

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад №168»

для О.А. Иванова  
 приказ № 10 от 12.04.2024г.



Наименование	Единица измерения	Количество			Стоимость		
		шт.	кг	л	руб.	коп.	руб.
Хлеб пшеничный	кг	2,50	0,15	20,00	100,00	0,00	100,00
Молоко цельное	л	1,00	0,20	0,00	10,00	0,00	10,00
Сметана 20%	кг	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00	20,00
Сыр твердый	кг	0,10	0,00	0,00	100,00	0,00	100,00
Масло сливочное	кг	0,10	0,00	0,00	100,00	0,00	100,00
Яйца куриные	шт.	2,00	0,00	0,00	40,00	0,00	40,00
Сахар-песок	кг	0,10	0,00	0,00	10,00	0,00	10,00
Всего					280,00	0,00	280,00

Основное организованное меню, обогащенное витаминами и минеральными веществами  
 продуктов питания  
 для детей дошкольного возраста (от 2 до 7 лет)  
 посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
 «Детский сад №168»  
 (с 12 часовым пребыванием)

		2-3 года						3-7 лет						№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы			
Неделя I	День I													
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом.	130,00	2,29	8,15	25,19	197,73	0,00	150,00	2,64	8,25	29,06	228,15	0,00	219
	Яйцо вареное	40,00	5,04	4,24	0,44	61,60	0,00	40,00	5,04	4,24	0,44	61,60	0,00	227
	Чай с сахаром	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Батон, масло, джем	20/4/15	1,78	2,78	20,47	114,16	0,34	20/5/20	2,05	3,20	23,61	132,36	0,39	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>359,00</b>	<b>9,15</b>	<b>15,18</b>	<b>53,09</b>	<b>401,49</b>	<b>0,36</b>	<b>415,00</b>	<b>9,79</b>	<b>15,71</b>	<b>63,10</b>	<b>462,11</b>	<b>0,42</b>	
Обед	Икра баклажанная	30,00	0,00	2,70	2,40	33,00	5,00	50,00	0,00	4,50	4,00	56,00	8,00	
	Щи из свежей капусты на м/б. со сметаной	150,00	1,02	2,90	4,01	46,50	12,02	200,00	1,36	3,86	9,35	62,50	16,03	73
	Каша рассыпчатая (гарнир гречневый)	110,00	5,32	3,63	25,32	140,80	0,00	130,00	6,28	4,29	29,92	166,40	0,00	330
	Гуляш из отварного мяса	50,00	5,43	6,15	1,65	78,75	0,25	80,00	8,69	9,13	2,64	126,00	0,40	293
	Компт из свежих плодов с витамином «С»	150,00	0,12	0,09	14,91	73,33	5,64	180,00	0,14	0,11	17,67	88,00	5,77	390
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40,00	3,20	0,40	18,00	88,00	0,00	50,00	4,00	0,50	22,50	110,00	0,00	
	<b>Итого за обед</b>		<b>550,00</b>	<b>16,69</b>	<b>16,07</b>	<b>75,89</b>	<b>506,38</b>	<b>22,91</b>	<b>720,00</b>	<b>22,87</b>	<b>22,69</b>	<b>100,48</b>	<b>677,90</b>	<b>30,20</b>
Полдник	Кондитерские изделия (сушка, мармелад)	30,00	1,82	2,88	20,01	41,30	0,00	50,00	3,00	4,80	33,35	68,83	0,00	
	Молоко кипяченое	180,00	5,04	4,50	8,46	99,00	2,05	200,00	5,60	5,00	9,40	110,00	2,27	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>210,00</b>	<b>6,86</b>	<b>7,38</b>	<b>28,47</b>	<b>140,30</b>	<b>2,05</b>	<b>250,00</b>	<b>8,60</b>	<b>9,80</b>	<b>42,75</b>	<b>178,83</b>	<b>2,27</b>	
	Рыба, запеченная в молочном соусе	70,00	4,61	7,51	2,77	97,47	0,73	100,00	6,73	10,72	3,95	180,94	1,04	265/370
	Картофель отварной	110,00	2,42	0,66	18,03	92,07	15,95	130,00	2,86	0,78	21,17	148,51	18,37	136
	Сок	150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	418
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
<b>Итого за ужин</b>		<b>350,00</b>	<b>9,38</b>	<b>8,37</b>	<b>45,55</b>	<b>299,54</b>	<b>19,68</b>	<b>410,00</b>	<b>12,74</b>	<b>11,80</b>	<b>54,67</b>	<b>462,45</b>	<b>21,41</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1469,00</b>	<b>42,08</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1347,71</b>	<b>45,00</b>	<b>1795,00</b>	<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1781,29</b>	<b>54,30</b>	



		2-3 года						3-7 лет						№ рецепт уры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	
День 2			белки	жиры	углевод ды				белки	жиры	углевод ы			
Завтрак	Каша вязкая (пшено)	130,00	2,58	4,08	17,99	133,30	0,00	150,00	2,97	4,70	23,64	154,44	0,00	182
	Какао с молоком	150,00	2,15	2,72	12,96	89,00	1,20	180,00	2,58	3,26	15,55	106,80	1,44	416
	Батон, сыр	20/10	3,15	4,58	9,70	92,67	0,05	20/15	3,67	5,35	11,32	108,11	0,06	
	Свежие фрукты	125,00	0,50	0,50	12,25	55,00	12,50	125,00	0,50	0,50	12,25	55,00	12,50	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435,00</b>	<b>8,38</b>	<b>11,88</b>	<b>52,90</b>	<b>369,97</b>	<b>13,75</b>	<b>490,00</b>	<b>9,72</b>	<b>13,81</b>	<b>62,76</b>	<b>424,35</b>	<b>14,00</b>	
Обед	Лук порционно	30,00	0,00	0,03	2,80	12,00	0,00	50,00	0,00	0,05	4,66	20,00	0,00	
	Суп фасолевый с мясом говядины, со сметаной	150,00	2,13	3,06	8,72	70,95	3,77	180,00	2,56	3,67	10,96	86,14	4,52	93
	Свекла тушеная	110,00	1,87	6,73	10,54	112,20	1,50	130,00	2,70	7,95	12,46	132,60	1,77	358
	Котлеты мясные в томатном соусе	50,00	5,45	5,50	7,28	108,12	0,00	70,00	7,63	7,70	10,19	151,37	0,00	299
	Кисель из варенья (клюква) с витамином «С»	150,00	0,07	0,00	16,70	67,00	10,05	180,00	0,08	0,00	20,04	80,40	11,06	401
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40,00	3,20	0,40	18,00	88,00	0,00	50,00	4,00	0,50	22,50	110,00	0,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>550,00</b>	<b>14,32</b>	<b>15,92</b>	<b>73,64</b>	<b>504,27</b>	<b>15,32</b>	<b>690,00</b>	<b>19,37</b>	<b>20,17</b>	<b>95,21</b>	<b>649,51</b>	<b>17,35</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50,00	2,64	6,26	26,96	179,00	0,00	70,00	3,70	8,76	37,74	250,06	0,00	452
	Кисломолочный продукт	180,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	200,00	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>230,00</b>	<b>6,99</b>	<b>10,01</b>	<b>33,26</b>	<b>255,00</b>	<b>0,45</b>	<b>270,00</b>	<b>8,92</b>	<b>13,26</b>	<b>45,30</b>	<b>341,26</b>	<b>0,54</b>	
Ужин	Запеканка из печени	160,00	10,04	6,65	19,29	146,65	9,29	200,00	12,85	9,86	27,43	238,99	10,43	311
	Чай с лимоном	180,00	0,67	2,34	14,31	89,00	6,19	200,00	0,74	2,60	15,90	98,90	6,50	412
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
<b>Итого за ужин</b>		<b>360,00</b>	<b>12,31</b>	<b>9,19</b>	<b>43,20</b>	<b>281,65</b>	<b>15,48</b>	<b>430,00</b>	<b>15,99</b>	<b>12,76</b>	<b>57,73</b>	<b>406,89</b>	<b>16,93</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1575,00</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1410,89</b>	<b>45,00</b>	<b>1880,00</b>	<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1822,01</b>	<b>48,82</b>	



		2-3 года						3-7 лет						№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
День 3			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога	130,00	13,83	12,46	17,89	238,98	0,31	150,00	15,95	15,13	20,64	278,05	0,36	251
	Чай с молоком	150,00	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	180,00	3,18	2,80	13,57	92,40	1,43	413
	Батон, масло, повидло	20/4/15	1,76	2,79	19,54	110,62	0,07	20/5/20	2,03	3,22	22,55	127,64	0,08	
	Свежие фрукты	125,00	0,50	0,50	12,25	55,00	12,50	125,00	0,50	0,50	12,25	84,70	12,50	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>444,00</b>	<b>18,74</b>	<b>18,08</b>	<b>60,99</b>	<b>481,60</b>	<b>14,07</b>	<b>500,00</b>	<b>21,66</b>	<b>21,65</b>	<b>69,01</b>	<b>582,79</b>	<b>14,37</b>	
	Помидор соленый порционно	30,00	0,33	0,03	0,48	3,90	7,00	50,00	0,55	0,05	0,80	6,00	8,41	
	Суп картофельный на к/б со сметаной	150,00	1,40	1,70	6,98	60,75	0,20	180,00	1,68	2,04	11,98	73,90	0,23	83
	Плов из птицы	160,00	6,74	14,78	20,76	213,00	0,41	200,00	10,95	18,48	33,45	298,25	0,51	321
	Компот из кураги с изюмом с витамином «С»	150,00	0,60	0,00	14,70	61,05	0,03	180,00	0,72	0,00	17,64	74,90	0,04	394
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40,00	3,20	0,40	18,00	88,00	0,00	50,00	4,00	0,50	22,50	110,00	0,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>550,00</b>	<b>13,87</b>	<b>17,11</b>	<b>70,52</b>	<b>472,70</b>	<b>7,64</b>	<b>690,00</b>	<b>20,30</b>	<b>21,37</b>	<b>100,77</b>	<b>632,05</b>	<b>9,19</b>	
Полдник	Булочка молочная	50,00	4,64	0,99	26,11	132,00	0,13	60,00	5,57	1,19	31,33	158,40	0,16	466
	Сок	150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	418
<b>Итого за полдник</b>		<b>200,00</b>	<b>5,39</b>	<b>0,99</b>	<b>41,26</b>	<b>196,00</b>	<b>3,13</b>	<b>210,00</b>	<b>6,32</b>	<b>1,19</b>	<b>46,48</b>	<b>222,40</b>	<b>3,16</b>	
Ужин	Рагу из овощей	150,00	1,80	10,37	10,39	142,85	7,44	220,00	2,64	15,21	15,69	209,51	9,73	148
	Напиток из плодов шиповника	180,00	0,61	0,25	10,24	79,00	12,72	200,00	0,68	0,28	14,65	87,78	13,00	417
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
<b>Итого за ужин</b>		<b>350,00</b>	<b>4,01</b>	<b>10,82</b>	<b>30,23</b>	<b>267,85</b>	<b>20,16</b>	<b>450,00</b>	<b>5,72</b>	<b>15,79</b>	<b>44,74</b>	<b>366,29</b>	<b>22,73</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1544,00</b>	<b>42,01</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1418,15</b>	<b>45,00</b>	<b>1850,00</b>	<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1803,53</b>	<b>49,45</b>	



		2-3 года					Вита мин С	3-7 лет					Вита мин С	№ рецеп туры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)		
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углевод			
День 4														
Завтрак	Омлет натуральный	130,00	5,00	4,83	2,30	148,88	0,22	150,00	6,00	8,28	6,10	216,04	0,25	229
	Молоко кипяченое	150,00	4,20	3,75	7,05	82,50	1,70	200,00	5,60	5,00	9,40	110,00	2,27	419
	Батон, масло	20/4	1,47	4,53	8,77	81,60	0,00	20/5	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	
	Свежие фрукты	125,00	0,50	0,50	12,25	55,00	12,50	125,00	0,50	0,50	12,25	55,00	12,50	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>429,00</b>	<b>11,17</b>	<b>13,61</b>	<b>30,37</b>	<b>367,98</b>	<b>14,42</b>	<b>500,00</b>	<b>13,63</b>	<b>18,50</b>	<b>36,89</b>	<b>466,04</b>	<b>15,02</b>	
Обед	Огурец соленый порционно	30,00	0,24	0,03	0,84	4,50	3,30	50,00	0,40	0,05	1,40	7,50	5,50	
	Борщ с мясом, со сметаной	150,00	1,22	3,00	15,90	66,00	6,21	180,00	1,46	3,60	19,08	80,84	6,32	68
	Пюре картофельное	110,00	2,24	3,52	14,99	100,47	14,82	130,00	2,65	4,16	20,71	119,73	15,73	339
	Рыба запеченная	50,00	6,29	4,03	4,87	80,83	0,09	70,00	8,81	5,64	6,82	113,16	0,13	268
	Кисель из джема витамином «С»	150,00	0,07	0,00	16,69	66,66	2,55	180,00	0,08	0,00	25,03	80,00	3,06	401
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40,00	3,20	0,40	18,00	88,00	0,00	50,00	4,00	0,50	22,50	110,00	0,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>550,00</b>	<b>14,86</b>	<b>11,18</b>	<b>80,89</b>	<b>452,46</b>	<b>26,97</b>	<b>690,00</b>	<b>19,80</b>	<b>14,25</b>	<b>109,94</b>	<b>580,23</b>	<b>30,74</b>	
Полдник	Крендель сахарный	60,00	4,25	7,88	33,44	222,00	0,00	70,00	4,96	9,19	39,01	259,00	0,00	443
	Кисломолочный продукт	180,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	200,00	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>410,00</b>	<b>8,60</b>	<b>11,63</b>	<b>39,74</b>	<b>298,00</b>	<b>0,45</b>	<b>270,00</b>	<b>10,18</b>	<b>13,69</b>	<b>46,57</b>	<b>350,20</b>	<b>0,54</b>	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	180,00	5,02	10,38	27,25	194,81	0,16	230,00	7,24	13,26	38,05	273,26	0,20	100
	Сок	150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	418
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
<b>Итого за ужин</b>		<b>350,00</b>	<b>7,37</b>	<b>10,58</b>	<b>52,00</b>	<b>304,81</b>	<b>3,16</b>	<b>410,00</b>	<b>10,39</b>	<b>13,56</b>	<b>67,60</b>	<b>406,26</b>	<b>3,20</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1569,00</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1423,25</b>	<b>45,00</b>	<b>1870,00</b>	<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1802,73</b>	<b>49,50</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	2-3 года					Вита мин С	3-7 лет						№ рецептуры
		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы			
День 5														
Завтрак	Каша вязкая (геркулесовая)	150,00	3,92	5,50	19,70	144,19	0,00	180,00	4,70	6,60	23,64	173,00	0,00	182
	Чай с молоком	150,00	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	180,00	3,18	2,80	13,57	92,40	1,43	413
	Батон, сыр	20/10	3,15	4,58	9,70	92,67	0,05	20/15	3,67	5,35	11,32	108,11	0,06	
	Свежие фрукты	125,00	0,50	0,50	12,25	55,00	12,50	125,00	0,50	0,50	12,25	55,00	12,50	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455,00</b>	<b>10,22</b>	<b>12,91</b>	<b>52,96</b>	<b>368,86</b>	<b>13,74</b>	<b>520,00</b>	<b>12,05</b>	<b>15,25</b>	<b>60,78</b>	<b>428,51</b>	<b>13,99</b>	
Обед	Овощи порционно (лук)	30,00	0,00	0,03	2,80	12,00	0,00	50,00	0,00	0,05	4,66	20,00	0,00	
	Суп "Полевой" с мясом, со сметаной	150,00	1,63	4,80	8,57	54,90	6,95	180,00	2,12	7,18	10,29	68,52	7,94	86
	Голубцы ленивые	110,00	7,11	3,92	9,47	101,30	14,60	150,00	10,13	5,72	15,22	153,55	17,59	315
	Соус сметанный с томатом	20,00	0,35	1,00	1,40	16,02	2,26	30,00	0,53	1,50	2,10	24,03	2,40	373
	Компот из сушеных фруктов с витам. «С»	150,00	0,33	0,01	20,83	84,75	2,30	180,00	0,40	0,02	24,90	102,26	2,36	394
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40,00	3,20	0,40	18,00	88,00	0,00	50,00	4,00	0,50	22,50	110,00	0,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>520,00</b>	<b>14,22</b>	<b>10,36</b>	<b>70,67</b>	<b>402,97</b>	<b>26,11</b>	<b>670,00</b>	<b>19,58</b>	<b>15,27</b>	<b>94,07</b>	<b>547,36</b>	<b>30,29</b>	
Полдник	Кондитерские изделия (пряник, конфета)	30,00	1,80	1,50	21,51	106,50	0,00	50,00	3,00	2,50	35,85	177,50	0,00	
	Сок	150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	418
<b>Итого за полдник</b>		<b>180,00</b>	<b>2,55</b>	<b>1,50</b>	<b>36,66</b>	<b>170,50</b>	<b>3,00</b>	<b>200,00</b>	<b>3,75</b>	<b>2,50</b>	<b>51,00</b>	<b>241,50</b>	<b>3,00</b>	
Ужин	Вареники ленивые со сгущенным молоком	150/15	11,07	20,03	22,48	341,67	1,17	180/20	13,41	24,28	28,00	421,04	0,36	244
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	180,00	2,81	2,40	12,75	83,99	1,18	414
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
<b>Итого за ужин</b>		<b>335,00</b>	<b>15,01</b>	<b>22,23</b>	<b>42,71</b>	<b>457,67</b>	<b>2,15</b>	<b>410,00</b>	<b>18,62</b>	<b>26,98</b>	<b>55,15</b>	<b>574,03</b>	<b>1,54</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1490,00</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1400,00</b>	<b>45,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1791,40</b>	<b>48,82</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	2-3 года					Вита мин С	3-7 лет					Вита мин С	№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 6														
Завтрак	Каша рассыпчатая (гречневая)	150,00	7,25	6,72	34,52	192,00	0,00	180,00	10,27	9,71	41,42	240,40	0,00	179
	Напиток из плодов шиповника	180,00	0,61	0,25	10,24	79,00	12,72	200,00	0,68	0,28	14,65	87,78	13,00	417
	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,06	0,28	63,00	0,00	40,00	5,08	4,06	0,28	63,00	0,00	227
	Батон, джем	20/15	1,60	2,50	18,38	102,45	0,30	20/20	1,83	2,86	21,00	117,08	0,34	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405,00</b>	<b>14,54</b>	<b>13,53</b>	<b>63,42</b>	<b>436,45</b>	<b>13,02</b>	<b>460,00</b>	<b>17,86</b>	<b>16,91</b>	<b>77,35</b>	<b>508,26</b>	<b>13,34</b>	
Обед	Помидор соленый (порционно)	30,00	0,33	0,03	0,48	3,90	7,00	50,00	0,55	0,05	0,80	6,00	8,41	
	Суп с макаронными изделиями, с мясом птицы	150,00	1,95	4,16	12,34	75,42	7,15	200,00	2,17	4,62	13,71	106,00	8,57	88
	Морковь тушеная	110,00	1,91	3,45	19,37	104,14	4,98	130,00	2,26	4,13	21,58	134,84	5,88	147
	Тефтели мясные	50,00	3,56	4,98	4,66	68,75	1,89	70,00	4,98	7,25	6,52	96,25	2,43	304,00
	Компот из свежих плодов с витамином «С»	150,00	0,12	0,09	14,91	73,33	5,64	180,00	0,14	0,11	17,67	88,00	5,77	390
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40,00	3,20	0,40	18,00	88,00	0,00	50,00	4,00	0,50	22,50	110,00	0,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>550,00</b>	<b>12,67</b>	<b>13,31</b>	<b>79,36</b>	<b>459,54</b>	<b>26,66</b>	<b>710,00</b>	<b>16,50</b>	<b>16,96</b>	<b>97,18</b>	<b>610,09</b>	<b>31,06</b>	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье, зефир)	30,00	1,41	2,19	20,91	107,60	0,00	50,00	3,71	4,90	37,20	208,65	0,00	
	Молоко кипяченое	180,00	5,04	4,50	8,46	99,00	2,05	200,00	5,60	5,00	9,40	110,00	2,27	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>210,00</b>	<b>6,45</b>	<b>6,69</b>	<b>29,37</b>	<b>206,60</b>	<b>2,05</b>	<b>250,00</b>	<b>9,31</b>	<b>9,90</b>	<b>46,60</b>	<b>318,65</b>	<b>2,27</b>	
Ужин	Суфле из рыбы	150,00	5,99	13,27	6,10	187,41	0,27	180,00	7,18	15,93	10,32	230,00	0,33	284
	Сок	150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	418
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
<b>Итого за ужин</b>		<b>320,00</b>	<b>8,34</b>	<b>13,47</b>	<b>30,85</b>	<b>297,41</b>	<b>3,27</b>	<b>360,00</b>	<b>10,33</b>	<b>16,23</b>	<b>39,87</b>	<b>363,00</b>	<b>3,33</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1485,00</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1400,00</b>	<b>45,00</b>	<b>1780,00</b>	<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>50,00</b>	



		2-3 года					Вита мин С	3-7 лет					Вита мин С	№ рецепт уры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность		
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы			
День 7	Каша вязкая (рисовая)	130,00	1,82	3,32	24,46	118,25	0,08	150,00	2,24	3,83	31,22	158,09	1,00	182
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	180,00	2,81	2,40	12,75	83,99	1,18	414
	Батон, масло, сыр	20/4/8	3,36	4,89	10,35	98,84	0,04	20/5/10	3,68	5,35	11,32	108,10	0,04	
	Свежие фрукты	125,00	0,50	0,50	12,25	55,00	12,50	125,00	0,50	0,50	12,25	55,00	12,50	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437,00</b>	<b>8,02</b>	<b>10,71</b>	<b>57,69</b>	<b>342,09</b>	<b>13,60</b>	<b>490,00</b>	<b>9,23</b>	<b>12,08</b>	<b>67,54</b>	<b>405,18</b>	<b>14,72</b>	
Обед	Лук свежий порционно	30,00	0,00	0,03	2,80	12,00	0,00	50,00	0,00	0,05	4,66	20,00	0,00	
	Свекольник на к/б, со сметаной	150,00	3,27	5,36	10,24	88,00	12,36	180,00	6,87	7,43	15,29	136,85	13,23	64
	Птица тушенная в соусе с овощами	160,00	5,08	6,21	16,66	135,10	9,52	200,00	6,35	9,76	23,83	200,45	10,15	319
	Кисель из варенья с витамином «С»	150,00	0,07	0,00	16,69	66,66	2,06	180,00	0,08	0,00	20,03	80,00	2,86	401
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40,00	3,20	0,40	18,00	88,00	0,00	50,00	4,00	0,50	22,50	110,00	0,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>550,00</b>	<b>13,22</b>	<b>12,20</b>	<b>73,99</b>	<b>435,76</b>	<b>23,94</b>	<b>690,00</b>	<b>19,27</b>	<b>18,04</b>	<b>100,71</b>	<b>616,30</b>	<b>26,24</b>	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60,00	4,68	3,67	32,33	180,00	0,00	70,00	5,46	4,28	37,72	210,00	0,00	456
	Кисломолочный продукт	180,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	200,00	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>240,00</b>	<b>9,03</b>	<b>7,42</b>	<b>38,63</b>	<b>256,00</b>	<b>0,45</b>	<b>270,00</b>	<b>10,68</b>	<b>8,78</b>	<b>45,28</b>	<b>301,20</b>	<b>0,54</b>	
Ужин	Суфле морковное с творогом, со сгущенным молоком	130/15	9,58	14,52	11,17	245,99	1,14	150/20	11,68	18,20	17,17	309,42	2,00	168
	Чай с лимоном	150,00	0,55	1,95	11,92	74,16	5,87	200,00	0,74	2,60	15,90	98,90	6,50	412
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
<b>Итого за ужин</b>		<b>315,00</b>	<b>11,73</b>	<b>16,67</b>	<b>32,69</b>	<b>366,15</b>	<b>7,01</b>	<b>400,00</b>	<b>14,82</b>	<b>21,10</b>	<b>47,47</b>	<b>477,32</b>	<b>8,50</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1542,00</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1400,00</b>	<b>45,00</b>	<b>1850,00</b>	<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>50,00</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	2-3 года					Вита мин С	3-7 лет					Вита мин С	№ рецептуры
		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углевод			
День 8														
Завтрак	Каша вязкая («Полтавская»)	130,00	4,32	3,32	10,33	100,00	0,00	150,00	5,03	3,83	15,38	117,87	0,00	182
	Какао с молоком	150,00	2,15	2,72	12,96	89,00	1,20	180,00	2,58	3,26	15,55	106,80	1,44	416
	Батон, сыр	20/10	3,15	4,58	9,70	92,67	0,05	20/15	3,67	5,35	11,32	108,11	0,06	
	Свежие фрукты	125,00	0,50	0,50	12,25	55,00	12,50	125,00	0,50	0,50	12,25	55,00	12,50	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435,00</b>	<b>10,12</b>	<b>11,12</b>	<b>45,24</b>	<b>337,23</b>	<b>13,75</b>	<b>490,00</b>	<b>11,78</b>	<b>12,94</b>	<b>54,50</b>	<b>387,78</b>	<b>14,00</b>	
Обед	Овощи порционно (морковь отварная)	30,00	0,52	0,72	7,11	37,50	3,30	50,00	0,86	1,20	9,76	62,50	4,00	
	Суп гороховый с мясом говядины, со сметаной	150,00	2,38	5,16	5,00	74,44	6,49	180,00	2,95	6,79	8,75	97,02	7,70	87
	Фрикадельки мясные в соусе	50,00	4,08	4,30	3,70	68,33	5,22	70,00	5,71	6,44	5,22	95,66	6,31	305/375
	Макаронные изделия отварные	110,00	1,94	6,89	21,31	167,31	0,00	130,00	2,29	8,15	25,19	197,73	0,00	219
	Компот из кураги с витамином «С»	150,00	0,90	0,00	8,92	59,70	6,02	180,00	1,55	0,00	12,70	71,64	7,00	394
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40,00	3,20	0,40	18,00	88,00	0,00	50,00	4,00	0,50	22,50	110,00	0,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>550,00</b>	<b>14,62</b>	<b>17,67</b>	<b>73,64</b>	<b>541,28</b>	<b>21,03</b>	<b>690,00</b>	<b>19,76</b>	<b>23,38</b>	<b>98,52</b>	<b>703,55</b>	<b>25,01</b>	
Полдник	Ватрушка	60,00	3,82	2,55	37,82	190,30	0,61	70,00	4,45	2,98	44,12	222,00	0,71	441
	Сок	150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	418
<b>Итого за полдник</b>		<b>210,00</b>	<b>4,57</b>	<b>2,55</b>	<b>52,97</b>	<b>254,30</b>	<b>3,61</b>	<b>220,00</b>	<b>5,20</b>	<b>2,98</b>	<b>59,27</b>	<b>286,00</b>	<b>3,71</b>	
Ужин	Запеканка картофельная	150,00	6,05	10,96	13,09	122,19	4,56	180,00	9,26	15,40	24,91	243,67	5,01	308
	Молоко кипяченое	180,00	5,04	4,50	8,46	99,00	2,05	200,00	5,60	5,00	9,40	110,00	2,27	419
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
<b>Итого за ужин</b>		<b>350,00</b>	<b>12,69</b>	<b>15,66</b>	<b>31,15</b>	<b>267,19</b>	<b>6,61</b>	<b>410,00</b>	<b>17,26</b>	<b>20,70</b>	<b>48,71</b>	<b>422,67</b>	<b>7,28</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1545,00</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1400,00</b>	<b>45,00</b>	<b>1810,00</b>	<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>50,00</b>	



		2-3 года							3-7 лет					Вита мин С	№ рецеп туры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Вита мин С	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)			
			белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы				
День 9															
Завтрак	Каша манная	150,00	3,19	5,77	21,27	105,74	0,00	180,00	3,82	7,66	31,30	151,00	0,00	187	
	Чай с лимоном	150,00	0,55	1,95	11,92	74,16	5,87	180,00	0,67	2,34	14,31	89,00	6,19	412	
	Батон, масло	20/4	1,47	4,53	8,77	81,60	0,00	20/5	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00		
	Свежие фрукты	125,00	0,50	0,50	12,25	55,00	12,50	130,00	0,52	0,52	12,74	57,20	13,00	386	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>449,00</b>	<b>5,71</b>	<b>12,75</b>	<b>54,21</b>	<b>316,50</b>	<b>18,37</b>	<b>515,00</b>	<b>6,54</b>	<b>15,24</b>	<b>67,49</b>	<b>382,20</b>	<b>19,19</b>		
Обед	Помидор свежий порционно	30,00	0,33	0,03	0,48	3,90	0,00	50,00	0,55	0,05	0,80	6,50	0,00		
	Суп с клецками, на м/б. со сметаной	150,00	1,23	3,86	11,71	83,87	2,45	180,00	1,48	4,60	19,23	110,68	4,14	91	
	Жаркое по-домашнему	150,00	13,87	8,70	20,48	212,87	4,40	200,00	18,54	11,60	29,60	293,82	5,50	292	
	Кисель из повидла с витамином «С»	150,00	0,07	0,00	20,85	98,63	0,06	180,00	0,08	0,00	21,72	128,35	0,07	401	
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00		
	Хлеб ржаной	40,00	3,20	0,40	18,00	88,00	0,00	50,00	4,00	0,50	22,50	110,00	0,00		
	<b>Итого за обед</b>	<b>540,00</b>	<b>20,30</b>	<b>13,19</b>	<b>81,12</b>	<b>533,27</b>	<b>6,91</b>	<b>690,00</b>	<b>27,05</b>	<b>17,05</b>	<b>108,25</b>	<b>718,35</b>	<b>9,71</b>		
Полдник	Булочка дорожная	50,00	3,39	6,98	26,07	181,00	0,00	70,00	4,74	9,77	36,50	253,40	0,00	453	
	Кисломолочный продукт	180,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	200,00	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	420	
<b>Итого за полдник</b>		<b>230,00</b>	<b>7,74</b>	<b>10,73</b>	<b>32,37</b>	<b>257,00</b>	<b>0,45</b>	<b>270,00</b>	<b>9,96</b>	<b>14,27</b>	<b>44,06</b>	<b>344,60</b>	<b>0,54</b>		
Ужин	Рыба припущенная	50,00	4,70	4,68	0,05	77,80	0,16	60,00	5,97	6,62	0,16	95,86	0,20	259	
	Капуста тушеная	140,00	1,45	5,45	15,55	126,77	17,11	150,00	1,58	6,52	16,54	147,33	18,36	143	
	Сок	100,00	0,50	0,00	10,10	42,66	2,00	100,00	0,50	0,00	10,10	42,66	2,00	418	
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00		
<b>Итого за ужин</b>		<b>310,00</b>	<b>8,25</b>	<b>10,33</b>	<b>35,30</b>	<b>293,23</b>	<b>19,27</b>	<b>340,00</b>	<b>10,45</b>	<b>13,44</b>	<b>41,20</b>	<b>354,85</b>	<b>20,56</b>		
<b>Итого за весь день</b>		<b>1529,00</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1400,00</b>	<b>45,00</b>	<b>1815,00</b>	<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>50,00</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	2-3 года						3-7 лет						№ рецептуры
		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	
			белки	жиры	углевод				белки	жиры	углевод			
День 10														
Завтрак	Пудинг из творога	130,00	14,72	9,00	18,74	237,90	9,25	150,00	18,24	10,30	23,19	310,61	9,67	248
	Соус молочный сладкий	30,00	0,58	1,35	3,98	30,50	0,09	30,00	0,58	1,35	3,98	30,45	0,09	369
	Какао с молоком	180,00	2,58	3,26	15,52	106,80	1,44	200,00	2,86	3,62	17,24	118,66	1,60	416
	Батон, масло, повидо	20/4/15	1,76	2,79	19,54	110,62	0,07	20/5/20	2,03	3,22	22,55	127,64	0,08	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>379,00</b>	<b>19,64</b>	<b>16,40</b>	<b>57,78</b>	<b>485,82</b>	<b>10,85</b>	<b>425,00</b>	<b>23,71</b>	<b>18,49</b>	<b>66,96</b>	<b>587,36</b>	<b>11,44</b>	
Обед	Икра кабачковая	30,00	0,30	1,05	2,25	19,50	5,35	50,00	0,50	1,75	3,75	32,50	6,92	
	Рассольник ленинградский с мясом говядины, со сметаной	180,00	1,51	2,64	11,94	56,94	12,85	180,00	1,51	2,64	11,94	56,94	12,85	82
	Каша рассыпчатая (гарнир рисовый)	110,00	1,40	2,33	17,13	112,19	0,00	130,00	1,95	2,75	20,22	137,91	0,00	330
	Бефстроганов из печени	50,00	2,21	3,18	1,37	53,68	5,66	80,00	3,96	5,52	2,19	95,88	7,00	294
	Компот из изюма с витамином «С»	150,00	1,05	0,00	12,12	59,15	6,03	180,00	1,66	0,00	17,31	71,46	6,75	394
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40,00	3,20	0,40	18,00	88,00	0,00	50,00	4,00	0,50	22,50	110,00	0,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>580,00</b>	<b>11,27</b>	<b>9,80</b>	<b>2,41</b>	<b>435,46</b>	<b>29,89</b>	<b>700,00</b>	<b>15,98</b>	<b>13,46</b>	<b>92,31</b>	<b>573,69</b>	<b>33,52</b>	
Полдник	Кондитерские изделия (вафля, конфета)	30,00	1,35	6,30	18,60	85,77	0,00	50,00	2,25	10,50	31,00	142,95	0,00	
	Молоко кипяченое	180,00	5,04	4,50	8,46	99,00	2,05	200,00	5,60	5,00	9,40	110,00	2,27	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>210,00</b>	<b>6,39</b>	<b>10,80</b>	<b>27,06</b>	<b>184,77</b>	<b>2,05</b>	<b>250,00</b>	<b>7,85</b>	<b>15,50</b>	<b>40,40</b>	<b>252,95</b>	<b>2,27</b>	
Ужин	Свекла тушеная в сметане	160,00	2,77	9,79	15,33	163,20	2,18	200,00	3,46	12,23	19,16	204,00	2,73	358
	Напиток из сушеных фруктов	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,03	200,00	0,60	0,02	27,77	113,00	0,04	394
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	30,00	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
<b>Итого за ужин</b>		<b>330,00</b>	<b>4,70</b>	<b>10,00</b>	<b>45,75</b>	<b>293,95</b>	<b>2,21</b>	<b>430,00</b>	<b>6,46</b>	<b>12,55</b>	<b>61,33</b>	<b>386,00</b>	<b>2,77</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1499,00</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1400,00</b>	<b>45,00</b>	<b>1805,00</b>	<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>50,00</b>	



Прием пищи	2-3 года				3-7 года					
	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Итого за весь период	420,00	470,00	2030,00	14000,00	450,00	540,00	600,00	2610,00	18000,00	500,89
Среднее значение за период	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,09
Содержание БЖУ в % от калорийности	12,00	30,21	58,00			12,00	30,00	58,00		

100,21%

100,00%