



Десятидневное меню
МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок имени Героя Советского Союза И.А.Евтеева»
для воспитанников дошкольной группы на 2025-2026 учебного года (январь - май).

Используемая литература: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания в детских садах, общеобразовательных школах, под ред. Первалова А.Я., издательство «Пермь», 2018г.

Наименование блюд	Вес блюда (3-7 лет)	Пищевые вещества (г) (3-7 лет)			Энерг. ценность (3-7 лет)
		Б	Ж	У	
Итого за 10 дней:	15880	470,27	524,91	2140,46	14850,48
Среднее значение за период:	1588	47,03	52,49	214,05	1485,05
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		87,09%	87,49%	82,01%	82,50%

Меню приготавливаемых блюд

ДЕНЬ 1											
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность		№ рецептуры
	1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	Энерг					
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											
Каша пшениная вязкая	150	200	9,29	12,39	7,60	10,13	17,35	24,13	160,96	237,28	225
Чай с лимоном	180	200	0,18	0,2	0	0	9,9	11	40,32	44,7	459
Сыр полутвёрдый (порциями)	5	5	1,30	1,30	1,80	1,80	0,00	0,00	18,50	18,50	75
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
Итого за завтрак	365	435	11,77	14,89	10,30	12,83	42,25	50,13	291,88	372,58	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			28,02%	27,57%	21,91%	21,38%	20,81%	19,21%	20,85%	20,70%	
Второй завтрак											
Молоко кипяченое	100	200	2,35	4,70	2,50	5,00	3,00	6,00	43,90	87,80	469
Итого за второй завтрак	100	200	2,35	4,70	2,50	5,00	3,00	6,00	43,90	87,80	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			5,60%	8,70%	5,32%	8,33%	1,48%	2,30%	3,14%	4,88%	
Обед:											
Суп гороховый	150	180	4,50	5,40	3,10	3,70	15,00	18,00	105,90	127,10	127
Котлета из птицы припущенная с соусом красным основным	50/10	70/20	3,99	6,84	2,93	7,40	7,40	12,60	79,31	131,04	372/422
Макаронные изделия отварные	110	130	2,70	3,19	5,30	6,00	21,67	25,61	117,18	162,58	256
Икра кабачковая (пром. производства)	30	50	1,26	2,10	3,36	5,60	4,20	7,00	52,08	86,80	150
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495
Хлеб пшеничный	20	20	1,50	1,5	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	550	680	15,68	20,80	15,22	23,24	87,61	106,10	529,44	697,02	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			37,32%	38,52%	32,37%	38,73%	43,16%	40,65%	37,82%	38,72%	
Полдник											
Сок фруктовый,ягодный	150	200	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2	64,95	86,60	501
Фрукты свежие	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
Ватрушка с творогом	50	70	11,6	16,24	9,65	13,51	18	25,2	100,57	140,8	541.1

Итого за полдник	300	370	13,15	18,04	10,00	13,91	47,15	59,40	223,52	285,40	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,31%	33,41%	21,28%	23,18%	23,23%	22,76%	15,97%	15,86%	
Итого за день		1685,00		58,43		54,98		221,63		1442,80	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ				108,20%		91,63%		84,92%		80,16%	
ДЕНЬ 2											
Пищевые вещества (г)											
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецептур
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											
Каша из крупы «Геркулес» вязкая	150	200	8,00	10,67	10,97	15,70	15,69	25,19	164,32	236,29	212
Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,00	0,00	9,00	10,00	36,72	40,80	457
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
Фрукты свежие	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
Итого за завтрак	460	530	9,98	12,67	12,07	16,8	53,69	64,19	331,14	407,19	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23,76%	23,46%	25,68%	28,00%	26,45%	24,59%	23,65%	22,62%	
Второй завтрак											

Снежок	115	115	2,8	2,8	3,9	3,9	15,6	15,6	104,70	104,70	пр
Итого за второй завтрак	115	115	2,8	2,8	3,9	3,9	15,6	15,6	104,7	104,7	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			6,67%	5,19%	8,30%	6,50%	7,68%	5,98%	7,48%	5,82%	
Обед:											
Щи из св. капусты с картофелем	160	190	3,60	4,32	6,67	7,92	8,63	9,87	109,10	138,06	104
Пудинг из мяса с соусом томатным	55/15	70/20	3,44	4,44	4,15	6,89	17,05	28,96	122,09	196,27	342/419
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,72	5,58	4,36	5,15	8,47	10,83	92,00	112,01	202
Икра свекольная	30	50	0,74	1,43	0,74	1,23	1,64	2,74	21,65	27,75	53
Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	570	700	15,73	19,79	16,44	21,81	75,13	99,17	519,81	682,78	

% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			37,44%	36,65%	34,99%	36,35%	37,01%	38,00%	37,13%	37,93%	
Полдник											
Молоко кипяченое	180	200	4,2	4,7	4,5	5	5,4	6	79,02	87,80	469
Кондитерское изделие (пряник)	50	50	2,8	2,8	4,45	4,45	18,6	18,6	123,65	123,65	581
Итого за полдник	230	250	7,03	7,5	8,95	9,45	24	24,6	202,67	211,45	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			16,74%	13,89%	19,04%	15,75%	11,82%	9,43%	14,48%	11,75%	
Итого за день		1595		42,76		51,96		203,56		1406,12	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ				79,19%		86,60%		77,99%		78,12%	
ДЕНЬ 3											
Пищевые вещества (г)											
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецептур
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											
Каша манная вязкая	150	200	8,8	11,73	6,55	10,39	20,27	27,03	175,23	246,93	214
Чай с лимоном	180	200	0,18	0,2	0	0	9,9	11	40,32	44,7	459
Масло сливочное /порциями/	5	10	0,05	0,10	3,70	7,30	0,05	0,10	33,25	66,50	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
Итого за завтрак	365	440	10,03	13,03	11,15	18,59	45,22	53,13	320,90	430,23	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23,88%	24,13%	23,72%	30,98%	22,28%	20,35%	22,92%	23,90%	
Второй завтрак											
Снежок	200	200	5,6	5,6	5	5	14	14	123,40	123,40	469
Итого за второй завтрак	200	200	5,6	5,6	5	5	14	14	123,4	123,4	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			13,33%	10,37%	10,64%	8,33%	6,90%	5,36%	8,81%	6,86%	
Обед:											
Суп - лапша домашняя	150	200	2,08	3,13	1,76	3,08	13,65	19,82	90,64	119,56	128
Голубцы ленивые	120	150	9,50	11,88	9,60	12,00	9,70	15,00	166,00	207,00	333
Салат луковый	30	50	0,33	0,55	2,36	3,93	2,46	4,1	32,38	53,97	48
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	573

Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	500	640	15,14	19,58	14,24	19,63	65,15	85,69	463,99	589,23	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			36,04%	36,26%	30,30%	32,72%	32,09%	32,83%	33,14%	32,73%	
Полдник											
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,8	2,8	2,16	2,88	7,7	10,26	58,98	78,64	54-4гн-20.1
Ватрушки с повидлом	50	70	5,00	6,10	4,00	6,00	20,00	25,00	136,00	178,00	530
Итого за полдник	200	270	6,80	8,90	6,16	8,88	27,70	35,26	194,98	256,64	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			16,19%	16,48%	13,11%	14,80%	13,65%	13,51%	13,93%	14,26%	
Итого за день		1550		47,11		52,00		188,08		1395,50	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ				87,24%		86,67%		72,06%		77,53%	
ДЕНЬ 4											
			Пищевые вещества (г)								
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецептур
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											
Каша гречневая вязкая	160	170	3,90	4,88	6,07	7,00	17,50	29,72	140,23	201,30	213
Кофейный напиток с молоком	160	200	3,10	3,88	2,13	2,66	9,11	11,39	68,02	85,02	465
Масло сливочное /порциями/	5	5	0,05	0,50	3,70	3,70	0,05	0,05	33,25	33,25	79
Сыр полутвёрдый (порциями)	5	10	1,30	2,60	1,80	3,60	0,00	0,00	18,50	37,00	75
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
Итого за завтрак	360	415	9,35	12,86	14,60	17,86	41,66	56,16	332,10	428,67	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			22,27%	23,81%	31,06%	29,77%	20,52%	21,52%	23,72%	23,82%	
Второй завтрак											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,30	43,30	501
Итого за второй завтрак	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,3	43,3	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			1,19%	0,93%	0,21%	0,17%	4,98%	3,87%	3,09%	2,41%	
Обед:											
Салат из моркови	30	50	1,03	1,72	0,88	1,47	1,97	3,29	19,96	33,27	21
Борщ с капустой и картофелем	160	200	7,83	9,90	8,78	10,98	17,66	24,08	181,02	234,70	95
Плов из перловой крупы	120	150	7,80	9,75	12,48	15,60	34,40	43,00	260,00	380,00	292

Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494
Хлеб пшеничный	20	20	1,50	1,5	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	510	630	19,89	24,64	22,67	28,59	93,37	113,26	635,94	837,47	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			47,35%	45,63%	48,24%	47,65%	45,99%	43,39%	45,42%	46,53%	
Полдник											
Кисель из сока плодового или ягодного	150	200	0,015	0,02	0,015	0,02	4,3	5,73	17,00	23,18	485
Сдоба обыкновенная	50	70	6,5	9,1	6,7	9,85	25,8	39,62	189,5	283,5	545
Итого за полдник	200	270	6,52	9,12	6,72	9,87	30,10	45,35	206,50	306,68	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			15,51%	16,89%	14,29%	16,45%	14,83%	17,38%	14,75%	17,04%	
Итого за день		1415		47,12		56,42		224,87		1616,12	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			87,26%		94,03%		86,16%		89,78%		
ДЕНЬ 5											
	Пищевые вещества (г)										
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецептур
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											
Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,60	7,40	6,00	8,50	27,40	36,50	181,00	241,00	209
Какао с молоком	160	200	3,208	4,01	2,56	3,2	17,176	21,47	104,58	130,72	462
Масло сливочное /порциями/	5	5	0,05	0,05	3,70	3,70	0,05	0,05	33,25	33,25	79
Батон витаминизированный обогащенный	40	40	1,3	1,3	1,2	1,2	20	20	96,10	96,10	пр
Итого за завтрак	355	445	10,16	12,76	13,46	16,60	64,63	78,02	414,93	501,07	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,19%	23,63%	28,64%	27,67%	31,84%	29,89%	29,64%	27,84%	
Второй завтрак											
Молоко кипяченое	100	200	2,8	5,6	2,5	5	7	14	61,70	123,40	469
Итого за второй завтрак	100	200	2,80	5,60	2,50	5,00	7,00	14,00	61,70	123,40	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			6,67%	10,37%	5,32%	8,33%	3,45%	5,36%	4,41%	6,86%	
Обед:											
Салат из свеклы отварной	30	50	0,86	1,43	0,74	1,23	5,15	8,60	30,67	51,12	26
Суп картофельный с клецками	160	190	1,50	2,00	0,90	1,40	9,00	12,00	57,00	76,00	66

Тефтели из говядины с рисом -"ёжики"	70	90	4,69	6,03	4,50	5,79	8,82	11,34	66,58	88,17	350
Картофельное пюре/ картофель отварной в молоке	110	130	3,57	4,22	9,09	11,57	17,34	21,60	154,45	194,35	377/154
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	570	700	13,84	17,70	15,75	20,60	79,65	100,31	483,67	618,34	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			32,96%	32,78%	33,52%	34,34%	39,23%	38,43%	34,55%	34,35%	
Полдник											
Сок фруктовый, ягодный	150	200	0,75	1,00	0,15	0,20	15,15	20,20	64,95	86,60	501
Булочка российская	50	70	2,3	3,22	3,56	4,98	26,05	36,47	145,44	203,62	544
Итого за полдник	200	270	3,05	4,22	3,71	5,18	41,20	56,67	210,39	290,22	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			7,26%	7,81%	7,89%	8,63%	20,30%	21,71%	15,03%	16,12%	
Итого за день		1615		40,28		47,38		249,00		1533,03	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ				74,59%		78,97%		95,40%		85,17%	
ДЕНЬ 6											
Пищевые вещества (г)											
	Пищевые вещества (г)										
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецептур
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											
Каша «Дружба»	150	200	5,12	7,73	5,19	6,10	14,00	20,67	123,19	157,60	229
Кофейный напиток с молоком	160	200	3,10	3,88	2,13	2,66	9,11	11,39	68,02	85,02	465
Сыр полутвёрдый (порциями)	5	10	1,30	2,60	1,80	3,60	0,00	0,00	18,50	37,00	75
Батон витаминизированный обогащенный	40	40	1,30	1,30	1,20	1,20	20,00	20,00	96,10	96,10	пр
Итого за завтрак	355	450	10,82	15,51	10,32	13,56	43,11	52,06	305,81	375,72	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			25,77%	28,72%	21,95%	22,60%	21,24%	19,95%	21,84%	20,87%	
Второй завтрак											
Снежок	115	115	2,8	2,8	3,9	3,9	15,6	15,6	104,70	104,70	пр
Итого за второй завтрак	115	115	2,8	2,8	3,9	3,9	15,6	15,6	104,7	104,7	

% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			6,67%	5,19%	8,30%	6,50%	7,68%	5,98%	7,48%	5,82%	
Обед:											
Щи из св. капусты с картофелем	160	190	3,60	4,32	6,67	7,92	8,63	9,87	109,10	138,06	104
Макаронные изделия отварные	110	130	2,70	3,19	5,30	6,00	21,67	25,61	117,18	162,58	256
Азу	60	80	6,82	9,09	7,14	9,52	1,8	2,40	98,74	131,65	325
Салат из моркови	30	50	1,03	1,72	0,88	1,47	1,97	3,29	19,96	33,27	21
Компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	24,78	29,74	100,70	120,83	486
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	560	690	17,38	22,35	20,52	25,53	80,41	96,35	547,97	707,87	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			41,37%	41,38%	43,65%	42,54%	39,61%	36,91%	39,14%	39,33%	
Полдник											
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,8	2,8	2,16	2,88	7,7	10,26	58,98	78,64	54-4гн-20.1
Булочка домашняя	50	70	6,5	9,1	6,7	9,4	25,8	36,12	189,5	265,3	542
Фрукты свежие	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
Итого за полдник	300	370	9,10	12,70	9,06	12,48	47,50	60,38	306,48	401,94	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,67%	23,52%	19,28%	20,80%	23,40%	23,13%	21,89%	22,33%	
Итого за день		1625		53,36		55,42		224,39		1590,23	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ				98,81%		92,37%		85,97%		88,35%	
ДЕНЬ 7											
Пищевые вещества (г)											
Пищевые вещества (г)											
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецептур
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											
Каша пшеничная вязкая	150	200	9,29	12,39	6,60	10,13	17,35	24,13	160,96	237,28	225
Чай с лимоном	180	200	0,18	0,2	0	0	9,9	11	40,70	44,70	459
Масло сливочное /порциями/	5	5	0,05	0,05	3,65	3,65	0,05	0,05	33,25	33,25	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	40	1,00	1,30	0,90	1,20	15,00	20,00	72,10	96,10	пр
Итого за завтрак	365	445	10,52	13,94	11,15	14,98	42,30	55,18	307,01	411,33	

% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			25,05%	25,81%	23,72%	24,97%	20,84%	21,14%	21,93%	22,85%	
Второй завтрак											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,00	43,00	501
Фрукты свежие	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
Итого за второй завтрак	200	200	0,70	0,70	0,30	0,30	24,10	24,10	101,00	101,00	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			1,67%	1,30%	0,64%	0,50%	11,87%	9,23%	7,21%	5,61%	
Обед:											
Суп с рыбными консервами	150	180	1,58	1,90	3,04	3,65	12,00	15,00	83,00	104,00	122
Котлеты из мяса с соусом красным основным	70	90	6,00	7,71	5,25	6,75	7,66	9,85	89,77	131,01	339/422
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,72	5,58	4,36	5,15	25,00	29,50	164,20	193,80	202
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	50	1,26	2,10	3,36	5,60	4,20	7,00	52,08	86,80	150
Компот из плодов сухих яблок или ягод сушеных	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	560	690	16,79	21,31	16,54	21,77	88,20	108,12	564,02	724,30	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			39,96%	39,46%	35,18%	36,28%	43,45%	41,43%	40,29%	40,24%	
Полдник											
Кисломолочный напиток «Йогурт»	150	200	4,1	5,4	3,8	5	17,28	21	120,60	150,60	470
Булочка дорожная	50	70	2,3	3,22	3,56	4,98	26,05	36,47	145,44	203,62	543
Итого за полдник	200	270	6,40	8,62	7,36	9,98	43,33	57,47	266,04	354,22	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			15,24%	15,96%	15,66%	16,63%	21,34%	22,02%	19,00%	19,68%	
Итого за день		1605		44,57		47,03		244,87		1590,85	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ				82,54%		78,38%		93,82%		88,38%	
ДЕНЬ 8											
Пищевые вещества (г)											
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецептур
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											

Каша из крупы "Геркулес"вязкая	150	200	8,00	10,67	10,97	15,70	15,69	25,19	164,32	236,29	212
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,60	40,60	457
Сыр полутвёрдый (порциями)	5	10	1,30	2,60	1,80	3,60	0,00	0,00	18,50	37,00	75
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
Итого за завтрак	385	440	10,50	14,47	13,67	20,20	40,69	50,19	295,52	385,99	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			25,00%	26,80%	29,09%	33,67%	20,04%	19,23%	21,11%	21,44%	
Второй завтрак											
Молоко кипяченое	150	200	4,2	5,6	3,75	5	10,5	14	92,55	123,40	469
Итого за второй завтрак	150	200	4,2	5,6	3,75	5	10,5	14	92,55	123,4	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			10,00%	10,37%	7,98%	8,33%	5,17%	5,36%	6,61%	6,86%	
Обед:											
Суп с макаронными изделиями и картофелем	160	190	4,29	6,48	6,50	7,80	8,42	12,00	104,80	147,20	129
Жаркое по-домашнему	160	200	7,84	9,80	10,32	12,70	21,88	27,35	189,52	252,90	328
Салат из свеклы отварной	30	50	0,86	1,43	0,74	1,23	5,15	8,58	30,67	51,12	26
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495
Хлеб пшеничный	20	20	1,50	1,50	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	550	670	16,21	20,98	18,08	22,27	74,78	90,82	499,96	640,72	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			38,60%	38,85%	38,47%	37,12%	36,84%	34,80%	35,71%	35,60%	
Полдник											
Снежок	200	200	5,6	5,6	5	5	14	14	123,40	123,40	469
Булочка «Ванильная»	50	70	2,1	2,94	2,2	3,08	18	25,2	100	140	541
Итого за полдник	250	270	7,7	8,54	7,2	8,08	32	39,2	223,4	263,4	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			18,33%	15,81%	15,32%	13,47%	15,76%	15,02%	15,96%	14,63%	
Итого за день		1580		49,59		55,55		194,21		1413,51	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ				91,83%		92,58%		74,41%		78,53%	
ДЕНЬ 9											
Пищевые вещества (г)											
Наименование блюд	Вес блюда	Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецептур	

	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											
Суп молочный с крупой	150	200	4,37	5,83	3,10	4,20	21,30	28,40	129,80	172,80	140
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,88	3,88	2,66	2,66	11,39	11,39	85,02	85,02	465
Масло сливочное /порциями/	5	10	0,05	0,10	3,70	7,30	0,05	0,10	33,25	66,50	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
Итого за завтрак	385	440	9,3	10,81	10,36	15,06	47,74	54,89	320,17	396,42	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			22,14%	20,02%	22,04%	25,10%	23,52%	21,03%	22,87%	22,02%	
Второй завтрак											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,30	43,30	501
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,40	44,40	82
Итого за второй завтрак	200	200	0,9	0,9	0,5	0,5	19,9	19,9	87,7	87,7	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			2,14%	1,67%	1,06%	0,83%	9,80%	7,62%	6,26%	4,87%	
Обед:											
Свекольник	150	180	4,26	5,11	1,68	2,02	3,92	4,55	39,84	53,80	98
Биточки из птицы припущенные с соусом красным	70	90	4,46	5,73	5,09	6,54	19,15	24,62	140,25	180,32	372/422
Картофельное пюре/картофель отварной в молоке	110	150	3,57	4,90	9,09	12,40	18,27	25,00	154,45	231,60	377/154
Салат из моркови	30	50	1,03	1,72	0,88	1,47	1,97	3,29	19,96	33,27	21
Напиток из шиповника	150	200	0,16	0,20	0,00	0,00	9,20	11,50	37,44	46,80	496
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,23	0,23	11,64	11,64	57,59	57,59	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	570	730	17,23	21,42	17,27	22,96	77,95	94,40	513,43	667,28	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			41,03%	39,66%	36,75%	38,27%	38,40%	36,17%	36,67%	37,07%	
Полдник											
Чай с молоком	150	200	2,14	2,8	2,16	2,88	7,7	12	58,98	87,00	54-4ГН-20.1
Масло сливочное /порциями/	10	10	0,1	0,1	7,3	7,3	0,1	0,1	66,50	66,50	79
Сыр полутвёрдый (порциями)	10	10	2,60	2,60	3,60	3,60	0,00	0,00	37,00	37,00	75
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1	1	0,9	0,9	15	15	72,10	72,10	пр
Итого за полдник	200	250	5,84	6,5	13,96	14,68	22,8	27,1	234,58	262,6	

% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			13,90%	12,04%	29,70%	24,47%	11,23%	10,38%	16,76%	14,59%		
<i>Итого за день</i>			1620	39,63		53,20		196,29		1414,00		
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			73,39%		88,67%		75,21%		78,56%			
ДЕНЬ 10												
Пищевые вещества (г)												
Наименование блюда		Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецептур
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Завтрак:												
Каша манная вязкая		150	200	8,8	11,73	5,9	6,8	20,27	27,03	175,23	216,00	214
Какао с молоком		160	200	2,9	3,60	2,60	3,30	11,00	20	80,00	140,10	462
Масло сливочное /порциями/		5	10	0,05	0,10	3,70	7,30	0,05	0,10	33,25	66,50	79
Батон витаминизированный обогащенный		40	40	1,33	1,33	1,20	1,20	20,00	20,00	96,13	96,13	пр
<i>Итого за завтрак</i>		355	450	13,08	16,76	13,40	18,60	51,32	67,13	384,61	518,73	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,15%	31,04%	28,51%	31,00%	25,28%	25,72%	27,47%	28,82%		
Второй завтрак												
Молоко кипяченое		100	200	2,35	4,70	2,50	5,00	3,00	6,00	43,90	87,80	469
<i>Итого за второй завтрак</i>		100	200	2,35	4,7	2,5	5	3	6	43,9	87,8	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			5,60%	8,70%	5,32%	8,33%	1,48%	2,30%	3,14%	4,88%		
Обед:												
Рассольник ленинградский		150	190	1,30	1,70	3,50	4,80	9,20	12,30	77,00	104,00	100
Пудинг из мяса с овощами с соусом сметанным		70	90	4,69	6,56	2,52	3,50	6,82	9,54	66,58	100,07	343/408
Каша гречневая рассыпчатая		110	130	4,72	5,58	4,36	5,15	8,47	12,00	92,00	120,00	202
Салат луковый		30	50	0,33	0,55	2,36	3,93	2,46	4,1	32,38	53,97	48
Компот из плодов или сушеных яблок		150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494
Хлеб пшеничный		20	20	1,50	1,50	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	573
Хлеб ржаной		30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
<i>Итого за обед</i>		560	690	14,27	17,66	13,26	17,92	66,29	80,83	442,93	567,54	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,96%	32,70%	28,22%	29,87%	32,65%	30,97%	31,64%	31,53%		
Полдник:												

Кисломолочный напиток «Йогурт»	150	200	4,1	5,4	3,8	5	17,28	21	120,60	150,60	470
Кондитерское изделие(печенье)	50	50	2,9	2,9	4,45	4,45	18,6	18,6	123,65	123,65	582
Итого за полдник	200	250	7	8,3	8,25	9,45	35,88	39,6	244,25	274,25	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			16,67%	15,37%	17,55%	15,75%	17,67%	15,17%	17,45%	15,24%	
Итого за день		1590		47,42		50,97		193,56		1448,32	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			87,82%		84,95%		74,16%		80,46%		
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность		
	1,5-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 лет	3-7 лет	
			1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет			
Итого за 10 дней:		15880		470,27		524,91		2140,46		14850,48	
Среднее значение за период:		1588		47,03		52,49		214,05		1485,05	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			87,09%		87,49%		82,01%		82,50%		

Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность		
	1,5-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 лет	3-7 лет	
			1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет			
Итого за 10 дней завтрак:		4490,00		137,69		165,08		581,08		4227,93	
Среднее значение Завтрак за период:		449,00		13,77		16,51		58,11		422,79	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			25,50%		27,51%		22,26%		23,49%		
Итого за 10 дней 2-й завтрак:		1730,00		33,90		33,70		139,30		987,20	
Среднее значение 2-й Завтрак за период:		173,00		3,39		3,37		13,93		98,72	

% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			6,28%		5,62%		5,34%		5,48%	
Итого за 10 дней обед:		6820,00	206,22		224,32		975,05		6732,56	
Среднее значение Обед за период:		682,00	20,62		22,43		97,51		673,26	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			38,19%		37,39%		37,36%		37,40%	
Итого за 10 дней полдник:		2840,00	92,44		101,96		445,03		2906,80	
Среднее значение Полдник за период:		284,00	9,24		10,20		44,50		290,68	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			17,12%		16,99%		17,05%		16,15%	