	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,50	69,60
Итого за обед		600,00	30,94	31,88	91,18	776,46	770,00	37,00	38,84	114,22	955,25
ПОЛДНИК											
№ 126	Сырники из творога с вареньем Творог 9/1/36, яйца 1/10шт/1/8шт, сахар 10/15, мука13/20, масло сл.3,5/5, варенье 10/20	110	18,08	3,24	29,3	222,88	170	27,12	5,24	44,67	334,32
№ 254	Чай с лимоном Чай- заварка 37,5/50, сахар 11,25/15, лимон 6/8, вода 112,5/150	150	0,05	0,01	11,48	46,21	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Итого за полдник		260	18,13	3,25	40,78	269,09	370	27,19	5,25	59,98	395,94
Итого за 5 День		1285,00	56,53	45,58	177,72	1399,48	1645,00	73,42	55,85	232,68	1774,07

Приед. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
№ рец.		1-3 года					3-7 лет				
1-й ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№ 95	Каша рисовая молочная жидкая Крупа рис 20/23,1, молоко 69,3/80, вода 46,8/54, сахар 3,3/4, масло сл.4/4	130	3,35	4,34	21,37	137,70	150	3,87	5,01	24,66	158,88
№ 257	Чай с сахаром, вареньем, медом Чай-заварка 30/40, сахар 11,25/15, вода 130/150	150	0,09	0	9,03	36,48	200	0,12	0	12,04	48,64
	Масло сливочное 4/5	4	0,4	3,32	0,01	30	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	Хлеб пшеничный пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,06	30	2,28	0,24	14,76	70,30
2-ой ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый фруктовый 120/120	120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2
Итого за завтрак		424	5,96	7,94	40,37	306,38	595	6,92	9,52	51,63	370,72
ОБЕД											
	Икра кабачковая (промышленного производства) кабачковая 30/50	30	0,57	2,67	2,31	35,7	50	0,95	4,45	3,85	59,5
№ 35	Свекольник Свекла 48/64, картофель 34,5/46, морковь 8/10, лук репчатый 8/10,7, масло сл.3/4, сахар 1/1,3, бульон или вода 120/160, томат пюре 1,95/2,4, сметана 6/8	150	1,15	3,8	6,03	62,5	200	1,54	5,07	8,04	82,33
№ 144	Рыбные клецки (паровые) Минтай 71/83, хлеб 8/9, яйца 1/8шт,1/7шт, молоко 13/13, масло сл.2,5/3	65	10,4	9,09	5,82	146,38	75	12,17	10,64	5,81	171,27
№ 193	Макаронные изделия отварные Макаронны 37,23/41, масло сл 5/6	110	4,05	1,88	23,91	154,86	130	4,79	1,59	50,62	182,95
№ 242	Компот из плодов или ягод сушеных Изюм 15/20, сахар 11,25/15, вода 151,5/202	150	0,33	0	2,31	84,75	200	0,44	0	27,76	113
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	11,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,30
	Хлеб ржаной 30/40	30	1,98	0,16	10,02	52,20	40	2,64	0,18	12,16	69,60
Итого за обед		560,00	30,38	20,00	64,70	595,08	725,00	34,81	25,47	105,40	750,15
ПОЛДНИК											
№ 283	Ватрушка с творожным фаршем Мука 22,4/29,8, сахар 1,2/1,6, масло сл.1/1,3, яйца 1/36/1/26шт, соль 0,4/0,9, вода 9/12, мука из подпыля 1/1,4, фарш творож.22,5/30, яйцо для смазки 1/40/1/30, масло раст для смаз.0,2/0,2	45	5,32	1,98	31,44	164,71	60	7,08	2,63	41,81	219,07
№ 249	Молоко кипяченое Молоко 158/210	150	4,19	4,78	7,03	87,98	200	5,59	6,38	9,38	117,41
Итого за полдник		195	9,51	6,76	38,47	252,69	260	12,67	9,01	51,19	336,38
Итого за 6 день		1179,00	35,86	34,71	143,54	1154,15	1490,00	44,40	44,00	208,02	1451,25

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая стоимость	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая стоимость
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
№ рецеп.		1-3 года					3-7 лет				
8 ДЕПЬ ЗАВТРАК											
№ 96	Каша ячневая молочная жидкая Крупа ячневая 29,12/33,6, молоко 65/75, вода 42,47/49, сахар 3,3/4, масло сл.4/4	130	4,78	4,44	26,13	162,31	150	5,52	5,12	30,15	187,28
№255	Чай с молоком (1 вариант) заварка 30/40, сахар 10/13,5, молоко35/46,5, вода 75/100	150	1,05	1,2	13,01	66,99	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Сыр 13/15	13	2,96	3,82	0	18,76	15	3,42	4,41	0	51,98
	Хлеб пшеничный пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,80
2-ой ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый фруктовый 120/120	120	0,6	0,12	0,12	55,7	120	0,6	0,12	0,12	51,2
Итого за завтрак		433	10,91	9,74	49,10	378,26	515	13,22	11,49	62,37	456,25
ОБЕД											
№1	Винегрет овощной Картофель 13/14,7, свекла 8,5/9,5, морковь6/6,5, огурцы соленые 16/19, лук репчатый 8/9, масло раст. 4/5	35	0,44	3,55	2,91	43,21	50	0,63	5,07	4,16	61,63
№ 42	Суп картофельный с рыбой Бульон рыбный 105/140, миска 45,75/61, картофель 90/120, морковь 7,5/10, лук репчатый 7,5/10, масло раст или сл 3/4	130	7,93	2,47	4,02	69,71	200	10,57	3,29	5,36	92,94
№160	Каша гречневая биточки, шницели Говядина 1 катег.69/81, хлеб 11/13, сахар 6,5/7,5, молоко или вода 14/16, масло сл 4/5	65	11,01	10,72	5,27	161,41	75	19,68	11,72	5,74	176,78
№206	Картофельное пюре с морковью Картофель 73/86, морковь 76/90, молоко 8,5/10, масло сл 5/6,5	110	2,26	2,51	16,20	96,68	130	2,67	3,00	19,15	114,76
№242	Компот из плодов или ягод сушеных Крупа 15/20, сахар 11,25/15, вода 151,5/202	150	0,33	0	2,31	84,75	200	0,44	0	27,76	113
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,80
	Хлеб ржаной 30/40	30	1,78	0,16	10,02	52,30	40	2,64	0,48	13,36	69,20
Итого за обед		565,00	23,88	19,84	53,03	569,00	725,00	29,91	23,89	90,29	701,73
ПОЛДНИК											
№ 107	Омлет натуральный Яйца 1,5/2 шт, молоко 37,5/50, масло сл.3,75/5,	95	8,38	13	2,2	159,34	130	11,64	18,06	3,05	221,3
№ 250	Напиток из шиповника Плоды шиповника сушеные 15/20, сахар 13/15, вода 170/230	150	0,08	0	18,8	63,51	200	0,11	0	21,07	112,52
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,80
Итого за полдник		270	10,36	13,2	30,3	281,6	360	14,03	18,3	38,88	404,32
Итого за 8 день		1268,00	47,15	42,78	132,43	1228,86	1600,00	57,16	53,59	191,54	1562,30

Пример пищи	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
			1-3 года				3-7 лет					
1-й ЗАВТРАК												
№ 88		Каша манная молочная жидкая Крупа манная 19,93/23, молоко 68,9/79,5, вода 15,5/52,5, сахар 3,3/4, масло сл 4/4	130	4,62	7,63	15,7	150,06	150	5,33	8,8	18,11	173,15
№231		Какао с молоком (1 вар) Какао порошок 2,25/3, сахар 15/20, молоко 75/100, вода 82,5/110	150	2,83	2,95	19,46	115,44	200	3,77	3,91	25,95	153,92
		Масло сливочное	4	0,4	3,52	0,01	30	5	0,05	4,13	0,05	37,5
		Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
2-ой ЗАВТРАК												
№112/2013		Фрукт (яблоко) Фрукт 100/100	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак			404	9,77	14,46	54,81	389,5	485	11,83	17,52	68,67	482,07
ОБЕД												
№20		Салат из свеклы с изюмом или черносл. Свекла 39/52, изюм 4,7/6,3, масло раст.2/3	35	0,5	3,52	5,7	48,44	50	0,71	3,02	8,14	80,73
№25		Щи из свежей капусты с картофелем Капуста 41/55, картофель 24/32, морковь 7,5/10, лук репч. 7,5/10, перец 2,2/3, масло сливочн раст. 3/4, вода или бульон 120/160, сметана 6/8	150	1,36	3,86	6,41	64,86	200	1,67	5,06	8,51	86,26
№152		Жаркое по-домашнему Говядина 72/97, картофель 103/140, лук репчатый 9/12, масло сл. 4/5, томатное пюре 5/6	140	15,59	25,24	18,16	362,15	190	21,16	34,23	24,65	491,49
№244		Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов 15/25, сахар 12/15, вода 152/190	150	0,42	0	20,92	85,34	200	0,56	0	27,89	113,79
		Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50
		Хлеб ржаной 30/40	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за обед			530	21,65	33,18	73,51	671,74	710,00	29,92	48,05	97,31	912,37
ПОЛДНИК												
№ 203		Булочка домашняя Мука пшеничн. 29,3/39 +на подпыли 1,5/2, сахар 5,3+1,5/7+2, масло сливочн раст.6,8/9, яйца для смазки 1/40штг/1/36, соль 0,3/0,4, дрожжи прес.0,75/1, вода 13/17	45	3,29	7,07	27,67	171,58	60	4,37	7,07	36,8	228,2
№ 261		Ряженка Ряженка 150/180	180	5,04	5,75	7,37	101,27	200	5,60	6,39	8,19	112,52
Итого за полдник			225	8,33	12,82	35,04	272,85	260	9,97	13,46	44,99	340,72
Итого за 4 день			1159,00	39,75	60,46	163,36	1334,09	1455,00	50,82	76,04	210,97	1735,16

Прим. пищи	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая стоимость	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая стоимость
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
№ рецеп.			2-3 года									
ЗАВТРАК												
№ 93		Каша пшеница молочная жидкая Крупа пшеница 26/30, молоко 65/75, вода 43,77/50,5, сахар 3,3/4, масло сл.4/4	130	4,01	4,90	23,15	156,32	180	4,63	5,65	26,72	180,37
№ 41		Кофейный напиток с молоком (2 вар) кофейный напиток 1,5/2, сахар 11,3/15, молоко 37,5/50, вода 127,5/170	150	1,05	1,2	13,04	67,16	200	1,4	1,6	17,15	89,32
		Понидия 5/5	5	0,96	3,62	0,04	33,05	5	0,06	3,62	0,04	33,05
		Хлеб пшеничный пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,59
1-ый ЗАВТРАК												
		Сок фруктовый Сок фруктовый 120/120	120	0,6	0,12	0,12	55,3	120	0,6	0,12	0,12	55,3
Итого за завтрак			425,00	7,14	10,00	46,20	358,77	505,00	8,97	11,23	58,99	428,41
ОБЕД												
№ 119/2013		Икра свекольная или морковная Свекла 28,6/48 или морковь 28,2/47, лук репчатый 6,3/10,5, томат. пюре 8,4/14, масло раст. 2,4/4, лимон. кислота 0,14/0,23, сахар 0,36/0,6	30	0,72	2,13	3,12	44,5	30	1,2	3,55	5,2	57,7
№ 39		Суп картофельный с макарон. изделиями Макаронные изделия 6/8, картофель 60/80, морковь 7,5/10, лук репчатый 6,9/9,3, масло сл 2,2/3, белок или вода 112/150	150	1,62	1,69	10,29	61,83	200	2,16	2,26	13,72	83,8
№ 77		Коселек, биточки, котлеты и запущенные Куряти 1 категории 135/115, хлеб 11/13, молоко или вода 15,18, масло сл 5/5	65	9,43	10,66	6,42	192,32	75	11,02	12,45	7,52	186,09
№ 73		Рагу из овощей Картофель 78,1/83,2, морковь 22/26, капуста 27,5/32,5, лук репчатый 10,45/12,35, масло сл или растит. 1,4/3,2, соус сметанный 33/36, отвар или бульон 24,75/29,23, масло сл 1/4	110	2,05	8,18	12,61	134,44	130	2,42	9,67	14,04	155,34
№ 245		Компот из яблок с лимоном Яблоки свеж. 42/50, лимон 12/16, вода 135/150, сахар 18/20	150	0,19	0,15	19,02	78,75	200	0,25	0,25	25,55	104,07
		Хлеб пшеничный 25/30	25	1,98	0,20	12,19	48,75	30	2,37	0,24	14,76	70,59
		Хлеб ржаной 40/40	30	1,98	0,36	19,02	51,33	40	2,64	0,48	13,36	67,00
Итого за обед			560,00	17,89	23,37	73,58	577,31	725,00	21,97	28,90	94,55	726,90
ПОЛДНИК												
№ 124		Пудинг из творога с ванином Творог 86/114, крупа рис. 16/22, яйца 1/5шт/1/4шт, сахар 8,8/11, масло сл 4/5, сметана 4/5.	120	17,87	4,3	22,77	201,34	150	23,96	5,38	28,58	251,68
№ 254		Чай с лимоном Чай-заварка 37,5/50, сахар 11,25/15, лимон 6/8, вода 112,5/150	150	0,05	0,01	11,48	46,21	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Итого за полдник			270	17,62	4,31	34,25	247,55	350	22,93	5,39	43,89	313,3
Итого за 1й день			1255,00	42,75	37,68	154,03	1103,59	1580,00	52,97	48,52	197,23	1468,64