

Копия

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «Кишертская СОШ им.Л.П.Дробышевского»

\_\_\_\_\_  
М.И.Вятчина

« 01 » сентября 2025г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель

\_\_\_\_\_  
Щербакова И.В.

« 01 » сентября 2025г.



**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:** Щербакова И.В.

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

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		блюда	Б	Ж	У		блюда	Б	Ж	У	
		1-3 года					3-7 лет				
	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	7,63	15,7	150,06	150	5,33	8,8	18,11	173,15
	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	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
<b>ой ЗАВТРАК</b>											
№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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>424</b>	<b>7,23</b>	<b>11,23</b>	<b>34,70</b>	<b>318,74</b>	<b>505,00</b>	<b>8,38</b>	<b>13,31</b>	<b>45,08</b>	<b>384,99</b>
<b>БЕД</b>											
№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 6/3, морковь 7,5/10, лук репч.7,5/10, масло раст.3/4, бульон или вода 130/170, сметана 6/8	150	1,39	4,64	9,25	84,35	200	1,85	6,19	12,34	112,47
№173	Тефтели из говядины с рисом (бжжи) Говядина 1 кат.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	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
<b>Итого за обед</b>		<b>615</b>	<b>17,22</b>	<b>26,82</b>	<b>64,71</b>	<b>644,29</b>	<b>800</b>	<b>21,45</b>	<b>34,21</b>	<b>106,63</b>	<b>821,56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
№ 98	Биточки манные с повидлом Крупа мани 26,5/40, молоко 25/38, вода50/75, сахар 4/6, яйца 4/бгр, 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
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>7,82</b>	<b>9,14</b>	<b>44,32</b>	<b>290,74</b>	<b>410</b>	<b>10,48</b>	<b>12,28</b>	<b>62,878</b>	<b>410,33</b>
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1359</b>	<b>32,27</b>	<b>47,19</b>	<b>143,73</b>	<b>1253,77</b>	<b>1715</b>	<b>40,31</b>	<b>59,80</b>	<b>214,588</b>	<b>1616,88</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			1-3 года	Б	Ж			У	3-7 лет	Б	
<b>УТРО</b>											
	Суп молочный с крупой Крупа гечи 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
	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	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>ПЕРЕД ЗАВТРАК</b>											
	Сок фруктовый фруктовый 120/120	120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>7,89</b>	<b>10,85</b>	<b>39,4</b>	<b>335,95</b>	<b>555,00</b>	<b>10,67</b>	<b>13,23</b>	<b>53,25</b>	<b>425,98</b>
<b>ОБЕД</b>											
№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	44,13	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. поре 8,5/10, морковь 5,5/6,5, лук репчат 8,5/10, мука пшен 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	45,48	200	0,16	0	14,99	60,64
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>24,36</b>	<b>24,77</b>	<b>57,91</b>	<b>563,46</b>	<b>770</b>	<b>29,24</b>	<b>31,32</b>	<b>76,3</b>	<b>698,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
№ 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 пшен.2,5/3,8 сметана1,5/2,3, соус фруктовый 30/50	130	6,05	7,09	32,53	218,10	200	9,08	10,63	48,79	327,15
№ 236	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>10,25</b>	<b>11,88</b>	<b>38,67</b>	<b>302,49</b>	<b>400</b>	<b>14,68</b>	<b>17,01</b>	<b>56,97</b>	<b>439,67</b>
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1325</b>	<b>42,5</b>	<b>47,5</b>	<b>135,98</b>	<b>1201,90</b>	<b>1725</b>	<b>54,59</b>	<b>61,56</b>	<b>186,52</b>	<b>1564,45</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			1-3 года	Б	Ж			У	3-7 лет	Б	
<b>ПРАК</b>											
№5	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
№55	Чай с молоком (1 вариант) заварка 30/40, сахар 10/13,5, молоко 35/46,5, вода 75/100	150	1,05	1,2	13,01	66,99	200	1,4	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
<b>УТРО ЗАВТРАК</b>											
	Сок фруктовый фруктовый 120/120	120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>433</b>	<b>9,35</b>	<b>9,25</b>	<b>35,64</b>	<b>312,74</b>	<b>515</b>	<b>11,41</b>	<b>10,93</b>	<b>46,84</b>	<b>380,65</b>
<b>ОБЕД</b>											
№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 7,9/105, 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	1,4	3,99	6,48	66,66	200	1,52	5,33	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	13,2	11,53	4,8	175,75	140	15,42	13,47	5,61	205,32
№190	Рис отварной рисовая 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 Курага 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	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>22,19</b>	<b>23,59</b>	<b>69,35</b>	<b>649,88</b>	<b>790</b>	<b>26,27</b>	<b>29,27</b>	<b>109,66</b>	<b>809,10</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
№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	10,24	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	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	70,50
<b>Итого за полдник</b>		<b>295</b>	<b>10,17</b>	<b>10,19</b>	<b>32,09</b>	<b>261,02</b>	<b>380</b>	<b>12,63</b>	<b>12,74</b>	<b>40,83</b>	<b>356,48</b>
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1348</b>	<b>41,71</b>	<b>43,03</b>	<b>137,08</b>	<b>1223,64</b>	<b>1685</b>	<b>50,31</b>	<b>52,94</b>	<b>197,33</b>	<b>1546,23</b>

№ п/п	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				
<b>ЗАК</b>											
	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
1	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 пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>ЗАВТРАК</b>											
12/2013	Фрукт (яблоко) Фрукт 100/100	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за завтрак</b>		<b>404</b>	<b>9,77</b>	<b>14,46</b>	<b>54,81</b>	<b>389,5</b>	<b>485</b>	<b>11,83</b>	<b>17,52</b>	<b>68,67</b>	<b>482,07</b>
<b>ЕД</b>											
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	54,95	50	1,52	5,69	5,38	78,5
134	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 1/3шт,молоко 13,1/15,3, 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	327,56	75	24,65	28,55	1,67	362,26
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	96,68	130	2,67	3,00	19,15	114,26
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
<b>Итого за обед</b>		<b>565</b>	<b>33,24</b>	<b>39,68</b>	<b>84,13</b>	<b>765,24</b>	<b>725,00</b>	<b>38,34</b>	<b>47,00</b>	<b>108,11</b>	<b>928,59</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
289	Шанежка наливная с яйцом Мука пш.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	112,24	60	5,15	1,95	28,75	149,28
251	Ряженка Ряженка 150/180 ..	180	5,04	5,75	7,37	101,27	200	5,60	6,39	8,19	112,52
<b>Итого за полдник</b>		<b>225</b>	<b>8,91</b>	<b>7,22</b>	<b>28,99</b>	<b>213,51</b>	<b>260</b>	<b>10,75</b>	<b>8,34</b>	<b>36,94</b>	<b>261,80</b>
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1194,00</b>	<b>51,92</b>	<b>61,36</b>	<b>167,93</b>	<b>1368,25</b>	<b>1470,00</b>	<b>60,92</b>	<b>72,86</b>	<b>213,72</b>	<b>1672,46</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		1-3 года	Б	Ж			У	3-7 лет	Б	
Каша "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
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
<b>II ЗАВТРАК</b>										
Сок фруктовый Сок фруктовый 120/120	120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2
<b>итого за завтрак</b>	<b>425,00</b>	<b>7,47</b>	<b>10,46</b>	<b>45,76</b>	<b>353,93</b>	<b>505,00</b>	<b>9,23</b>	<b>11,76</b>	<b>58,48</b>	<b>422,90</b>
<b>БЕД</b>										
№ 21 Салат из свеклы с солеными огурцами Свекла 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	5,04	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 Гуляш 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 Каша гречневая рассыпчатая Гречневая крупа 50,77/60, вода 74,5/88, масло сл. 5/6	110	6,40	3,99	33,00	193,46	130	7,56	4,71	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	13,36	69,60
<b>Итого за обед</b>	<b>600,00</b>	<b>30,94</b>	<b>31,88</b>	<b>91,18</b>	<b>776,46</b>	<b>770,00</b>	<b>37,00</b>	<b>38,84</b>	<b>114,22</b>	<b>955,23</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
№ 126 Сырники из творога с вареньем Творог 91/136, 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
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>18,13</b>	<b>3,25</b>	<b>40,78</b>	<b>269,09</b>	<b>370</b>	<b>27,19</b>	<b>5,25</b>	<b>59,98</b>	<b>395,94</b>
<b>Итого за 5 дней</b>	<b>1285,00</b>	<b>56,53</b>	<b>45,58</b>	<b>177,72</b>	<b>1399,48</b>	<b>1645,00</b>	<b>73,42</b>	<b>55,85</b>	<b>232,68</b>	<b>1774,07</b>

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	
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
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 Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>И ЗАВТРАК</b>										
Сок фруктовый Сок фруктовый 120/120	120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>424</b>	<b>5,96</b>	<b>7,94</b>	<b>40,37</b>	<b>306,38</b>	<b>505</b>	<b>6,92</b>	<b>9,52</b>	<b>51,63</b>	<b>370,72</b>
<b>БЕД</b>										
Икра кабачковая (промышленного производства) Икра 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 1,95/2,6, сметана 6/8	150	1,15	3,8	6,03	62,5	200	1,54	5,07	8,04	83,33
№ 144 Рыбные хлебцы (паровые) Минтай 71/83, хлеб 8/9, яйца 1/8шт,1/7шт, молоко 13/15, масло сл.2,5/3	65	10,4	9,09	5,82	146,38	75	12,17	10,64	6,81	171,27
№ 193 Макароны изделия отварные Макароны 37,23/44, масло сл. 5/6	110	4,05	3,88	25,91	154,80	130	4,79	4,59	30,62	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	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
<b>Итого за обед</b>	<b>560,00</b>	<b>20,38</b>	<b>20,00</b>	<b>64,70</b>	<b>595,08</b>	<b>725,00</b>	<b>24,81</b>	<b>25,47</b>	<b>105,20</b>	<b>750,15</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
№ 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 на подпыл 1/1,4, фарш творожи 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	117,31
<b>Итого за полдник</b>	<b>195</b>	<b>9,51</b>	<b>6,76</b>	<b>38,47</b>	<b>252,69</b>	<b>260</b>	<b>12,67</b>	<b>9,01</b>	<b>51,19</b>	<b>336,38</b>
<b>Итого за 6 день</b>	<b>1179,00</b>	<b>35,86</b>	<b>34,71</b>	<b>143,54</b>	<b>1154,15</b>	<b>1490,00</b>	<b>44,40</b>	<b>44,00</b>	<b>208,02</b>	<b>1457,25</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	1-3 года					3-7 лет				
Каша пшеничная молочная жидкая Крупа пшеничная 26/30, молоко 69,3/75, вода 44,2/51, сахар 3,3/4, масло сл.4/4	130	4,87	5,33	23,04	162,01	150	5,62	6,15	26,58	186,94
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 Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>РАК</b>										
Сок фруктовый Сок фруктовый 120/120	120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2
<b>завтрак</b>	<b>425</b>	<b>9,05</b>	<b>11,62</b>	<b>47,82</b>	<b>386,28</b>	<b>505</b>	<b>11,35</b>	<b>13,32</b>	<b>61,21</b>	<b>464,38</b>
<b>З</b>										
Овощи натуральные соленые (огурцы) Огурцы соленые 31,5/52,5	30	0,24	0,03	0,51	3,9	50	0,4	0,05	0,85	6,5
Суп-поре из картофеля Картофель 73/96, морковь 4/5, лук репчатый 7/10,7, масло сл.3/4, сахар 1/1,3, бульон или вода 113/150.	150	2,03	3,1	12,67	86,7	200	2,7	4,12	16,85	115,31
Плов из отварной курицы Курица 148/178, масло сл.яли раст.8/9,6, морковь 10/12, лук репч.16/19, крупа рисовая 35/42.	150	26,53	32,33	29,28	532,92	180	31,84	38,8	35,14	629,51
Компот из свежих плодов или ягод Яблоки 34/45,4, вода 129/172, сахар 13,5	150	0,12	0	11,24	45,48	200	0,16	0	14,99	60,64
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
<b>обед</b>	<b>535,00</b>	<b>32,80</b>	<b>36,02</b>	<b>76,02</b>	<b>779,95</b>	<b>700,00</b>	<b>40,02</b>	<b>43,69</b>	<b>95,95</b>	<b>952,06</b>
<b>ЛК</b>										
Запеканка морковная с творогом с соусом молочным Морковь 62,4/78, масло сл.4/5, молоко12,26/15,33, крупа манная 8/10, творого 30,4/38, яйца 3,2гр/4гр, сахар3,2/4, сухари 2,14/2,67, сметана 2,14/2,67, соус 50/50	130	6,39	4,33	13,88	159,66	150	7,99	5,41	17,35	199,58
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
<b>в полдник</b>	<b>280</b>	<b>10,59</b>	<b>9,12</b>	<b>20,02</b>	<b>244,05</b>	<b>350</b>	<b>13,59</b>	<b>11,79</b>	<b>25,53</b>	<b>312,1</b>
<b>в 7 день</b>	<b>1240,00</b>	<b>52,44</b>	<b>56,76</b>	<b>143,86</b>	<b>1410,28</b>	<b>1555,00</b>	<b>64,96</b>	<b>68,80</b>	<b>182,69</b>	<b>1728,54</b>

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	
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
Чай с молоком ( 1 вариант) Чай 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 Сыр	13	2,96	3,82	0	46,76	15	3,42	4,41	0	53,95
Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>ГРАК</b>										
Сок фруктовый Сок фруктовый 120/120	120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2
<b>завтрак</b>	<b>433</b>	<b>10,91</b>	<b>9,74</b>	<b>49,10</b>	<b>378,26</b>	<b>515</b>	<b>13,22</b>	<b>11,49</b>	<b>62,37</b>	<b>456,25</b>
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
Суп картофельный с рыбой Бульон рыбный 105/140, минтай 45,75/61, картофель 90/120, морковь 7,5/10, лук репчатый 7,5/10, масло раст.или сл.3/4	150	7,93	2,47	4,02	69,74	200	10,57	3,29	5,36	92,99
Котлеты, биточки, шницели Говядина 1 катег.69/81, хлеб 11/13, сухари 6,5/7,5, молоко или вода 14/16, масло сл. 4/5	65	11,04	10,72	5,27	161,64	75	10,68	11,72	5,74	176,75
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	96,68	130	2,67	3,00	19,15	114,26
Компот из плодов или ягод сушеных Курага 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	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
<b>зo за обед</b>	<b>565,00</b>	<b>25,88</b>	<b>19,84</b>	<b>53,03</b>	<b>569,00</b>	<b>725,00</b>	<b>29,91</b>	<b>23,80</b>	<b>90,29</b>	<b>701,73</b>
<b>ДНИК</b>										
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
Напиток из шиповника Плоды шиповника сушеные 15/20, сахар 13/15, вода 170/230	150	0,08	0	15,8	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	70,50
<b>ого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>10,36</b>	<b>13,2</b>	<b>30,3</b>	<b>281,6</b>	<b>360</b>	<b>14,03</b>	<b>18,3</b>	<b>38,88</b>	<b>404,32</b>
<b>ого за 8 день</b>	<b>1268,00</b>	<b>47,15</b>	<b>42,78</b>	<b>132,43</b>	<b>1228,86</b>	<b>1600,00</b>	<b>57,16</b>	<b>53,59</b>	<b>191,54</b>	<b>1562,30</b>

№	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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
	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
	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 пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>Итого ЗАВТРАК</b>											
№112/2013	Фрукт (яблоко) Фрукт 100/100	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за завтрак</b>		<b>404</b>	<b>9,77</b>	<b>14,46</b>	<b>54,81</b>	<b>389,5</b>	<b>485</b>	<b>11,83</b>	<b>17,52</b>	<b>68,67</b>	<b>482,07</b>
<b>ОБЕД</b>											
№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	5,03	8,14	80,73
№55	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста 41/55, картофель24/32, морковь7,5/10, лук репч.7,5/10,петр 2,2/3, масло сл.или раст.3/4, вода или бульон 120/160, сметана 6/8	150	1,26	3,86	6,41	64,86	200	1,67	5,06	8,51	86,26
№162	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	34,25	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
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>21,65</b>	<b>33,18</b>	<b>73,51</b>	<b>671,74</b>	<b>710,00</b>	<b>29,02</b>	<b>45,06</b>	<b>97,31</b>	<b>912,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
№ 268	Булочка домашняя пшеничн.29,3/39 +на подпыл1,5/2, сахар 5,3+1,5/7+2, масло сл.или раст.6,8/9, яйца длямазки 1/40шт/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
№ 251	Ряженка Ряженка 150/180	180	5,04	5,75	7,37	101,27	200	5,60	6,39	8,19	112,52
<b>Итого за полдник</b>		<b>225</b>	<b>8,33</b>	<b>12,82</b>	<b>35,04</b>	<b>272,85</b>	<b>260</b>	<b>9,97</b>	<b>13,46</b>	<b>44,99</b>	<b>340,72</b>
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1159,00</b>	<b>39,75</b>	<b>60,46</b>	<b>163,36</b>	<b>1334,09</b>	<b>1455,00</b>	<b>50,82</b>	<b>76,04</b>	<b>210,97</b>	<b>1735,16</b>

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	3-7 лет			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>												
	Каша пшеничная молочная жидкая Крупа пшеничная 26/30, молоко 65/75, вода 43,77/50,5, сахар 3,3/4, масло сл.4/4	130	4,01	4,90	23,16	156,32	150	4,63	5,65	26,72	180,37	
	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 пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
<b>ЗАВТРАК</b>												
	Сок фруктовый фруктовый 120/120	120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425,00</b>	<b>7,24</b>	<b>10,00</b>	<b>46,20</b>	<b>358,73</b>	<b>505,00</b>	<b>8,97</b>	<b>11,23</b>	<b>58,99</b>	<b>428,44</b>	
<b>ОБЕД</b>												
№ 119/2013	Икра свекольная или морковная Свекла 28,8/48 или морковь 28,2/47, лук репчатый 6,3/10,5, томат. пюре 8,4/14, масло раст. 2,4/4, лим. кислота 0,14/0,23, сахар 0,36/0,6	30	0,72	2,13	3,12	34,5	50	1,2	3,55	5,2	57,5	
№ 139	Суп картофельный с макарон. изделиями Макаронные изд. 6/8, картофель 60/80, морковь 7,5/10, лук репчатый 6,9/9,3, масло сл. 2,2/3, бульон или вода 112/150	150	1,62	1,69	10,29	62,85	200	2,16	2,26	13,72	83,8	
№ 177	Котлеты, биточки, шницели припущенные Курица 1 категории 105/145, хлеб 11/13, молоко или вода 15/18, масло сл. 5/5	65	9,43	10,66	6,42	159,32	75	11,02	12,45	7,52	186,09	
№ 173	Рагу из овощей Картофель 70,4/83,2, морковь 22/26, капуста 27,5/32,5, лук репчат. 10,45/12,35, масло сл. или растит. 4,4/5,2, соус сметанный 33/39, отвар или бульон 24,75/29,25, масло сл. 4/4	110	2,05	8,18	12,41	131,44	130	2,42	9,67	14,64	155,34	
№ 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	13,36	69,60	
<b>Итого за обед</b>		<b>560,00</b>	<b>17,89</b>	<b>23,37</b>	<b>73,58</b>	<b>577,31</b>	<b>725,00</b>	<b>21,97</b>	<b>28,90</b>	<b>94,55</b>	<b>726,90</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>												
№ 124	Пудинг из творога с рисом Творог 86/114, крупа рис. 16/22, яйца 1/5шт/1/4шт, сахар 8,8/11, масло сл. 4/5, сметана 4/5.	120	17,57	4,3	22,77	201,34	150	21,96	5,38	28,38	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	
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>17,62</b>	<b>4,31</b>	<b>34,25</b>	<b>247,55</b>	<b>350</b>	<b>22,03</b>	<b>5,39</b>	<b>43,69</b>	<b>313,3</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1255,00</b>	<b>42,75</b>	<b>37,68</b>	<b>154,03</b>	<b>1183,59</b>	<b>1580,00</b>	<b>52,97</b>	<b>45,52</b>	<b>197,23</b>	<b>1468,64</b>	