



Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ёлочка»
(МКДОУ детский сад «Ёлочка»)**

ПРИКАЗ

« 12 » января 2023 г.

№ 11 - од

с. Болчары

Об утверждении основного (организованного), индивидуального меню для организации питания воспитанников МКДОУ детский сад «Ёлочка» с 12-часовым пребыванием в возрасте с 1,5 до 3 и с 3 до 7 лет

В целях организации горячего питания в муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении детский сад «Ёлочка»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить основное (организованное) меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных учреждений с 12-ти часовым пребыванием в возрасте с 1,5 до 3 и с 3 до 7 лет (2 вариант).
2. Утвердить индивидуальное меню для организации питания воспитанников МКДОУ детский сад «Ёлочка» с 12 - часовым пребыванием в возрасте 1,5 до 3 и с 3 до 7 лет, нуждающихся в лечебном и диетическом питании с аллергией на молочные продукты, глютен и говядину.
3. Старшему воспитателю Е.В.Кувариной опубликовать данное меню на сайте ДОУ.
4. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Заведующий

Е.А.Казакова

С приказом работник ознакомлен:

« 12 » января 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МКДОУ детский сад «Ёлочка»

от « 12 » сентября 2023 г. № 11-09



Основное (организованное) меню

для организации питания воспитанников МКДОУ детский сад «Ёлочка» с 12-часовым

пребыванием в возрасте 1,5 до 3 лет и с 3 до 7 лет

1 день

		2-3лет		пищевые вещества				витамины	3-7лет		пищевые вещества				витамины
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С		
270	каша молочная пшеничная	150	5,55	5,61	27,38	182,25	1,00	180	6,66	6,73	32,85	218,70	1,21		
514	кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,30	71,10	1,17	180	2,90	2,40	14,30	71,10	1,17		
114	хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00		
111	масло сливочное	5	0,03	4,10	0,04	37,40	0,00	5	0,03	4,10	0,04	37,40	0,00		
	итого за прием пищи	355	10,01	12,24	51,59	337,75	2,17	395	11,89	13,43	61,99	397,70	2,38		
	Завтрак 2														
118	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	10,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
	итого за прием пищи	95	0,38	0,38	10,10	44,65	10,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
	Обед														
8	салат из белокочанной капусты и свеклы	30	0,48	2,13	1,77	28,20	6,54	50	0,80	3,55	2,95	47,00	10,90		
139/363/ 488	рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	150/12,5/10	4,80	7,10	11,20	128,70	19,20	180/12,5/10	5,60	8,50	13,40	154,40	23,00		
410	курица в соусе с томатом	50	5,66	5,63	1,72	80,00	1,15	70	7,93	7,88	2,39	112,00	1,34		
434	катофельное пюре	110	2,10	4,84	11,99	101,20	3,74	130	2,73	5,72	14,17	119,60	4,42		
527	компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0,38	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,45		
114	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	60	4,56	0,48	29,70	141,00	0,00		
	итого за прием пищи	530	11,66	12,92	55,41	385,90	11,81	670,0	22,07	26,13	86,91	673,00	40,11		
	Полдник														
583	булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,16	194,16	0,45	60	4,50	7,80	36,20	233,00	0,00		
502	чай с сахаром	150	0,08	0,00	11,25	45,00	0,00	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00		
	итого за прием пищи	200	3,83	6,50	41,41	239,16	0,45	260	4,60	7,80	51,20	293,00	0,00		
	Ужин														
171	суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	131,40	0,83	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,92		
502	чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	54,00	0,00	200	0,00	0,00	15,55	60,00	0,00		
114	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	20,00	94,00	0,00	40	3,00	0,30	20,00	94,00	0,00		
	итого за прием пищи	400	8,13	5,03	51,08	279,40	0,83	440	8,70	5,56	54,53	300,00	0,92		
	Итого за день		34,00	37,07	209,59	1286,86	25,25		47,66	53,32	264,43	1710,70	53,41		

2день,

	Наименование блюд	2-3лет выход	пищевые вещества				витамины С	3-7лет выход	пищевые вещества				витамины С
			Б	Ж	У	эн/ц			Б	Ж	У	эн/ц	
266	каша молочная "Дружба"	150	3,95	8,75	18,80	169,65	0,99	180	4,73	10,49	22,55	203,58	1,19
508	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	126,90	1,17	180	3,24	2,97	22,50	126,90	1,17
114	хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00
0	повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	0,53	20	0,08	0,00	12,00	50,00	1,06
		360	8,76	11,85	57,67	368,55	2,69	410	10,35	13,66	71,85	450,98	3,42
	Завтрак 2												
537	сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,00	46,00	2,00	100	0,50	0,10	10,00	46,00	2,00
	<i>итого за прием пищи</i>	100	0,50	0,10	10,00	46,00	2,00	100	0,50	0,10	10,00	46,00	2,00
	Обед												
156	суп картофельный с рыбой	150	5,90	2,90	9,09	86,10	7,28	180	7,09	3,47	10,91	103,32	8,73
248	каша перловая рассыпчатая	110	3,37	4,94	23,08	153,45	0,00	130	3,98	5,84	27,27	181,35	0,00
108	колбасные изделия отварные	50	5,20	9,35	0,10	105,50	0,00	70	7,28	13,09	0,14	147,70	0,00
462	соус томатный	20	0,20	0,75	1,38	13,12	0,32	50	0,50	1,90	3,50	32,80	0,80
539	напиток из свежих ягод	150	0,08	0,00	15,53	62,25	0,90	180	0,09	0,00	18,63	74,70	1,08
114	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	60	3,00	0,30	19,70	141,00	0,00
	<i>итого за прием пищи</i>	520	17,75	18,24	68,88	514,42	8,50	670	21,94	24,60	80,15	680,87	10,61
	Полдник												
572	шанежка с картофелем	50	5,25	5,17	27,66	178,33	3,33	60	6,30	6,20	33,20	214,00	4,00
502	чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,25	45,00	0,00	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00
	<i>итого за прием пищи</i>	200	5,25	5,17	38,91	223,33	3,33	260	6,40	6,20	48,20	274,00	4,00
	ужин												
112	томаты свежие	30	0,30	0,10	1,14	7,20	7,50	50	0,60	0,10	1,90	12,00	12,50
301	макаронные изделия отварные с сыром	150	9,10	7,60	25,50	206,25	0,10	180	10,89	9,09	30,60	247,50	0,10
504	чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,50	54,00	0,00	180	0,10	0,00	13,50	54,00	0,00
114	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00
	<i>итого за прием пищи</i>	400	12,50	8,00	59,34	361,45	7,60	450	14,59	9,49	65,70	407,50	12,60
	Итого за день		44,75	43,35	235,29	1513,75	24,12		53,78	54,05	275,90	1859,35	32,63

3 день

	Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества				витамин	3-7лет	пищевые вещества				витамин
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С
272	каша молочная из овсяных хлопьев	150	5,37	7,05	21,60	171,30	1,16	180	6,44	8,46	25,92	205,56	1,39
506	чай с сахаром с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,90	1,70	180	1,35	1,17	14,31	72,90	1,17
114	хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	70,50	0,00	30	2,30	0,30	14,80	70,50	0,00
111	масло сливочное	5	0,03	4,10	0,04	37,40	0,00	5	0,03	4,10	0,04	37,40	0,00
	итого за прием пищи	355	8,28	12,45	45,82	352,10	2,86	395	10,12	14,03	55,07	386,36	2,56
	Завтрак 2												
537	сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,00	46,00	2,00	100	0,50	0,10	10,00	46,00	2,00
	итого за прием пищи		0,50	0,00	10,00	46,00	2,00		0,50	0,10	10,00	46,00	2,00
	Обед												
162/409	суп-лапша домашняя с курицей	150/20	6,24	6,61	0,92	118,17	0,39	180/20	6,55	13,04	10,11	130,29	0,43
388	пудинг из говядины с овощами	50	6,18	6,59	3,80	85,50	1,50	70	8,65	7,07	5,39	119,70	5,40
462	соус томатный	20	0,20	0,75	1,38	13,12	0,32	50	0,50	1,90	3,50	32,80	0,80
419	рис отварной	110	2,70	4,45	24,79	150,04	0,00	130	3,20	5,27	29,30	177,32	0,00
538	напиток из шиповника	150	0,50	0,20	17,00	72,72	53,00	180	0,60	0,30	21,00	87,30	63,00
114	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	60	4,60	0,50	29,70	141,00	0,00
	итого за прием пищи	530	18,82	18,90	67,59	533,55	55,21	670	24,10	28,08	99,00	688,41	69,63
	Полдник												
592	булочка ванильная	50	3,92	4,00	28,25	165,00	0,00	60	7,00	4,55	57,63	299,80	0,00
502	чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	0,00	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00
	итого за прием пищи	200	4,00	4,00	40,25	210,00	0,00	260	7,10	4,55	72,63	359,80	0,00
	Ужин												
2	салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88	40,80	8,34	50	0,80	5,05	4,80	68,00	13,90
346	рыба запеченая с картофелем порусски	150	10,00	5,56	14,19	146,74	5,50	180	12,00	6,67	17,02	176,09	6,60
502	чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	54,00	0,00	180	0,00	0,00	14,00	54,00	0,00
114	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00
	итого за прием пищи	400	13,48	8,89	50,77	335,54	13,84	450	15,80	12,02	55,52	392,09	20,50
	Итого за день		45,08	44,24	214,43	1477,19	73,91		57,62	58,78	292,22	1872,66	94,69

4 день

	Наименование блюд	2-3лет						3-7лет					
		выход	пищевые вещества				витамины	выход	пищевые вещества				витамины
			Б	Ж	У	эн/ц	С		Б	Ж	У	эн/ц	С
268	каша молочная манная	150	4,65	5,60	23,15	161,55	1,04	180	5,58	6,71	27,77	193,86	1,24
514	кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,30	71,10	1,17	180	2,90	2,40	14,30	71,10	1,17
114	хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00
111	масло сливочное	5	0,00	4,10	0,00	37,40	4,00	5	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
	итого за прием пищи	355	9,08	12,23	47,32	317,05	6,21	395	10,78	13,41	56,87	372,86	2,41
	Завтрак 2												
118	яблоки свежие	95	0,38	38,00	9,31	44,65	0,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Обед												
149/363	суп картофельный с говядиной с горохом	150/12,5	4,78	4,98	9,07	100,18	5,21	180/12,5	5,06	5,49	10,89	113,14	6,24
375	плов из отварной говядины	120	9,07	8,93	23,62	211,20	0,19	150	11,34	11,16	29,52	264,00	0,24
527	компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	99,00	0,38	180	0,45	0,00	24,30	118,80	0,45
114	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	60	4,60	0,50	29,70	141,00	0,00
	итого за прием пищи	472,5	17,23	14,21	72,64	504,38	5,78	582,5	21,45	17,15	94,41	636,94	6,93
	Полдник												
559	ватрушка с повидлом	50	3,08	1,42	34,08	161,66	0,08	60	3,70	1,70	40,90	194,00	0,10
502	чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,30	45,00	0,00	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00
	итого за прием пищи	200	3,08	1,42	45,38	206,66	0,08	260	3,80	1,70	55,90	254,00	0,10
	Ужин												
69	салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,93	2,07	6,57	48,60	3,06	50	1,55	3,45	10,95	81,00	5,10
245	каша гречневая рассыпчатая с яйцом	150	9,87	11,03	32,40	268,20	0,00	180	11,84	13,23	38,88	321,84	0,00
502	чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,50	54,00	0,00	180	0,00	0,00	13,50	54,00	0,00
114	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00
	итого за прием пищи	400	13,90	13,40	72,17	464,80	3,06	450	16,39	16,98	83,03	550,84	5,10
	Итого за день		43,67	79,25	246,82	1537,54	15,12		52,82	49,64	300,01	1861,64	24,54

5 день

	Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества					витамины	3-7лет	пищевые вещества					витамины
			выход	Б	Ж	У	эн/ц			С	выход	Б	Ж	У	
	Завтрак														
273	каша пшеничная молочная	150	5,85	7,10	26,85	212,70	1,10	180	6,44	6,71	33,30	216,00	1,47		
502	чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,50	54,00	0,00	180	0,10	0,00	13,50	54,00	0,00		
114	хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00		
	масло сливочное	5	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00	5	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00		
	итого за прием пищи	355	7,48	11,33	50,22	351,10	1,10	395	8,84	11,01	61,60	377,90	1,47		
	Завтрак 2														
118	бананы	95	1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00		
	итого за прием пищи	100	1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00		
	Обед														
27	салат из моркови с зеленым горошком	30	0,57	3,08	1,77	36,60	1,29	50	0,95	5,05	2,95	61,00	2,30		
133/363/488	борщ с капустой с картофелем с говядиной со сметаной	150/12,5/10	4,76	6,93	6,75	108,58	6,22	180/12,5/10	4,97	7,53	8,03	119,98	7,46		
342	рыба припущенная в молоке	50	6,70	3,60	1,55	64,50	0,60	60	9,38	5,04	2,17	90,30	0,84		
431	картофель отварной	110	2,09	5,39	13,97	112,20	15,29	130	1,30	6,37	16,51	132,60	18,07		
526	компот из свежих яблок	150	0,42	0,20	18,00	72,00	3,30	180	0,50	0,20	21,00	86,40	3,90		
114	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	60	4,60	0,50	29,70	141,00	0,00		
	итого за прием пищи	530	17,54	19,50	61,74	487,88	26,70	660	21,70	24,69	80,36	631,28	32,57		
	Полдник														
296	биточки манные	50	2,02	2,10	11,20	71,75	0,13	70	2,84	2,94	15,68	100,45	0,18		
490	молоки сгущенное	10	0,72	0,85	5,60	32,80	0,10	10	0,72	0,85	5,60	32,80	0,10		
502	чай с сахаром	150	0,10	0,00	12,00	45,00	0,00	180	0,10	0,00	13,50	54,00	0,00		
	итого за прием пищи	210	2,84	2,95	28,80	149,55	0,23	260	3,66	3,79	34,78	187,25	0,28		
	Ужин														
170	суп молочный с рисом	180	4,34	4,64	14,87	118,62	1,15	200	4,82	5,16	16,52	131,80	1,25		
518	кисель из свежих ягод	180	0,24	0,12	19,35	86,30	26,37	200	0,27	0,13	21,50	107,00	29,30		
114	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00		
	итого за прием пищи	400	7,58	5,06	53,92	298,92	27,52	440	8,09	5,59	57,72	432,00	30,55		
	Итого за день		36,86	39,31	214,63	1378,65	65,04		43,78	45,58	255,46	1724,43	74,87		

6 день

	Наименование блюд	2-3лет		пищевые вещества				витамины	3-7лет		пищевые вещества				витамины
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С		
266	каша молочная ячневая	150	3,80	5,00	24,00	157,60	0,20	180	4,55	5,99	28,80	189,12	0,23		
508	какао с молоком	180	3,24	2,97	19,00	126,90	1,17	180	3,24	2,97	22,50	126,90	1,17		
114	хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	30	2,30	0,30	14,80	70,50	0,00		
111	масло сливочное	5	0,03	4,10	0,04	37,40	0,00	5	0,03	4,10	0,04	37,40	0,00		
	итого за прием пищи	355	8,60	12,20	52,91	368,90	1,37	395	10,12	13,36	66,14	423,92	1,40		
	Завтрак 2														
537	сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00		
	итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00		
	Обед														
57	салат из свеклы с чесноком	30	0,45	3,03	2,55	39,50	1,65	50	0,75	5,05	4,25	65,50	2,75		
159	суп картофельный с рыбными консервами	150	5,50	4,30	9,60	99,75	4,80	180	7,40	5,80	13,00	133,00	6,40		
386	шницель	50	8,90	8,75	7,15	143,00	0,00	70	12,46	12,25	10,01	200,20	0,00		
428	капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,30	18,70	130	4,81	4,68	5,07	81,90	22,10		
539	напиток из свежих ягод	150	0,08	0,00	15,50	62,25	0,90	180	0,09	0,00	18,60	74,70	0,00		
114	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	60	4,60	0,50	29,70	141,00	0,00		
	итого за прием пищи	530	22	20,34	58,79	507,8	26,05	670	30,11	28,28	80,63	696,30	31,25		
	Полдник														
585	булочка молочная	50	4,80	1,10	28,00	142,00	0,10	60	5,80	1,30	34,00	170,40	0,10		
538	напиток из шиповника	150	0,50	0,20	17,00	72,72	53,00	200	0,70	0,30	22,80	97,00	63,59		
	итого за прием пищи	200	5,30	1,30	45,00	214,72	53,10	260	6,50	1,60	56,80	267,40	63,69		
	Ужин														
108	колбасные изделия отварные	40	4,20	8,40	0,00	92,00	0,00	50	5,20	10,50	0,10	105,50	0,00		
445	соус молочный	40	10,52	2,55	3,12	39,68	0,15	50	1,32	0,20	3,90	49,00	0,25		
243	каша гречневая рассыпчатая	100	3,10	4,50	15,40	112,00	0,00	130	4,03	5,85	20,02	145,60	0,00		
502	чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	54,00	0,00	180	0,00	0,00	14,00	54,00	0,00		
114	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00		
	итого за прием пищи	400	20,82	15,75	52,22	391,68	0,15	450	13,55	16,85	57,72	448,10	0,25		
	Итого за день		57,22	49,69	219,02	1529,10	82,67		60,78	60,19	271,39	1881,72	98,59		

7 день

	Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества				витамины	3-7лет	пищевые вещества				витамины	
			выход	Б	Ж	У			эн/ц	С	выход	Б		Ж
	Завтрак													
272	каша молочная из овсяных хлопьев	150	5,40	7,10	21,60	171,30	1,20	180	6,44	8,46	25,92	205,56	1,39	
514	кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,30	71,10	1,17	180	2,90	2,40	14,30	71,10	1,17	
114	хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	
	повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	0,53	10	0,04	0,00	6,50	25,00	0,53	
	итого за прием пищи	360	9,87	9,63	52,27	314,40	2,90	400	11,68	11,06	61,52	372,16	3,09	
	Завтрак 2													
118	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	итого за прием пищи	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	Обед													
82	винегрет овощной	30	0,40	3,30	2,10	39,00	2,50	50	0,70	5,40	3,40	65,00	4,20	
152/363	суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,02	4,14	11,30	102,12	4,95	180	5,34	4,48	13,55	154,98	8,76	
340/462	кнели рыбные с соусом томатным	50	6,80	0,70	2,75	44,50	0,20	70	9,52	0,98	3,85	62,30	0,28	
462	соус томатный	20	0,21	0,75	1,38	13,20	13,12	20	0,21	0,75	1,38	1,39	13,12	
419	рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	0,00	130	3,20	5,27	29,30	177,32	0,00	
538	напиток из шиповника	150	0,50	0,20	17,10	72,75	53,00	180	0,60	0,30	20,50	87,30	63,00	
114	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	20,00	94,00	0,00	60	4,60	0,50	30,00	141,00	0,00	
	итого за прием пищи	550	18,64	13,85	79,42	515,61	73,77	690	23,96	16,93	100,60	687,90	76,24	
	Полдник													
598	коржик молочный	50	3,42	6,08	32,75	199,17	0,00	60	4,10	7,30	39,30	239,00	0,00	
502	чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,67	45,00	0,00	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	
	итого за прием пищи	200	3,42	6,08	44,42	244,17	0,00	260	4,20	7,30	54,30	299,00	0,00	
	Ужин													
31	салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,27	1,53	1,08	19,20	4,23	50	0,45	2,55	1,80	32,00	7,05	
300	макароны отварные с овощами	150	3,00	8,10	23,03	174,00	1,73	180	3,78	9,82	29,00	232,00	2,18	
502	чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	54,00	0,00	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	
114	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	
	итого за прием пищи	400	6,27	9,93	57,81	341,20	5,96	470	7,23	12,67	65,50	418,00	9,23	
	Итого за день		38,58	39,87	243,23	1460,03	92,13		47,47	48,36	291,72	1824,06	98,56	

8 день

	Наименование блюда	2-3лет выход	пищевые вещества				витамин С	3-7лет выход	пищевые вещества				витамин С
			Б	Ж	У	эн/ц			Б	Ж	У	эн/ц	
271	каша молочная кукурузная	150	4,70	5,60	28,00	180,00	0,98	180	5,58	6,71	33,30	216,00	1,18
502	чай с сахаром с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,90	1,70	180	1,35	1,17	14,31	72,90	1,70
114	хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00
111	масло сливочное	5	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00	5	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
	итого за прием пищи	355	7,58	11,00	52,18	337,30	2,68	395	9,23	12,18	62,41	396,80	2,88
	Завтрак 2												
537	сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,00	46,00	2,00	100	0,50	0,10	10,00	46,00	2,00
	итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,00	46,00	2,00	100	0,50	0,10	10,00	46,00	2,00
	Обед												
113	огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
136/363/48 8	свекольник с говядиной со сметаной	150/12,5/10	4,97	3,93	7,58	109,78	5,54	180/12,5/10	5,23	7,13	9,02	131,74	6,65
377	голубцы ленивые	50	4,25	4,15	2,00	62,50	6,20	70	5,95	5,81	2,80	87,50	8,68
451	соус томатный	20	0,20	0,75	1,38	1,39	13,12	30	0,30	1,14	2,10	19,68	0,48
434	картофельное пюре	110	2,10	4,84	11,99	101,20	3,74	130	2,73	5,72	14,17	119,60	4,42
531	компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	99,00	0,38	180	0,45	0,00	24,30	118,80	0,45
114	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	20,00	94,00	0,00	60	4,60	0,50	30,00	141,00	0,00
	итого за прием пищи	550	15,14	14,00	63,71	471,77	30,48	680	19,50	20,33	82,90	622,22	22,18
	Полдник												
547	блинчики	80	6,45	6,61	30,51	207,47	2,72	90	7,26	7,44	34,32	233,40	3,06
409	молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,60	32,80	0,10	20	1,44	1,70	11,20	65,60	0,20
502	чай с сахаром	150	0,00	0,00	12,00	45,00	0,00	180	0,00	0,00	15,00	54,00	0,00
	итого за прием пищи	240	7,17	7,46	48,11	285,27	2,82	290	8,70	9,14	60,52	353,00	3,26
	Ужин												
170	суп молочный с гречневой группой	200	4,82	5,16	16,52	131,87	1,28	200	4,82	5,16	16,52	131,87	1,28
506	чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	54,00	0,00	200	0,00	0,00	15,55	60,00	0,00
114	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	20,00	94,00	0,00	40	3,00	0,30	20,00	94,00	0,00
	итого за прием пищи	420	7,82	5,46	50,52	279,87	1,28	440	7,82	5,46	52,07	285,87	1,28
	Итого за день		38,21	38,02	224,52	1420,21	39,26		45,75	47,21	267,90	1703,89	31,60

9 день

	Наименование блюд	2-3лет		пищевые вещества				витамины	3-7лет		пищевые вещества				витамины
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С		
	Завтрак														
274	каша молочная рисовая	150	4,16	6,46	24,30	172,05	1,16	180	4,99	7,76	29,16	206,46	1,39		
508	какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	126,90	1,17	180	3,24	2,97	22,50	126,90	1,17		
114	хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,85	47,00	0,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50	0,00		
111	масло сливочное	5	0,03	4,10	0,04	37,40	0,00	5	0,03	4,10	0,04	37,40	0,00		
	итого за прием пищи	355	8,92	13,73	56,69	383,35	2,33	395	10,56	15,13	66,70	441,26	2,56		
	Завтрак 2														
537	сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,00	46,00	2,00	100	0,50	0,10	10,00	46,00	2,00		
	итого за прием пищи		0,50	0,10	10,00	46,00	2,00		0,50	0,10	10,00	46,00	2,00		
	Обед														
112	огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00		
147/363/4 88	щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	150/12,5/10	5,04	6,48	9,44	116,38	5,25	180/12,5/10	5,32	6,99	11,25	129,34	6,29		
297	макаронные изделия отварные	110	4,15	0,50	21,30	106,26	0,01	130	4,90	0,59	25,17	125,58	0,01		
369	мясо тушеное	50	7,60	8,70	1,10	112,50	0,35	70	10,64	12,18	1,54	158,90	0,49		
538	напиток из шиповника	150	0,50	0,20	17,00	72,75	53,00	180	0,60	0,30	21,00	87,30	63,00		
114	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	20,00	94,00	0,00	60	4,60	0,50	30,00	141,00	0,00		
	итого за прием пищи	530	20,53	16,21	69,59	506,09	61,61	670	26,46	20,61	90,21	649,12	74,79		
	Полдник														
307	омлет натуральный	60	5,16	8,03	1,38	97,84	0,18	80	6,89	10,71	1,85	130,46	0,25		
502	чай с сахаром	150	0,00	0,00	12,00	45,00	0,00	180	0,10	0,00	13,50	54,00	0,00		
	итого за прием пищи	210	5,16	8,03	13,38	142,84	0,18	260	6,99	10,71	15,35	184,46	0,25		
	Ужин														
167	суп- пюре из разных овощей	180	2,11	3,62	9,58	79,38	6,79	200	2,34	4,02	10,64	88,20	7,54		
176	гренки из пшеничного хлеба	40	4,50	0,45	27,90	133,68	0,00	50	5,63	0,56	34,88	167,10	0,00		
515	кисель из свежих ягод	180	0,09	0,00	20,70	86,40	1,62	200	0,10	0,00	23,00	96,00	1,80		
	итого за прием пищи	400	6,70	4,07	58,18	299,46	8,41	450	8,07	4,58	68,52	351,30	9,34		
	Итого за день		41,81	42,14	207,84	1377,74	74,53		52,58	51,13	250,78	1672,14	88,94		

10 день

	Наименование блюд	2-3лет					витамины		3-7лет					витамины	
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С		
	Завтрак														
268	каша молочная манная	150	4,65	5,60	23,15	161,55	1,04	180	5,58	6,71	27,77	193,86	1,24		
514	кофейный напиток	180	2,90	2,40	14,30	71,10	1,17	180	2,90	2,40	14,30	71,10	1,17		
114	хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,85	47,00	0,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50	0,00		
0	повидло	10	0,06	0,00	9,75	37,50	0,08	10	0,06	0,00	9,75	37,50	0,08		
	итого за прием пищи	360	9,11	8,20	57,05	317,15	2,28	400	10,84	9,41	66,82	372,96	2,49		
	Завтрак 2														
118	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	10,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
	итого за прием пищи	100	0,38	0,38	9,31	44,65	10,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
	Обед														
51	салат из свеклы отварной	30	0,45	1,65	2,52	26,70	1,71	50	0,75	2,75	4,20	44,50	2,85		
160/363/4															
88	суп крестьянский с перловой крупой	150/12,5/10	4,94	6,99	9,09	119,08	6,01	180/12,5/10	5,19	7,60	10,84	132,58	7,20		
395	тефтели из говядины с рисом (ёжики)	50	4,75	7,65	5,70	110,50	0,40	70	6,65	10,71	7,98	154,70	0,56		
423	пюре из гороха с маслом	110/5	10,94	3,35	21,77	161,00	0,00	130/5	2,84	3,95	25,55	189,00	0,00		
531	компот из кураги	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0,60	180	0,27	0,00	18,09	72,90	0,72		
114	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00	60	4,60	0,50	29,70	141,00	0,00		
	итого за прием пищи	530	24,31	19,94	73,86	572,03	8,72	670	20,30	25,51	96,36	734,68	11,33		
	Полдник														
326	сырники из творога	50	7,87	7,27	10,03	137,00	0,10	60	9,44	8,72	12,04	164,40	0,12		
477	соус абрикосовый	10	0,06	0,00	6,55	26,45	0,03	20	0,12	0,00	13,10	52,90	0,06		
501	чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,67	45,00	0,00	180	0,00	0,00	14,00	54,00	0,00		
	итого за прием пищи	210	7,92	7,27	28,25	208,45	0,13	260	9,56	8,72	39,14	271,30	0,18		
	Ужин														
306	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,30	0,00	40	5,10	4,60	0,30	63,30	0,00		
201	рагу из овощей	150	3,00	8,00	12,80	135,00	11,40	200	4,00	6,22	17,06	180,00	15,20		
504	чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	54,00	0,00	200	0,00	0,00	15,55	60,00	0,00		
114	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	20,00	94,00	0,00	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00		
	итого за прием пищи	410	11,10	12,90	47,10	346,30	11,40	480	12,10	11,12	52,61	397,30	15,20		
	Итого за день		52,82	48,68	215,56	1488,58	32,53		53,20	55,16	264,73	1823,24	39,20		

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

2-3лет	пищевые вещества				витамины	3-7лет	пищевые вещества				витамины
	Б	Ж	У	эн/ц	С		Б	Ж	У	эн/ц	С
1	34,000	37,070	209,590	1286,860	25,253		47,655	53,320	264,430	1710,700	53,410
2	44,750	43,350	235,290	1513,750	24,115		53,782	54,054	275,900	1859,350	32,630
3	45,078	44,242	214,427	1477,190	73,905		57,615	58,784	292,224	1872,658	94,690
4	44,430	41,250	257,460	1584,090	24,620		53,470	49,240	309,710	1898,260	24,540
5	36,865	39,311	214,628	1378,650	65,042		43,781	45,583	255,460	1724,430	74,865
6	57,215	49,690	219,020	1529,100	82,667		60,775	60,190	271,390	1881,720	98,585
7	38,580	39,870	243,234	1460,030	92,125		47,470	48,360	291,720	1824,060	98,560
8	38,205	38,023	224,516	1420,206	39,255		45,749	47,209	267,899	1703,889	31,600
9	41,810	42,136	207,840	1377,740	74,525		52,575	51,125	250,780	1672,140	88,939
10	52,818	48,684	215,559	1488,580	32,532		53,199	55,162	264,726	1823,240	39,199
средние показатели	43,375	42,363	224,156	1451,620	53,404		51,607	52,303	274,424	1797,045	63,702
показатели по СанПиН	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
содержание в % от калорицности	2,99	2,92	15,44		3,68		2,87	2,91	15,27		3,54