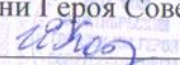


УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок
имени Героя Советского Союза И.А.Евтеева»
 И.Е.Котова
Приказ № 40 от 16.01.2026г.

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», 2021г.

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:	17700	529,05	583,31	2438,28	16644,95
Среднее значение за период:	1770	52,91	58,33	243,83	1664,50
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		97,97%	97,22%	93,42%	92,47%

Меню приготовляемых блюд для питания воспитанников дошкольной группы (3-7 лет)

ДЕНЬ 1												
Наименование блюд	Пищевые вещества (г)											
	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	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 (промышленного 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												
Котлеты рыбные	50	70	4,74	6,09	2,31	2,65	8,98	12,50	73,42	108,00	307	
Капуста тушеная	110	130	2,60	3,30	3,90	4,90	9,50	16,00	90,00	222,00	380	
Компот из ягод замороженных	200	200	0,20	0,2	0,1	0,1	14	14	59,00	59,00	491	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	573	
Хлеб ржаной	20	30	1,00	1,50	0,20	0,30	9,20	13,80	42,60	63,90	574	
Итого за ужин	400	460	10,04	13,34	6,66	8,18	49,44	67,94	303,41	510,49		
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23,90 %	24,71%	14,17%	13,63%	24,35 %	26,03%	21,67 %	28,36%		
Итого за день	1415,00	1775,00	39,84	53,73	34,68	49,25	182,29	230,17	1168,62	1667,89		
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			94,85 %	99,50%	73,78%	82,08%	89,80 %	88,19%	83,47 %	92,66%		
ДЕНЬ 2												
			Пищевые вещества (г)									
	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецептур	
Наименование блюд	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												
Йогурт	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												
Запеканка рисовая с творогом	200	210	9,38	12,00	9,56	11,51	38,00	49,00	278,00	343,00	282	
Соус молочный сладкий	40	50	0,54	0,68	1,60	2,00	2,66	3,32	27,21	34,02	406	
Напиток из шиповника	180	200	0,16	0,20	0,00	0,00	9,20	11,50	37,44	46,80	496	
Итого за ужин	420	460	10,08	12,88	11,16	13,51	49,86	63,82	342,65	423,82		
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,01 %	23,85%	23,74%	22,52%	24,56 %	24,45%	24,48 %	23,55%		
Итого за день	1565	1805	39	48	44	56	194	243	1298	1618		
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			91,88 %	89,15%	92,71%	93,37%	95,70 %	93,02%	92,74 %	89,92%		
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											
Биточки рыбные	50	70	4,74	6,09	5,70	8,10	6,90	9,80	112,00	136,00	307
Рагу из овощей	110	130	2,99	3,53	5,78	7,03	10,93	12,92	107,70	129,07	177
Компот из ягод замороженных	200	200	0,20	0,2	0,133	0,133	14,27	14,27	59,08	59,08	491
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	573
Итого за ужин	380	430	9,43	11,70	11,76	15,45	39,86	46,69	317,17	372,13	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			22,45 %	21,67%	25,03%	25,75%	19,64 %	17,89%	22,65 %	20,67%	
Итого за день	1445	1710	40	50	42	59	164	200	1225	1515	

% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			95,70 %	92,42%	89,69%	97,78%	80,90 %	76,44%	87,53 %	84,17%		
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											
Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,70	3,10	2,60	3,00	24,00	28,00	131,80	151,00	187
Котлета, рубленая из птицы	50	70	6,56	8,84	12,80	23,00	8,40	106,00	155,00	285,00	143
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	11	11	44,80	44,80	459
Фрукты свежие	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
Хлеб пшеничный	20	30	1,55	2,3	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,84	573
Итого за ужин	480	530	11,8	15,2	15,8	26,4	65,2	170,6	428,0	596,6	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			28,12 %	28,22%	33,51%	44,05%	32,10 %	65,38%	30,57 %	33,15%	
Итого за день	1450	1675	42	53	53	73	210	350	1439	1906	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			98,93 %	98,58%	113,02 %	121,63%	103,59 %	134,16%	102,81 %	105,89%	
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

<i>Итого за второй завтрак</i>	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
<i>Итого за обед</i>	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											
Фрукты свежие	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким	100/30	100/50	10,83	12,5	13,29	15,34	39,77	45,89	322,07	371,62	286/406
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,60	40,60	457
<i>Итого за ужин</i>	430	450	11,23	12,9	13,49	15,54	63,77	69,89	420,67	470,22	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			26,74 %	23,89%	28,70%	25,90%	31,41 %	26,78%	30,05 %	26,12%	
<i>Итого за день</i>	1455	1795	38	49	45	58	215	262	1381	1713	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			90,55 %	90,66%	96,18%	96,24%	105,93 %	100,47%	98,64 %	95,17%	
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												
Йогурт	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												
Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом	160	200	14	18,00	11,2	15,60	20	28,00	234,00	324,40	312	
Фрукты свежие	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82	

Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,60	40,60	457
Хлеб пшеничный	20	20	1,50	1,50	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	573
Итого за ужин	480	520	15,9	19,9	11,55	15,95	51,76	59,76	370,99	461,39	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			37,86 %	36,85%	24,57%	26,58%	25,50 %	22,90%	26,50 %	25,63%	
Итого за день	1510	1775	47	61	46	59	191	224	1329	1650	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			111,67 %	112,14%	98,48%	98,23%	94,03 %	85,73%	94,96 %	91,65%	
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

Омлет натуральный	150	200	10,00	15,00	5,50	10,00	10,00	13,3	129,50	203,20	268
Молоко кипяченое	200	200	5,6	5,6	5	5	14	14	123,40	123,40	469
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 ужин	410	460	19,35	24,35	11,03	15,53	49,44	52,74	374,39	448,09	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			46,07 %	45,09%	23,47%	25,88%	24,35 %	20,21%	26,74 %	24,89%	
Итого за день	1535	1795	47	60	39	53	204	240	1346	1685	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			112,7 5%	111,66%	83,01%	87,63%	100,51 %	92,01%	96,17 %	93,60%	

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

<i>Итого за завтрак</i>	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
<i>Итого за второй завтрак</i>	150	200	4,2	5,6	3,75	5	10,5	14	92,55	123,40	
% 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
<i>Итого за обед</i>	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											
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,40	44,40	82
Сырники из творога, запечённые с соусом молочным	100/30	100/50	10,83	12,5	13,29	15,34	39,77	45,89	322,07	371,62	286/406
Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	11	11	44,70	44,70	459
<i>Итого за ужин</i>	430	450	11,43	13,1	13,69	15,74	60,57	66,69	411,17	460,72	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			27,21 %	24,26%	29,13%	26,23%	29,84 %	25,55%	29,37 %	25,60%	
<i>Итого за день</i>	1515	1760	42	54	49	63	187	222	1299	1611	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			100,8 2%	100,28%	104,67 %	105,35%	91,89 %	84,94%	92,80 %	89,49%	

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											
Плов из отварной птицы	170	220	10,00	12,90	15,00	19,40	30,00	40,00	355,00	392,00	375
Кисель из повидла, джема, варенья	200	200	0,02	0,02	0,02	0,02	26,40	26,4	23,18	23,18	483
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,23	0,23	11,64	11,64	57,59	57,59	
Итого за ужин	400	450	12,27	15,17	15,25	19,65	68,04	78,04	435,77	472,77	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			29,21 %	28,09%	32,45%	32,75%	33,52 %	29,90%	31,13 %	26,27%	
Итого за день	1555	1820	40	48	43	58	214	247	1357	1624	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			94,53 %	89,44%	92,30%	96,95%	105,24 %	94,73%	96,93 %	90,23%	
ДЕНЬ 10											
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	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
Итого за завтрак	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
Итого за второй завтрак	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
Итого за обед	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:											
Макароны, запечённые с яйцом	180	220	8,50	10,20	11,50	14,00	36,00	45,00	313,00	382,60	260
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,23	0,23	11,64	11,64	57,59	57,59	573
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,80	40,80	457
Итого за ужин	410	450	10,95	12,65	11,73	14,23	57,64	66,64	411,39	480,99	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			26,07 %	23,43%	24,96%	23,72%	28,39 %	25,53%	29,39 %	26,72%	
Итого за день	1425	1790	41	52	41	56	178	221	1283	1655	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			96,78 %	95,87%	87,01%	92,92%	87,81 %	84,52%	91,63 %	91,95%	
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность		
	1,5-3лет	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:	14870	17700	415,15	529,05	437,49	583,31	1939,47	2438,28	13127,65	16644,95	
Среднее значение за период:	1487	1770	41,51	52,90	43,75	58,33	193,95	243,83	1312,76	1664,49	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			98,84 %	97,97%	93,08%	97,22%	95,54 %	93,42%	93,77 %	92,47%	

Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность	
	1,5-3лет	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 10дней завтрак:	3750,00	4490,00	105,52	137,69	120,48	165,08	472,61	581,08	3304,06	4227,93
Среднее значение Завтрак за период:	375,00	449,00	10,55	13,77	12,05	16,51	47,26	58,11	330,41	422,79
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			25,12%	25,50%	25,63%	27,51%	23,28%	22,26%	23,60%	23,49%
Итого за 10 дней 2-й завтрак:	1380,00	1730,00	25,00	33,90	24,95	33,70	122,80	139,30	806,85	987,20
Среднее значение 2-й Завтрак за период:	138,00	173,00	2,50	3,39	2,50	3,37	12,28	13,93	80,69	98,72
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			5,95%	6,28%	5,31%	5,62%	6,05%	5,34%	5,76%	5,48%
Итого за 10 дней обед:	5500,00	6820,00	162,14	206,22	170,00	224,32	788,52	975,05	5201,14	6732,56
Среднее значение Обед за период:	550,00	682,00	16,21	20,62	17,00	22,43	78,85	97,51	520,11	673,26
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			38,60%	38,19%	36,17%	37,39%	38,84%	37,36%	37,15%	37,40%
Итого за 10дней полдник:	4240,00	4660,00	122,49	151,23	122,07	160,21	555,54	742,85	3815,60	4697,26
Среднее значение полдник за период:	424,00	466,00	12,25	15,12	12,21	16,02	55,55	74,29	381,56	469,73
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			29,16%	28,01%	25,97%	26,70%	27,37%	28,46%	27,25%	26,10%