

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ
Детский сад № 15 «Росинка»
_____ Л.И. Первышина

ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей от 1-3 лет, от 3-7 лет

**МДОУ Детский сад № 15 «Росинка»
с 12 - часовым пребыванием**

Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи (в граммах – не менее)

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет
Завтрак	350	400	500
Второй завтрак	100	100	200
Обед	450	600	700
Полдник	200	250	300
Ужин	400	450	500

1 ДЕНЬ 1-3 года							
№	наименование блюд	выход	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	Витамин
			белки	жиры	углеводы		С
ЗАВТРАК							
249	Каша молочная рисовая	150	6,8	7,8	15	177	5
1989г	рис	45					
	сахар	3					
	молоко	225					
	масло сливочное	15					
648	Кофейный напиток	150	5,5	3,3	17,4	103	4
1989г	кофейный напиток	1,5					
	молоко цельное	180					
	сахар	18					
68	Бутерброд с мас,сыр	30,10,10	2,7	5,1	14	113	1
1989г	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	10					
	сыр твердый	10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350 г	15	16,2	46,4	393	10
2 ЗАВТРАК							
668	сок в ассортименте	100 г	0,9	0,2	6,1	78,3	1,2
	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	100 г	0,9	0,2	6,1	78,3	1,2
ОБЕД							
43	Икра морковная	40	4,9	2,2	5,3	29	3,3
1989г	морковь	20					
	лук	10					
	томат-паста	6					
	масло растительное	1					
	сахар	0,5					
86	Рассольник на мяс. бульоне	150	4,8	7,2	27	118	4,8
1989г	картофель	60					
	крупа овсяная	15					
	морковь	10					
	лук репчатый	5					
	огурцы консервированные	19					
	масло сливочное	2					
	сметана	12					
643	Курица туш. в соусе	60	10,7	8,5	33,7	151,2	2,45
2008	курица/цып.бройлер	70					
	масло сливочное	3					
	мука пшеничная	10					
	томатное пюре	8					
	морковь	17					
	лук репчатый	15					
471	Капуста свежая тушеная	120	3,1	9,7	17	153	4,85
1989г	капуста белокочанная	150					

668	сок в ассортименте	120 г	0,9	0,2	6,1	98,3	1,2
	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	120 г	0,9	0,2	6,1	98,3	1,2
	ОБЕД						
43	Икра морковная	40	4,9	2,2	5,3	29	3,3
1989г	морковь	20					
	лук	10					
	томат-паста	6					
	масло растительное	1					
	сахар	0,5					
86	Рассольник на мяс. бульоне	200	6,4	9,6	28,66	134,33	6,4
1989г	картофель	80					
	крупка овсяная	20					
	морковь	13					
	лук репчатый	7					
	огурцы консервированные	25					
	масло сливочное	3					
	сметана	16					
643	Курица туш. в соусе	60	10,7	8,5	33,7	174,2	2,45
2008	курица/цып.бройлер	70					
	масло сливочное	3					
	мука пшеничная	10					
	томатное пюре	8					
	морковь	17					
	лук репчатый	15					
471	Капуста свежая тушеная	150	4,65	14,55	25,5	209,5	7,27
1989г	капуста белокочанная	225					
	масло растительное	4,5					
	морковь	15					
	лук репчатый	15					
	томат-паста	14					
587	Компот из с/фр +С	200	2	0	22,13	128	2,8
1989г	сухофрукты	28					
	сахар	16					
	хлеб ржаной	30	1,2	0,8	16,6	108	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680 г	29,85	35,65	131,89	783,03	22,22
	ПОЛДНИК						
1989г	конд.изделия	50	4	5,4	9,5	86	3,6
652	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	1,3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250г	9,9	12,2	19,4	209	4,9
	УЖИН						
335	Минтай,туш.с овощами	60	7,7	9,5	3,3	73	4,5
1989	Минтай,туш.с овощами	48					
	морковь	14					
	лук	10					
	масло растительное	3					
	томат-паста	4					
453	Картофельное пюре	200	2,26	7,06	1,46	118,6	4
1989	картофель	240					
	масло сливочное	10					
	молоко	109					
640	Чай с молоком	200	1,3	1,3	12,66	77,3	0
1989	чай- заварка	0,2					
	молоко	220					
	сахар	24					
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	87	0
	ИТОГО за ужин	400г	14,46	18,26	36,92	355,9	8,5

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		74,17	86,21	251,51	1932,53	50,12
--	---------------	--	-------	-------	--------	---------	-------

2 ДЕНЬ 1-3 года							
№	наименование блюд	выход	пищевые вещества			энергитическ ая ценность, ккал	Витамин
			белки	жиры	углеводы		С
ЗАВТРАК							
249	Каша молочная "Геркулес"	150	13,8	12,6	31,35	299,25	7,5
1989г	крупа "Геркулес"	22					
	сахар	8					
	молоко	225					
	масло сливочное	9					
201	Какао с молоком сгущенным	150	3,75	4,5	13,5	142,5	0,13
2014г	какао - порошок	3					
	сахар	2					
	молоко сгущеное	37					
68	Бутерброд с маслом, сыром	30,10,10	2,7	5,1	14	113	1
1989г	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	10					
	сыр твердый	10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350 г	20,25	22,2	58,85	554,75	8,63
668	сок в ассортименте	100 г	0,9	0,2	6,1	78,3	1,2
	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	100 г	0,9	0,2	6,1	78,3	1,2
ОБЕД							
75	Борщ с мясом	150	10,6	8,5	5,25	102	4,35
	говядина	45					
1989г	картофель	50					
	свекла	73					
	морковь	10					
	лук	10					
	капуста свежая	72					
	масло сливочное	3					
	томат-паста	0,9					
	сметана	11					
391	котлета рубленая с соусом	60/20	9,2	10,5	13,4	178	4,35
1989г	говядина	78					
	хлеб пшеничный	13					
	масло растительное	3					
	мука пшеничная	2					
	томат-паста	1					
	морковь	15					
	лук	11					
447	Макар. изделия отварные	100	3,8	8,8	25,6	218,5	3,6
1989г	Макаронные изделия	35					
	масло сливочное	5					
580	Компот из св.яблок	150	0,3	0	20,6	102	2,1
1989	яблоки свежие	50					
	сахар	10					
	хлеб ржаной	30	0,9	0,6	15,45	49,5	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	490г	24,8	28,4	80,3	650	14,4
ПОЛДНИК							
741	Ватрушка с творогом	50	6,7	9,15	13,5	159,5	1,4
	Кефир	200	3,5	3,05	5,9	49,5	3,5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250г	10,2	12,2	19,4	209	4,9

УЖИН							
99	Зразы рубленые из филе кур с омлетом и овощами	60	8,32	7,75	4,39	120,79	0,576
2003г	курица	43					
	хлеб пшеничный	7					
	молоко	13					
	соль пищ.	0,78					
	морковь	6					
	гороше зелен. консер	5					
	яйцо	5,58					
	масло сливочное	1					
453	картофельное пюре	150	3,45	4,5	9,9	81	0,04
1989г	картофель	150					
	масло сливочное	9					
	молоко	45					
638	Чай сладкий	150	0,3	0	10,95	80,25	0
1989г	чай- заварка	0,2					
	сахар	15					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	87	0
	ИТОГО за ужин	400г	15,27	12,65	44,74	369,04	0,616
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71,42	75,65	209,39	1861,09	29,746

2 ДЕНЬ 3-7 лет							
№	наименование блюд	выход	пищевые вещества			энергитическ ая ценность, ккал	Витамин
			белки	жиры	углеводы		С
ЗАВТРАК							
249	Каша молочная "Геркулес"	200	18,4	16,8	41,8	399	10
1989г	крупа "Геркулес"	29					
	сахар	11					
	молоко	300					
	масло сливочное	12					
201	Какао с молоком сгущенным	200	5	6	18	190	0,18
2014г	какао - порошок	4					
	сахар	3					
	молоко сгущеное	49					
68	Бутерброд с маслом, сыром	30,10,10	2,7	5,1	14	113	1
1989г	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	10					
	сыр твердый	10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450 г	26,1	27,9	73,8	702	11,18
668	сок в ассортименте	120 г	0,9	0,2	16,1	98,3	1,2
	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	120 г	0,9	0,2	16,1	98,3	1,2
ОБЕД							
75	Борщ с мясом	200	14,13	11,3	27	136	5,8
1989г	говядина	60					
	картофель	67					
	свекла	97					
	морковь	13					
	лук	13					
	капуста свежая	96					
	масло сливочное	4					
	томат-паста	1,2					
	сметана	15					

391	котлета рубленая с соусом	60/20	9,2	10,5	23,4	178	4,35
1989г	говядина	78					
	хлеб пшеничный	13					
	масло растительное	3					
	мука пшеничная	2					
	томат-паста	1					
	морковь	15					
	лук	11					
447	Макар. изделия отварные	150	5,7	13,2	38,4	319,25	5,4
1989г	Макаронные изделия	53					
	масло сливочное	8					
580	Компот из св.яблок	200	0,4	0	27,46	136	2,8
1989	яблоки свежие	67					
	сахар	13					
	хлеб ржаной	30	0,9	0,6	15,45	49,5	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640г	30,33	35,6	131,71	818,75	18,35
	ПОЛДНИК						
741	Ватрушка с творогом	50	6,7	9,15	13,5	159,5	1,4
	Кефир	200	3,5	3,05	5,9	49,5	3,5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250г	10,2	12,2	19,4	209	4,9
	УЖИН						
99	Зразы рубленые из филе кур с омлетом и овощами	60	8,32	7,75	4,39	120,79	0,576
2003г	курица	43					
	хлеб пшеничный	7					
	молоко	13					
	соль пищ.	0,78					
	морковь	6					
	гороше зелен. консер	5					
	яйцо	5,58					
	масло сливочное	1					
453	картофельное пюре	200	3,83	5	11	90	0,05
1989г	картофель	167					
	масло сливочное	10					
	молоко	50					
638	Чай сладкий	200	0,26	0	9,73	71,33	0
1989г	чай- заварка	0,2					
	сахар	13					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	87	0
	ИТОГО за ужин	460г	15,61	13,15	44,62	369,12	0,626
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		83,14	89,05	285,63	2197,17	36,256

3 ДЕНЬ 1-3 года							
№	наименование блюд	выход	пищевые вещества			энергитическ ая ценность, ккал	Витамин
			белки	жиры	углеводы		С
ЗАВТРАК							
317	Запеканка творож.с морк.	150	14,1	18	14,25	285,75	5,55
1989	творог	150					
	молоко	150					
	яйцо	30					
	крупа манная	9					
	морковь	82					
	сахар	1,5					

	масло сливочное	3					
638	Чай с молоком	150	1,5	1,5	14,3	120	0
1989г	чай-заварка	0,1					
	молоко	150					
	сахар	10					
68	Бутерброд с маслом, сыром	30,10,10	2,7	5,1	14	113	1
1989г	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	10					
	сыр твердый	10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350 г	18,3	24,6	42,55	518,75	6,55
574	фрукты свежие	100 г	0,7	0	5,5	78	1,3
	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	100 г	0,7	0	5,5	78	1,3
	ОБЕД						
	Овощи свежие в ассортименте	30	0,3	0,1	1,5	7	2,1
101	Суп картоф. с зел.горошком	150	4,7	8,5	26,7	180	4,5
1989г	картофель	191					
	зеленый горошек	60					
	морковь	4					
	яйцо	20					
	лук	4					
	масло сливочное	4					
601	Плов из говядины	150	18,6	19	80,1	266	8,1
2008	рис	41					
	говядина	100					
	масло растительное	5					
	томат-паста	2					
	масло сливочное	4					
	морковь	4					
	лук	7					
587	Компот из с/фр + С	150	1,5	0	16,6	96	2,1
1989г	сухофрукты	21					
	сахар	8					
	хлеб ржаной	30	1,2	0,8	16,6	108	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	510г	26,3	28,4	141,5	657	16,8
	ПОЛДНИК						
738	Пирожки печ. с печенью	50	10,14	12,85	15,85	180	3,28
	печень говяжья	59					
	масло растительное	3					
	лук	4					
	мука пшеничная	29					
	соль	0,44					
	сахар	2,85					
	маргарин	4					
	дрожжи сухие	1					
	яйцо	26					
652	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	1,3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250г	16,04	19,65	25,75	303	4,58
	УЖИН						
594	Капуста туш. с мясом	180	10,3	14,3	12,6	186	10
2008г	говядина	69					
	капуста белокочанная	192					
	лук	6					
	морковь	5					
	масло сливочное	5					
	томат-паста	1,8					
640	Чай с молоком	180	1,2	1,2	11,4	69,6	0

1989	чай- заварка	0,2					
	молоко	198					
	сахар	22					
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	87	0
	ИТОГО за ужин	400г	14,7	15,9	43,5	342,6	10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76,04	88,55	258,8	1899,35	39,23

3 ДЕНЬ 3-7 лет							
№	наименование блюд	выход	пищевые вещества			энергитическ ая ценность, ккал	Витамин
			белки	жиры	углеводы		С
ЗАВТРАК							
317	Запеканка творож.с морк.	150	14,1	18	14,25	285,75	5,55
1989	творог	150					
	молоко	150					
	яйцо	30					
	крупа манная	9					
	морковь	82					
	сахар	1,5					
	масло сливочное	3					
640	Чай с молоком	200	1,3	1,3	12,66	77,3	0
1989	чай- заварка	0,2					
	молоко	220					
	сахар	24					
68	Бутерброд с маслом, сыром	30,10,10	2,7	5,1	14	113	1
1989г	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	10					
	сыр твердый	10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400 г	18,1	24,4	40,91	476,05	6,55
574	фрукты свежие	120 г	0,7	0	5,5	98	1,3
	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	120 г	0,7	0	5,5	98	1,3
ОБЕД							
	Овощи свежие в ассортименте	30	0,3	0,1	1,5	7	2,1
101	Суп картоф. с зел.горошком	200	6,26	11,3	28,93	240	6
1989г	картофель	254					
	зеленый горошек	80					
	морковь	6					
	яйцо	27					
	лук	5					
	масло сливочное	5					
601	Плов из говядины	200	24,8	25,33	93,46	343	10,8
2008	рис	55					
	говядина	133					
	масло растительное	7					
	томат-паста	3					
	масло сливочное	5					
	морковь	5					
	лук	8					
587	Компот из с/фр +С	200	2	0	22,13	128	2,8
1989г	сухофрукты	28					
	сахар	16					
	хлеб ржаной	30	1,2	0,8	16,6	108	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660 г	34,56	37,53	162,62	826	21,7

ПОЛДНИК							
738	Пирожки печ. с печенью	50	10,14	12,85	15,85	180	3,28
	печень говяжья	59					
	масло растительное	3					
	лук	4					
	мука пшеничная	29					
	соль	0,44					
	сахар	2,85					
	маргарин	4					
	дрожжи сухие	1					
	яйцо	26					
652	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	1,3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250г	16,04	19,65	25,75	303	4,58
УЖИН							
594	Капуста туш. с мясом	230	13,16	18,27	16,1	237,6	12,77
2008г	говядина	88					
	капуста белокочанная	245					
	лук	8					
	морковь	7					
	масло сливочное	7					
	томат-паста	2,3					
640	Чай с молоком	200	1,3	1,3	12,66	77,3	0
1989	чай- заварка	0,2					
	молоко	220					
	сахар	24					
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	87	0
	ИТОГО за ужин	470г	17,66	19,97	48,26	401,9	12,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		87,06	101,55	283,04	2104,95	46,9

4 ДЕНЬ 1-3 года							
№	наименование блюд	выход	пищевые вещества			энергитическ ая ценность, ккал	Витамин
			белки	жиры	углеводы		С
ЗАВТРАК							
249	Каша молочная рисовая	150	6,8	7,8	15	177	5
1989г	рис	45					
	сахар	3					
	молоко	225					
	масло сливочное	15					
648	Кофейный напиток	150	5,5	3,3	17,4	103	4
1989г	кофейный напиток	1,5					
	молоко цельное	180					
	сахар	18					
68	Бутерброд с маслом, сыром	30,10,10	2,7	5,1	14	113	1
1989г	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	10					
	сыр твердый	10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350г	15	16,2	46,4	393	10
668	сок в ассортименте	100 г	0,9	0,2	6,1	78,3	1,2
	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	100 г	0,9	0,2	6,1	78,3	1,2
ОБЕД							
46	Сельдь с луком	20	4,1	2,4	2,3	50	3,65
1989	сельдь слабосоленая	20					
	лук	10					

	масло растительное	3					
181	Свекольник со сметаной с мясом	150	3,9	4,4	8,2	98	1,3
2008г	говядина	41					
	картофель	50					
	свекла	40					
	морковь	10					
	лук	10					
	томат-паста	1					
	масло сливочное	5					
	сметана	6					
	яйцо	20					
387	Гуляш из говядины	70/20	11,5	16	3,8	187	5,3
1989г	говядина	91					
	масло растительное	3					
	томат-паста	0,7					
	мука пшеничная	4					
	лук	16					
453	Картофельное пюре	100	1,13	3,53	0,73	59,33	2
1989	картофель	120					
	масло сливочное	5					
	молоко	55					
401	Компот из изюма	150	0,34	0	36,9	150,75	0,02
2014г	изюм	34					
	сахар	4					
	кислота лимонная	0,45					
	хлеб ржаной	30	1,2	0,8	16,6	108	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520г	22,17	27,13	68,53	653,08	12,27
	ПОЛДНИК						
	конд.изделия	50	6,7	9,15	13,5	159,5	1,4
653	Кефир	200	3,5	3,05	5,9	49,5	3,5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250г	10,2	12,2	19,4	209	4,9
	УЖИН						
309	Сырники творож.	180	11,6	15,8	19,6	252,5	10
1989г	творог	100					
	масло сливочное	5					
	молоко	5					
	крупа манная	10					
	яйцо	20					
	сахар	4					
	сметана	5					
	мука пшеничная	10					
638	Чай сладкий	180	0,36	0	19,71	144,45	0
1989г	чай- заварка	0,2					
	сахар	18					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	87	0
	ИТОГО за ужин	400г	15,16	16,2	58,81	483,95	10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,43	71,93	199,24	1817,33	38,37

4 ДЕНЬ 3-7 лет							
№	наименование блюд	выход	пищевые вещества			энергитическ ая ценность, ккал	Витамин
			белки	жиры	углеводы		С
ЗАВТРАК							
249	Каша молочная рисовая	200	9.06	10,4	20	236	7

1989г	рис	60					
	сахар	4					
	молоко	300					
	масло сливочное	20					
648	Кофейный напиток	200	7,3	4,4	23,2	137,3	5,3
1989г	кофейный напиток	2					
	молоко цельное	240					
	сахар	24					
68	Бутерброд с маслом, сыром	30,10,10	2,7	5,1	14	113	1
1989г	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	10					
	сыр твердый	10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450г	19,06	19,9	57,2	486,3	13,3
668	сок в ассортименте	120 г	0,9	0,2	16,1	98,3	1,2
	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	120 г	0,9	0,2	16,1	98,3	1,2
	ОБЕД						
46	Сельдь с луком	20	4,1	2,4	2,3	50	3,65
1989	сельдь слабосоленая	20					
	лук	10					
	масло растительное	3					
181	Свекольник со сметаной с мясом	200	5,2	5,86	10,93	120,6	1,73
2008г	говядина	55					
	картофель	67					
	свекла	53					
	морковь	13					
	лук	13					
	томат-паста	1,3					
	масло сливочное	7					
	сметана	8					
	яйцо	27					
387	Гуляш из говядины	70/20	11,5	16	13,8	205	5,3
1989г	говядина	91					
	масло растительное	3					
	томат-паста	0,7					
	мука пшеничная	4					
	лук	16					
453	картофельное пюре	150	3,45	4,5	9,9	81	0,04
1989г	картофель	150					
	масло сливочное	9					
	молоко	45					
401	Компот из изюма	200	0,46	0	49,2	191	0,02
2014г	изюм	45					
	сахар	5,4					
	кислота лимонная	0,6					
	хлеб ржаной	30	1,2	0,8	16,6	108	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670г	25,91	29,56	102,73	755,6	10,74
	ПОЛДНИК						
	конд.изделия	50	6,7	9,15	33,5	159,5	1,4
653	Кефир	200	3,5	3,05	5,9	49,5	3,5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250г	10,2	12,2	39,4	209	4,9
	УЖИН						
309	Сырники творож.	180	11,6	15,8	19,6	234,5	10
1989г	творог	100					
	масло сливочное	5					
	молоко	5					
	крупа манная	10					

	яйцо	20					
	сахар	4					
	сметана	5					
	мука пшеничная	10					
638	Чай сладкий	230	0,59	0	22,3	164	0
1989г	чай- заварка	0,2					
	сахар	30					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	87	0
	ИТОГО за ужин	450г	15,39	16,2	61,4	485,5	10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71,46	78,06	276,83	2034,7	40,14

5 ДЕНЬ 1-3 года

№	наименование блюд	выход	пищевые вещества			энергитическ ая ценность, ккал	Витамин
			белки	жиры	углеводы		С
ЗАВТРАК							
44	Суп молоч. с макарон.издел.	200	4,4	4,4	15,89	212,5	0,52
2004г	макаронные изделия	16					
	молоко	100					
	масло сливочное	1,6					
	сахар	1,6					
201	Какао с молоком сгущенным	150	3,75	4,5	13,5	142,5	0,13
2014г	какао - порошок	3					
	сахар	2					
	молоко сгущенное	37					
68	Бутерброд с маслом, сыром	30,10,10	2,7	5,1	14	113	1
1989г	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	10					
	сыр твердый	10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400г	10,85	14	43,39	468	1,65
574	фрукты свежие	100 г	0,7	0	5,5	78	1,3
	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	100 г	0,7	0	5,5	78	1,3
ОБЕД							
42	икра кабач.(конс)	40	0,5	2,2	3,6	36	1,2
206	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150	3,6	2,4	13,2	205,36	7,08
2005г	говядина	15					
	картофель	60					
	горох	12					
	морковь	8					
	лук репчатый	7					
	масло растительное	3					
383	Печень, тушеная в соусе	70/20	12,7	14,85	15	78	4,9
1989г	печень говяжья	126					
	масло растительное	2					
	сметана	11					
	мука пшеничная	1					
	томат-пюре	2					
	лук	20					
679	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,46	4,64	30,88	131,73	0
2014г	крупа гречневая	41					
	масло сливочное	3					
593	напиток из плодов шиповника	150	0,45	0,22	20,25	83,25	0,045
1989г	шипов.сушеный	15					

	сахар	15					
	хлеб ржаной	30	1,2	0,8	16,6	108	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520г	25,91	25,11	99,53	642,34	13,225
	ПОЛДНИК						
741	Ватрушка с творогом	50	6,7	9,15	13,5	139,5	1,4
	Кефир	200	3,5	3,05	5,9	49,5	3,5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250г	10,2	12,2	19,4	189	4,9
	УЖИН						
37	Винегрет овощной	60	2,8	5,2	2	62,6	6
1989	картофель	7					
	свекла	12					
	морковь	8					
	огурец соленый	24					
	лук	11					
	масло растительное	3					
352	Тефтели рыбные	60/20	5,9	7,6	7	106	0,95
1989	минтай-филе	39					
	рис	2					
	лук	8					
	яйцо	18					
	мука	1					
	растительное масло	2					
453	Картофельное пюре	100	1,13	3,53	0,73	59,33	2
1989	картофель	120					
	масло сливочное	5					
	молоко	55					
640	Чай с молоком	150	1	1	9,5	58	0
1989	чай- заварка	0,2					
	молоко	165					
	сахар	18					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	87	0
	ИТОГО за ужин	410г	14,03	17,73	38,73	372,93	8,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,69	69,04	206,55	1750,27	30,025

5 ДЕНЬ 3-7 лет

№	наименование блюд	выход	пищевые вещества			энергитическ ая ценность, ккал	Витамин
			белки	жиры	углеводы		С
ЗАВТРАК							
44	Суп молоч. с макарон.издел.	200	4,4	4,4	15,89	212,5	0,52
2004г	макаронные изделия	16					
	молоко	100					
	масло сливочное	1,6					
	сахар	1,6					
201	Какао с молоком сгущенным	200	5	6	18	190	0,18
2014г	какао - порошок	4					
	сахар	3					
	молоко сгущенное	49					
68	Бутерброд с маслом, сыром	30,10,10	2,7	5,1	14	113	1
1989г	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	10					
	сыр твердый	10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450г	12,1	15,5	47,89	515,5	1,7
574	фрукты свежие	120 г	0.7	0	5,5	98	1.3

	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	120 г	0,7	0	5,5	98	1,3
	ОБЕД						
42	икра кабач.(конс)	40	0,5	2,2	3,6	36	1,2
206	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,8	3,2	27,6	235,48	9,44
2005г	говядина	20					
	картофель	80					
	горох	16					
	морковь	11					
	лук репчатый	9					
	масло растительное	4					
383	Печень, тушенная в соусе	70/20	12,7	14,85	15	78	4,9
1989г	печень говяжья	126					
	масло растительное	2					
	сметана	11					
	мука пшеничная	1					
	томат-пюре	2					
	лук	20					
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,2	6,96	56,32	197,6	0
2014г	крупа гречневая	61					
	масло сливочное	5					
593	напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,29	27	111	0,06
1989г	шипов.сушеный	20					
	сахар	20					
	хлеб ржаной	30	1,2	0,8	16,6	108	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670г	31	28,3	146,12	766,08	15,6
	ПОЛДНИК						
741	Ватрушка с творогом	50	6,7	9,15	13,5	159,5	1,4
	Кефир	200	3,5	3,05	5,9	49,5	3,5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250г	10,2	12,2	19,4	209	4,9
	УЖИН						
37	Винегрет овощной	60	2,8	5,2	2	62,6	6
1989	картофель	7					
	свекла	12					
	морковь	8					
	огурец соленый	24					
	лук	11					
	масло растительное	3					
352	Тефтели рыбные	60/20	5,9	7,6	17	106	0,95
1989	минтай-филе	39					
	рис	2					
	лук	8					
	яйцо	18					
	мука	1					
	растительное масло	2					
453	картофельное пюре	150	3,45	4,5	9,9	81	0,04
1989г	картофель	150					
	масло сливочное	9					
	молоко	45					
640	Чай с молоком	200	1,3	1,3	12,66	77,3	0
1989	чай- заварка	0,2					
	молоко	220					
	сахар	24					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	87	0
	ИТОГО за ужин	510г	16,65	19	61,06	413,9	6,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		70,65	75	279,97	2002,48	30,49

6 ДЕНЬ 1-3 года

№	наименование блюд	выход	пищевые вещества			энергитическ ая ценность, ккал	Витамин
			белки	жиры	углеводы		С
ЗАВТРАК							
176	Каша ячневая молочная вязкая	150	6,8	7,8	15	177	5
2010г	крупa ячневая	33					
	молоко	72					
	сахар	4					
	масло сливочное	5					
638	Чай с молоком	150	1,5	1,5	14,3	120	0
1989г	чай-заварка	0,1					
	молоко	150					
	сахар	10					
68	Бутерброд с мас,сыр	30,10,10	2,7	5,1	14	113	1
1989г	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	10					
	сыр твердый	10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350г	11	14,4	43,3	410	6
2 ЗАВТРАК							
668	сок в ассортименте	100 г	0,9	0,2	6,1	78,3	1,2
	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	100г	0,9	0,2	6,1	78,3	1,2
ОБЕД							
43	Икра морковная	40	4,9	2,2	5,3	29	3,3
1989г	морковь	20					
	лук	10					
	томат-паста	6					
	масло растительное	1					
	сахар	0,5					
770	Суп из овощей на мяс. бульоне	150	5,31	3,75	7,42	82,12	6,29
2014г	капуста белокочанная	15					
	картофель	40					
	морковь	8					
	лук репчатый	7					
	горошек зеленый консервированный	7					
	масло растительное	3					
643	Курица туш. в соусе	60/20	10,7	8,5	33,7	164,2	2,45
2008	курица/цып.бройлер	70					
	масло сливочное	3					
	мука пшеничная	10					
	томатное пюре	8					
	морковь	17					
	лук репчатый	15					
471	Капуста свежая тушеная	120	3,1	9,7	27	140	4,85
1989г	капуста белокочанная	150					
	масло растительное	3					
	морковь	10					
	лук репчатый	10					
	томат-паста	9					
587	Компот из с/фр +С	150	1,5	0	16,6	96	2,1
1989г	сухофрукты	21					
	сахар	12					
	хлеб ржаной	30	1,2	0,8	16,6	108	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550г	26,71	24,95	106,62	619,32	18,99
ПОЛДНИК							

1989г	конд.изделия	50	4	5,4	9,5	86	3,6
652	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	1,3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250г	9,9	12,2	19,4	209	4,9
	УЖИН						
338	Минтай в яйце	60	5,1	11	2,3	92	3,1
1989г	минтай свежий	43					
	мука пшеничная	2					
	яйцо	40					
	масло растительное	4					
453	картофельное пюре	150	3,45	4,5	9,9	83	0,04
1989г	картофель	150					
	масло сливочное	9					
	молоко	45					
383	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,69	67,05	0,06
2014г	повидло	18					
	сахар	6					
	крахмал	5					
	кислота лимонная	0,22					
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	87	0
	ИТОГО за ужин	400г	11,81	15,9	48,39	329,05	3,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,32	67,65	223,81	1645,67	34,29

6 ДЕНЬ 3-7 лет							
№	наименование блюд	выход	пищевые вещества			энергитическ ая ценность, ккал	Витамин
			белки	жиры	углеводы		С
ЗАВТРАК							
176	Каша ячневая молочная вязкая	200	9,06	10,4	20	216	6,66
2010г	крупа ячневая	44					
	молоко	96					
	сахар	6					
	масло сливочное	5					
640	Чай с молоком	200	1,3	1,3	12,66	77,3	0
1989	чай- заварка	0,2					
	молоко	220					
	сахар	24					
68	Бутерброд с мас,сыр	30,10,10	2,7	5,1	14	113	1
1989г	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	10					
	сыр твердый	10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450г	13,06	16,8	46,66	406,3	7,66
2 ЗАВТРАК							
668	сок в ассортименте	120 г	0,9	0,2	6,1	98,3	1,2
	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	120г	0,9	0,2	6,1	98,3	1,2
ОБЕД							
43	Икра морковная	40	4,9	2,2	5,3	29	3,3
1989г	морковь	20					
	лук	10					
	томат-паста	6					
	масло растительное	1					
	сахар	0,5					
770	Суп из овощей на мяс. бульоне	150	5,31	3,75	7,42	82,12	6,29
2014г	капуста белокочанная	15					
	картофель	40					

	морковь	8					
	лук репчатый	7					
	горошек зеленый консервированный	7					
	масло растительное	3					
643	Курица туш. в соусе	60/20	10,7	8,5	33,7	171,2	2,45
2008	курица/цып.бройлер	70					
	масло сливочное	3					
	мука пшеничная	10					
	томатное пюре	8					
	морковь	17					
	лук репчатый	15					
471	Капуста свежая тушеная	150	4,65	14,55	35,5	209,5	7,27
1989г	капуста белокочанная	225					
	масло растительное	4,5					
	морковь	15					
	лук репчатый	15					
	томат-паста	14					
587	Компот из с/фр +С	200	2	0	22,13	128	2,8
1989г	сухофрукты	28					
	сахар	16					
	хлеб ржаной	30	1,2	0,8	16,6	108	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	630г	28,76	29,8	120,65	727,82	22,11
	ПОЛДНИК						
1989г	конд.изделия	50	4	5,4	9,5	86	3,6
652	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	1,3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250г	9,9	12,2	19,4	209	4,9
	УЖИН						
338	Минтай в яйце	60	5,1	11	2,3	92	3,1
1989г	минтай свежий	43					
	мука пшеничная	2					
	яйцо	40					
	масло растительное	4					
453	картофельное пюре	150	3,45	4,5	19,9	81	0,04
1989г	картофель	150					
	масло сливочное	9					
	молоко	45					
383	Кисель из повидла	200	0,08	0	52,26	89,4	0,08
2014г	повидло	24					
	сахар	8					
	крахмал	7					
	кислота лимонная	0,3					
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	87	0
	ИТОГО за ужин	450г	11,83	15,9	93,96	349,4	3,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		64,45	74,9	286,77	1790,82	39,09

7 ДЕНЬ 1-3 года							
№	наименование блюд	выход	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	Витамин
			белки	жиры	углеводы		С
ЗАВТРАК							
133	Каша пшенная молочная	150	5,17	7,2	19,12	161,25	0,63
2004г	крупа пшенная	30					
	молоко	101					
	сахар	4					

	масло сливочное	4					
648	Кофейный напиток	150	5,5	3,3	17,4	103	4
1989г	кофейный напиток	1,5					
	молоко цельное	180					
	сахар	18					
68	Бутерброд с маслом, сыром	30,10,10	2,7	5,1	14	113	1
1989г	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	10					
	сыр твердый	10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350г	13,37	15,6	50,52	377,25	5,63
574	фрукты свежие	100 г	0,7	0	5,5	78	1,3
	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	100 г	0,7	0	5,5	78	1,3
	ОБЕД						
	Овощи свежие в ассортименте	30	0,3	0,1	1,5	7	2,1
201	Суп крестьянский с крупой с кур. мяс	150	8,1	31,62	40,98	117,8	7,08
2005г	кура, цыпленок	22					
	капуста	23					
	картофель	20					
	крупка ячневая	6					
	морковь	8					
	лук репчатый	7					
	масло растительное	3					
77	Тефтели из говядины	60/50	15	9	13	263	1,09
2004г	говядина б/к	50					
	мука пшеничная в/с	9					
	молоко	12					
	хлеб пшеничный	8					
	лук репчатый	25					
	масло растительное	8					
	масло сливочное	4					
	морковь	4					
	томат-пюре	2					
	сахар	1					
144	Рагу из овощей	100	1,86	4,82	10,74	194,34	4,85
2004г	картофель	37					
	морковь	24					
	лук репчатый	13					
	капуста белокочанная	26					
	масло растительное	3					
	масло сливочное	2					
	мука в/с	1					
	сахар	0,3					
	томат-пюре	3					
867	Компот из кураги (вит.)	150	0,45	0	21,75	83,4	0,3
2014г	курага	15					
	сахар	15					
	хлеб ржаной	30	0,9	0,6	15,45	49,5	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	490г	25,71	45,54	87,97	665,54	15,42
	ПОЛДНИК						
741	Снежок	200	5,8	5	8,2	106	1,6
	Печенье	50	0,01	2,36	14,98	83,42	3,5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250г	5,81	7,36	23,18	189,42	5,1
	УЖИН						
338	Запеканка карт.с печенью	180	9,7	14,8	7	179	7,9
1989г	Печень	111					

	масло растительное	3					
	Картофель	115					
	Лук репчатый	30					
	яйцо	40					
	Сухари панировочные	5					
638	Чай сладкий	180	0,24	0	8,76	64,2	0
1989г	чай- заварка	0,1					
	сахар	12					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	87	0
	ИТОГО за ужин	400г	13,14	15,2	35,26	330,2	7,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,73	83,7	202,43	1640,41	35,35

7 ДЕНЬ 3-7 лет							
№	наименование блюд	выход	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	Витамин
			белки	жиры	углеводы		С
ЗАВТРАК							
133	Каша пшенная молочная	200	6,9	9,6	25,5	215	0,84
2004г	крупа пшенная	40					
	молоко	135					
	сахар	5					
	масло сливочное	5					
648	Кофейный напиток	200	7,3	4,4	23,2	137,3	5,3
1989г	кофейный напиток	2					
	молоко цельное	240					
	сахар	24					
68	Бутерброд с маслом, сыром	30,10,10	2,7	5,1	14	113	1
1989г	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	10					
	сыр твердый	10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450г	16,9	19,1	62,7	465,3	7,14
574	фрукты свежие	120 г	0,7	0	15,5	98	1,3
	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	120 г	0,7	0	15,5	98	1,3
ОБЕД							
	Овощи свежие в ассортименте	30	0,3	0,1	1,5	7	2,1
201	Суп крестьянский с крупой с кур. мясом	200	10,8	42,16	54,64	157,06	9,44
2005г	кура, цыпленок	29					
	капуста	31					
	картофель	27					
	крупа ячневая	8					
	морковь	11					
	лук репчатый	9					
	масло растительное	4					
77	Тефтели из говядины	80/50	20	12	17	339	1,45
2004г	говядина б/к	67					
	мука пшеничная в/с	12					
	молоко	16					
	хлеб пшеничный	11					
	лук репчатый	33					
	масло растительное	11					
	масло сливочное	5					
	морковь	5					

	томат-пюре	3					
	сахар	2					
144	Рагу из овощей	150	2,8	7,24	46,11	141,52	7,28
2004г	картофель	55					
	морковь	36					
	лук репчатый	20					
	капуста белокочанная	39					
	масло растительное	5					
	масло сливочное	3					
	мука в/с	2					
	сахар	0,45					
	томат-пюре	4,5					
867	Компот из кураги (вит.)	200	0,6	0	29	111,2	0,4
2014г	курага	20					
	сахар	20					
	хлеб ржаной	30	0,9	0,6	15,45	49,5	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690г	34,5	61,5	148,25	755,78	20,67
	ПОЛДНИК						
741	Снежок	200	5,8	5	8,2	106	1,6
	Печенье	50	0,01	2,36	14,98	83,42	3,5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250г	5,81	7,36	23,18	189,42	5,1
	УЖИН						
338	Запеканка карт.с печенью	230	12,39	18,91	8,94	228,7	10,09
1989г	Печень	142					
	масло растительное	4					
	Картофель	147					
	Лук репчатый	38					
	яйцо	51					
	Сухари панировочные	6					
638	Чай сладкий	200	0,26	0	9,73	71,33	0
1989г	чай- заварка	0,1					
	сахар	13					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	87	0
	ИТОГО за ужин	450г	15,85	19,31	38,17	387,03	10,09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		73,76	107,27	287,8	1895,53	44,3

8 ДЕНЬ 1-3 года							
№	наименование блюд	выход	пищевые вещества			энергия	Витамин
			белки	жиры	углеводы		С
ЗАВТРАК							
249	Каша манная молочная	150	29,8	26,8	36,2	425	18
1989г	крупа манная	25					
	сахар	7					
	молоко	202					
	масло сливочное	15					
201	Какао с молоком сгущенным	150	3,75	4,5	13,5	142,5	0,13
2014г	какао - порошок	3					
	сахар	2					
	молоко сгущенное	37					
68	Бутерброд с маслом, сыром	30,10,10	2,7	5,1	14	113	1
1989г	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	10					
	сыр твердый	10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350г	36.25	36.4	63.7	680.5	19.13

668	сок в ассортименте	100 г	0,9	0,2	6,1	78,3	1,2
	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	100 г	0,9	0,2	6,1	78,3	1,2
	ОБЕД						
38	Суп с макаронными изделиями с кур.	150	1,2	3	27	99,8	7,08
2004г	кура, цыпленок	19					
	картофель	56					
	лук репчатый	8					
	морковь	8					
	масло сливочное	2					
	макаронные изделия	6					
352	Тефтели рыбные	60/20	5,9	7,6	7	96	0,1
1989	минтай-филе	39					
	рис	2					
	лук	8					
	яйцо	18					
	мука	1					
	растительное масло	2					
682	Рис отварной с маслом	100	2	4	20	78,66	0
2014г	крупа рисовая	38					
	масло сливочное	5					
	соль пищ.	1					
593	напиток из плодов шиповника	150	0,45	0,22	20,25	83,25	0,045
1989г	шипов.сушеный	15					
	сахар	15					
	хлеб ржаной	30	1,2	0,8	16,6	108	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	490г	10,75	15,62	90,85	465,71	7,225
	ПОЛДНИК						
	вафли	50	6,7	9,15	13,5	156,5	1,4
653	биойогурт	200	3,5	3,05	5,9	49,5	3,5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250г	10,2	12,2	19,4	206	4,9
	УЖИН						
594	Бигус	180	10	12,7	6	117	6,5
2008г	говядина	69					
	капуста белокочанная	192					
	лук	6					
	морковь	5					
	масло сливочное	5					
	томат-паста	1,8					
	сметана	5					
	мука пшеничная	10					
638	Чай сладкий	180	0,24	0	8,76	64,2	0
1989г	чай- заварка	0,1					
	сахар	12					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	87	0
	ИТОГО за ужин	400г	13,44	13,1	34,26	268,2	6,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71,54	77,52	214,31	1698,71	38,955

8 ДЕНЬ 3-7 лет							
№	наименование блюд	выход	пищевые вещества			энергия	Витамин
			белки	жиры	углеводы		С
ЗАВТРАК							
249	Каша манная молочная	200	29,8	26,8	36,2	425	18
1989г	крупа манная	33					

	сахар	9					
	молоко	269					
	масло сливочное	20					
201	Какао с молоком сгущенным	200	5	6	18	190	0,18
2014г	какао - порошок	4					
	сахар	3					
	молоко сгущенное	49					
68	Бутерброд с маслом, сыром	30,10,10	2,7	5,1	14	113	1
1989г	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	10					
	сыр твердый	10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450г	37,5	37,9	68,2	728	19,18
668	сок в ассортименте	120 г	0,9	0,2	6,1	98,3	1,2
	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	120 г	0,9	0,2	6,1	98,3	1,2
	ОБЕД						
38	Суп с макаронными изделиями с кур.	200	1,6	4	36	126,4	9,44
2004г	кура, цыпленок	25					
	картофель	75					
	лук репчатый	11					
	морковь	11					
	масло сливочное	3					
	макаронные изделия	8					
352	Тефтели рыбные	60/20	5,9	7,6	17	96	0,1
1989	минтай-филе	39					
	рис	2					
	лук	8					
	яйцо	18					
	мука	1					
	растительное масло	2					
682	Рис отварной с маслом	150	3	6	30	122,99	0
2014г	крупа рисовая	57					
	масло сливочное	7,5					
	соль пищ.	1,5					
593	напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,29	27	111	0,06
1989г	шипов.сушеный	20					
	сахар	20					
	хлеб ржаной	30	1,2	0,8	16,6	108	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640г	12,3	18,69	126,6	564,39	9,6
	ПОЛДНИК						
	вафли	50	6,7	9,15	13,5	159,5	1,4
653	биоюгурт	200	3,5	3,05	5,9	49,5	3,5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250г	10,2	12,2	19,4	209	4,9
	УЖИН						
594	Бигус	230	13	16,22	27,6	136,5	8,3
2008г	говядина	88					
	капуста белокочанная	245					
	лук	8					
	морковь	6					
	масло сливочное	6					
	томат-паста	2,3					
	сметана	6					
	мука пшеничная	13					
638	Чай сладкий	200	0,26	0	9,73	71,33	0
1989г	чай- заварка	0,1					
	сахар	13					

	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	87	0
	ИТОГО за ужин	400г	16,46	16,62	56,83	294,83	8,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		77,36	85,61	277,13	1894,52	43,18

9 ДЕНЬ 1-3 года

№	наименование блюд	выход	пищевые вещества			энергия	Витамин
			белки	жиры	углеводы		С
ЗАВТРАК							
249	Каша молочная "Геркулес"	150	13,8	12,6	31,35	299,25	7,5
1989г	крупа "Геркулес"	22					
	сахар	8					
	молоко	225					
	масло сливочное	9					
638	Чай с молоком	150	1,5	1,5	14,3	120	0
1989г	чай-заварка	0,1					
	молоко	150					
	сахар	10					
68	Бутерброд с маслом, сыром	30,10,10	2,7	5,1	14	113	1
1989г	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	10					
	сыр твердый	10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350г	18	19,2	59,65	532,25	8,5
574	фрукты свежие	100 г	0,7	0	5,5	78	1,3
	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	100 г	0,7	0	5,5	78	1,3
ОБЕД							
66	Суп-лапша домашняя на мяс. бульоне	150	1,69	2,59	7,9	61,99	0,36
2004г	яйцо	3					
	мука пшеничная	11,5					
	соль	0,3					
	морковь	7,5					
	лук	7					
	масло растительное	3					
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	17,15	14,05	11,68	216,41	3,92
2014г	говядина	144					
	морковь	12					
	картофель	73					
	горошек зеленый	7					
	томат паста	3					
	мука пшеничная	3					
	лук	9					
	масло сливочное	4					
401	Компот из изюма	150	0,34	0	36,9	150,75	0,02
2014г	изюм	34					
	сахар	4					
	кислота лимонная	0,45					
	хлеб ржаной	30	1,2	0,8	16,6	108	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	510г	20,38	17,44	73,08	537,15	4,3
ПОЛДНИК							
741	Снежок	200	5,8	5	8,2	106	1,6
	Печенье	50	0,01	2,36	14,98	83,42	3,5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250г	5,81	7,36	23,18	189,42	5,1
УЖИН							
116	Запеканка картофельная	180/20	5,4	7,38	17,55	159,3	1,24
2004г	картофель	202					

	капуста	45					
	яйца	10					
	масло сливочное	9					
	сметана	12					
	мука пшеничная	2					
	сухари панировочные	5					
383	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,69	67,05	0,06
2014г	повидло	18					
	сахар	6					
	крахмал	5					
	кислота лимонная	0,22					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	87	0
	ИТОГО за ужин	400г	8,66	7,78	53,74	313,35	1,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,55	51,78	215,15	1650,17	20,5

9 ДЕНЬ 3-7 лет

№	наименование блюд	выход	пищевые вещества			энергия	Витамин
			белки	жиры	углеводы		С
ЗАВТРАК							
249	Каша молочная "Геркулес"	200	18,4	16,8	41,8	399	10
1989г	крупа "Геркулес"	29					
	сахар	11					
	молоко	300					
	масло сливочное	12					
640	Чай с молоком	200	1,3	1,3	12,66	77,3	0
1989	чай- заварка	0,2					
	молоко	220					
	сахар	24					
68	Бутерброд с маслом, сыром	30,10,10	2,7	5,1	14	113	1
1989г	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	10					
	сыр твердый	10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450г	22,4	23,2	68,46	589,3	11
574	фрукты свежие	120 г	0,7	0	5,5	98	1,3
	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	120 г	0,7	0	5,5	98	1,3
ОБЕД							
66	Суп-лапша домашняя на мяс. бульоне	200	2,25	3,45	10,5	82,65	0,48
2004г	яйцо	4					
	мука пшеничная	15					
	соль	0,4					
	морковь	10					
	лук	9					
	масло растительное	4					
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	230	21,91	17,96	14,92	263,47	5,04
2014г	говядина	184					
	морковь	16					
	картофель	93					
	горошек зеленый	9					
	томат паста	4					
	мука пшеничная	4					
	лук	11,5					
	масло сливочное	5					
401	Компот из изюма	200	0,46	0	49,2	201	0,02
2014г	изюм	45					

	сахар	5,4					
	кислота лимонная	0,6					
	хлеб ржаной	30	1,2	0,8	16,6	108	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660г	25,82	22,21	91,22	655,12	5,54
	ПОЛДНИК						
741	Снежок	200	5,8	5	8,2	106	1,6
	Печенье	50	0,01	2,36	14,98	83,42	3,5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250г	5,81	7,36	23,18	189,42	5,1
	УЖИН						
116	Запеканка картофельная	230/20	6,9	9,43	22,42	203,55	1,58
2004г	картофель	259					
	капуста	57,5					
	яйца	13					
	масло сливочное	11,5					
	сметана	16					
	мука пшеничная	2					
	сухари панировочные	7					
383	Кисель из повидла	200	0,08	0	22,26	89,4	0,08
2014г	повидло	24					
	сахар	8					
	крахмал	7					
	кислота лимонная	0,3					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	87	0
	ИТОГО за ужин	470г	10,18	9,83	64,18	379,95	1,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		64,91	62,6	252,54	1911,79	24,6

10 ДЕНЬ 1-3 года							
№	наименование блюд	выход	пищевые вещества			энергия	Витамин
			белки	жиры	углеводы		С
ЗАВТРАК							
176	Каша ячневая молочная вязкая	150	6,8	7,8	15	177	5
2010г	крупа ячневая	33					
	молоко	72					
	сахар	4					
	масло сливочное	5					
648	Кофейный напиток	150	5,5	3,3	17,4	103	4
1989г	кофейный напиток	1,5					
	молоко цельное	180					
	сахар	18					
68	Бутерброд с маслом, сыром	30,10,10	2,7	5,1	14	113	1
1989г	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	10					
	сыр твердый	10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350г	15	16,2	46,4	393	10
668	сок в ассортименте	100 г	0,9	0,2	6,1	78,3	1,2
	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	100 г	0,9	0,2	6,1	78,3	1,2
	ОБЕД						
82	Щи с капуст.и картоф. на мяс. бульоне	150	5	4,4	28,4	55,6	5,08
1989г	картофель	75					
	капуста свежая	80					
	морковь	10					
	лук репчатый	10					
	масло сливочное	1					
	сметана	11					

278	Бефстроганов из отварного мяса	80	10,34	8,28	12,19	124,66	0,008
2008	говядина	88					
	сметана	12,5					
	мука пшеничная	4					
	соль	0,4					
447	Макар. изделия отварные	100	3,8	8,8	25,6	231,5	3,6
1989г	Макаронные изделия	35					
	масло сливочное	5					
580	Компот из св.яблок	150	0,3	0	20,6	102	2,1
1989	яблоки свежие	50					
	сахар	10					
	Хлеб ржаной	30	1,2	0,8	16,6	108	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	510г	20,64	22,28	103,39	621,76	10,788
	ПОЛДНИК						
1989г	конд.изделия	50	4	5,4	9,5	86	3,6
652	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	1,3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250г	9,9	12,2	19,4	209	4,9
	УЖИН						
59	Суфле рыбное	80	13,12	9,81	12,24	126,33	0,08
2002г	горбуша	131					
	молоко	28					
	масло сливочное	9					
	яйцо	14					
	мука пшеничная	3					
682	Рис отварной с маслом	100	2	4	20	88,66	0
2014г	крупа рисовая	38					
	масло сливочное	5					
	соль пищ.	1					
638	Чай сладкий	180	0,24	0	8,76	64,2	0
1989г	чай- заварка	0,1					
	сахар	12					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	87	0
	ИТОГО за ужин	400г	18,56	14,21	60,5	366,19	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65	65,09	235,79	1668,25	26,968

10 ДЕНЬ 3-7 лет							
№	наименование блюд	выход	пищевые вещества			энергия	Витамин
			белки	жиры	углеводы		С
ЗАВТРАК							
176	Каша ячневая молочная вязкая	200	9,06	10,4	20	236	6,66
2010г	крупа ячневая	44					
	молоко	96					
	сахар	6					
	масло сливочное	5					
648	Кофейный напиток	200	7,3	4,4	23,2	137,3	5,3
1989г	кофейный напиток	2					
	молоко цельное	240					
	сахар	24					
68	Бутерброд с маслом, сыром	30,10,10	2,7	5,1	14	113	1
1989г	хлеб пшеничный	30					
	масло сливочное	10					
	сыр твердый	10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450г	19,06	19,9	57,2	486,3	12,96
668	сок в ассортименте	120 г	0.9	0.2	6.1	98.3	1.2

	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	120 г	0,9	0,2	6,1	98,3	1,2
	ОБЕД						
82	Щи с капуст.и картоф. на мяс. бульоне	200	6,66	5,86	21,2	74,13	6,77
1989г	картофель	100					
	капуста свежая	107					
	морковь	13					
	лук репчатый	13					
	масло сливочное	1					
	сметана	15					
278	Бефстроганов из отварного мяса	80	10,34	8,28	22,19	124,66	0,008
2008	говядина	88					
	сметана	12,5					
	мука пшеничная	4					
	соль	0,4					
447	Макар. изделия отварные	150	5,7	13,2	38,4	312,25	5,4
1989г	Макаронные изделия	53					
	масло сливочное	8					
580	Компот из св.яблок	200	0,4	0	27,46	136	2,8
1989	яблоки свежие	67					
	сахар	13					
	Хлеб ржаной	30	1,2	0,8	16,6	108	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660г	24,3	28,14	125,85	755,04	14,978
	ПОЛДНИК						
1989г	конд.изделия	50	4	5,4	9,5	86	3,6
652	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	1,3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250г	9,9	12,2	19,4	209	4,9
	УЖИН						
59	Суфле рыбное	80	13,12	9,81	28,24	146,33	0,08
2002г	горбуша	131					
	молоко	28					
	масло сливочное	9					
	яйцо	14					
	мука пшеничная	3					
682	Рис отварной с маслом	150	3	6	30	132,99	0
2014г	крупа рисовая	57					
	масло сливочное	7,5					
	соль пищ.	1,5					
638	Чай сладкий	200	0,26	0	9,73	71,33	0
1989г	чай- заварка	0,2					
	сахар	13					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	87	0
	ИТОГО за ужин	470г	19,58	16,21	87,47	437,65	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		73,74	76,65	296,02	1986,29	34,118