

## ООО «УСПЕХ»



М.п.

Утверждаю директор

  
Круглов А.Г.

«02» марта 2020 года

Согласовано с директором детского сада



  
Зубкова Н.В.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Категория: дети от 1-го до 3-х и от 3-х до 7-и лет

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях» под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна, Москва, ДелиПринт, 2011 год;

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» в 2-х частях под редакцией доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И., Уральский региональный центр питания, 2004 год.

дети 1-3 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1000	Каша молочная манная с сахаром и маслом	145\5	3,832	3,29	22,2	136,452	0
202	Какао с молоком сгущенным	180	1,79	2,65	18,83	102,	0,34
1	Бутерброды с маслом	20\5	4,719	1,531	9,138	85,	0
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,286	10
	<b>ОБЕД</b>						0
80	Суп картофельный с рисом и курицей	140\10	1,64	1,184	8,748	54,45	4,95
282/349	Биточки рубленные мясные в соусе	40\20	5,79	8,64	5,71	110,	0,13
1104	Пюре гороховое	100	4,348	8,652	22,232	161,903	0
372	Компот из смеси ягод (с добавлением витамина С)	150	0,09	0,12	21,06	85,95	2,025
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
53	Икра кабачковая	30	1,411	0,272	1,777	20,88	1,6569
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
	<b>ПОЛДНИК</b>						0
458	Ватрушка с творогом	50	5,95	6,65	21,25	179,65	0
401	Ряженка	150	3,75	4,35	6,3	76,	0,45
	<b>УЖИН</b>						0
205	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,865	3,645	20,335	130,684	0
264/349	Фрикадельки рыбные в соусе	30\15	2,325	4,693	3,109	52,267	0,08
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,982</b>	<b>52,277</b>	<b>203,778</b>	<b>1409,801</b>	<b>19,8519</b>

Категор Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1000	Каша молочная манная с сахаром и маслом	200\5	5,237	4,497	30,34	186,484	0
202	Какао с молоком сгущенным	200	1,989	2,944	20,922	113,333	0,377778
1	Бутерброды с маслом	40\10	9,438	3,063	18,275	170,	0
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
368	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,429	15
	<b>ОБЕД</b>						
80	Суп картофельный с рисом и курицей	180\20	2,186	1,578	11,664	72,6	6,6
282/349	Биточки рубленные мясные в соусе	60\30	8,685	12,96	8,565	165,	0,195
1104	Пюре гороховое	120	5,218	10,382	26,679	194,284	0
372	Компот из смеси ягод (с добавлением витамина С)	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,7
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
53	Икра кабачковая	40	1,881	0,362	2,37	27,84	2,2092
	<b>ПОЛДНИК</b>						
458	Ватрушка с творогом	50	5,95	6,65	21,25	179,65	0
401	Ряженка	200	5,	5,8	8,4	101,333	0,6
	<b>УЖИН</b>						
205	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,637	4,374	24,403	156,821	0
264/349	Фрикадельки рыбные в соусе	40\20	3,488	7,04	4,664	78,4	0,12
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1012	Каша молочная рисовая с сахаром и маслом	145\5	3,832	2,245	23,303	219,919	0
1	Бутерброды с маслом	20\5	4,719	1,531	9,138	85,	0
213	Яйца вареные	20	2,3	2,54	0,14	31,5	0
394	Чай с сахаром и молоком	180	1,215	1,368	14,31	72,9	1,197
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
418	Сок фруктовый яблоко-персик	100	0,	0,5	10,1	120,	2
	<b>ОБЕД</b>						0
66	Борщ мясной со свежей капусты	140\10	3,424	1,149	6,534	66,659	0,0322
166	Каша гречневая с овощами и мясом	100	6,94	7,71	24,96	199,35	3,65
372	Компот из клюквы (с добавлением витамина С)	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,7
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
26	Салат из картофеля с солеными огурцами и зеленым горошком	30	1,855	0,525	2,775	29,85	3,91
	<b>ПОЛДНИК</b>						0
401	Снежок	150	3,75	4,35	6,15	76,	1,2
493	Пряник детский	50	4,1	3,235	34,155	186,5	0,005
	<b>УЖИН</b>						0
1310	Рагу из овощей	150	15,697	2,526	12,281	202,839	17,8645
393	Чай с сахаром и лимоном	220\20	0,024	0,146	12,426	49,949	3,44772
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,657</b>	<b>32,205</b>	<b>210,012</b>	<b>1582,066</b>	<b>36,0064</b>

Категор: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1012	Каша молочная рисовая с сахаром и маслом	200\5	5,237	3,068	31,848	300,556	0
394	Чай с сахаром и молоком	200	1,35	1,52	15,9	81,	1,33
213	Яйца вареные	40	4,6	5,08	0,28	63,	0
1	Бутерброды с маслом	30\10	7,55	2,45	14,62	136,	0
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
418	Сок фруктовый яблоко-персик	150	0,	0,75	15,15	180,	3
	<b>ОБЕД</b>						
66	Борщ мясной со свежей капусты	180\20	4,566	1,532	8,712	88,878	0,04293
166	Каша гречневая с овощами и мясом	150	10,41	11,565	37,44	299,025	5,475
372	Компот из клюквы (с добавлением витамина С)	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,7
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
26	Салат из картофеля с солеными огурцами и зеленым горошком	40	2,473	0,7	3,7	39,8	5,21333
	<b>ПОЛДНИК</b>						
401	Снежок	200	5,	5,8	8,2	101,333	1,6
493	Пряник детский	50	4,1	3,235	34,155	186,5	0,005
	<b>УЖИН</b>						
1310	Рагу из овощей	180	18,836	3,031	14,737	243,406	21,4374
393	Чай с сахаром и лимоном	220\20	0,024	0,146	12,426	49,949	3,44772
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1021	Каша молочная геркулес с сахаром и маслом	145\5	9,225	5,841	22,575	132,188	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,412	2,853	14,31	90,9	1,17
3	Бутерброды с сыром	20\5\10	4,929	3,897	11,311	105,	0,064167
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
368	Бананы свежие	100	0,5	1,5	21,	94,286	10
	<b>ОБЕД</b>						
76	Рассольник "Ленинградский" с мясом	140\10	3,527	1,317	7,427	72,951	7,697561
306/347	Биточки рубленые из курицы в соусе	40\20	4,75	9,7	5,3	103,	0,24
321	Пюре картофельное	100	6,2	2,097	12,181	117,097	12,05806
394	Компот из кураги (с добавлением витамина С)	150	0,068	0,495	24,	99,6	0,5475
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
33	Салат из свеклы	30	1,83	0,428	2,505	28,5	2,85
	<b>ПОЛДНИК</b>						
1062	Пирожок с джемом или повидлом	50	1,86	2,97	26,86	138,535	0
401	Варенец	150	3,75	4,35	6,3	76,	0,45
	<b>УЖИН</b>						
236	Пудинг из творога с рисом	120,	11,928	17,676	22,716	268,8	0,228
490	Молоко сгущенное	20	1,6	1,34	10,096	62,576	0,044
392	Чай с сахаром	220	0,022	0,077	16,5	66,	0,033
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,94</b>	<b>56,65</b>	<b>215,91</b>	<b>1518,932</b>	<b>35,38229</b>

Категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1021	Каша молочная геркулес с сахаром и маслом	200\5	12,608	7,982	30,853	180,656	0
3	Бутерброды с сыром	40\10\15	9,154	7,237	21,006	195,	0,119167
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,17	15,9	101,	1,3
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
368	Бананы свежие	150	0,75	2,25	31,5	141,429	15
	<b>ОБЕД</b>						
76	Рассольник "Ленинградский" с мясом	180\20	4,702	1,756	9,902	97,268	10,26341
306/347	Биточки рубленые из курицы в соусе	60\30	7,125	14,55	7,95	154,5	0,36
394	Компот из кураги (с добавлением витамина С)	200	0,09	0,66	32,	132,8	0,73
321	Пюре картофельное	120	7,44	2,516	14,617	140,516	14,46968
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
33	Салат из свеклы	40	2,44	0,57	3,34	38,	3,8
	<b>ПОЛДНИК</b>						
1062	Пирожок с джемом или повидлом	50	1,86	2,97	26,86	138,535	0
401	Варенец	200	5,	5,8	8,4	101,333	0,6
	<b>УЖИН</b>						
236	Пудинг из творога с рисом	160,	15,904	23,568	30,288	358,4	0,304
490	Молоко сгущенное	30	2,4	2,01	15,144	93,864	0,066
392	Чай с сахаром	220	0,022	0,077	16,5	66,	0,033
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>73,055</b>	<b>80,676</b>	<b>298,98</b>	<b>2109,702</b>	<b>47,04526</b>

## 4 день

Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1023	Каша молочная "дружба" с сахаром и маслом	145\5	4,815	4,8	29,85	174,72	0
2	Бутерброды с джемом или повидлом	20\5\10	2,501	1,585	17,538	99,273	0,0636
397	Какао с молоком	180	3,186	3,672	15,813	106,74	1,422
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
418	Сок фруктовый яблоко-груша	100	0,	0,5	10,1	120,	2
	<b>ОБЕД</b>						0
67	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	140\10	3,551	3,035	4,57	68,098	8,8535
45	Винегрет овощной	30	3,01	0,42	2,185	37,53	37,53
304	Плов с курицей	100\20	5,368	10,808	21,872	199,2	3,92
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,203	0,503	15,57	66,15	75
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
	<b>ПОЛДНИК</b>						0
430	Блинчики с маслом	50	4,382	2,373	13,582	103,636	0
401	Бифидок	150	3,75	4,35	6,	75,	1,05
	<b>УЖИН</b>						0
276	Жаркое по-домашнему	150	4,703	18,353	16,324	180,882	6,4059
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,541</b>	<b>56,598</b>	<b>186,691</b>	<b>1401,509</b>	<b>136,47</b>

Катег: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1023	Каша молочная "дружба" с сахаром и маслом	190\10	6,42	6,4	39,8	232,96	0
2	Бутерброды с джемом или повидлом	40\10\15	4,645	2,943	32,571	184,364	0,1182
397	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,57	118,6	1,58
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
418	Сок фруктовый яблоко-груша	150	0,	0,75	15,15	180,	3
	<b>ОБЕД</b>						0
67	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	180\20	4,735	4,047	6,093	88,13	11,805
304	Плов с курицей	120\40	7,157	14,411	29,163	238,933	5,2267
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,27	0,67	20,76	88,2	100
45	Винегрет овощной	40	4,013	0,56	2,913	50,04	50,04
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
	<b>ПОЛДНИК</b>						
430	Блинчики с маслом	50	4,382	2,373	13,582	103,636	0
401	Бифидок	200	5,	5,8	8,	100,	1,4
	<b>УЖИН</b>						
276	Жаркое по-домашнему	200	6,271	24,471	21,765	241,176	8,5412
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,705</b>	<b>74,043</b>	<b>249,714</b>	<b>1839,72</b>	<b>181,93</b>

## 5 день

Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность в ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1024	Каша молочная пшеничная с сахаром и маслом	145\5	4,284	3,244	23,156	144,375	0
1	Бутерброды с маслом	20\5	4,719	1,531	9,138	85,	0
213	Яйца вареные	40	4,6	5,08	0,28	63,	0
394	Чай с сахаром и молоком	180	1,215	1,368	14,31	72,9	1,197
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,286	10
	<b>ОБЕД</b>						
87	Суп картофельный гороховый с мясом	140\10	3,162	3,294	9,794	80,85	3,4875
52	Икра баклажанная	30	1,368	0,451	1,849	21,51	0,8841
168	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,858	5,716	25,684	160,	0
277	Гуляш из отварной говядины	30\10	4,137	5,14	1,32	63,	0,2
378	Кисель из клюквы (с добавлением витамина С)	150	0,008	0,165	26,445	105,75	0,108
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
	<b>ПОЛДНИК</b>						
609	Печенье	50	9,	2,25	22,05	178,5	0
401	Ряженка	150	3,75	4,35	6,3	76,	0,45
	<b>УЖИН</b>						
205	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,865	3,645	20,335	130,684	0
248/349	Биточки рыбные в соусе	30\10	2,827	4,507	7,06	72,	5,67333
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
393	Чай с сахаром и лимоном	200\20	0,022	0,134	11,391	45,787	3,16041
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,034</b>	<b>46,265</b>	<b>218,341</b>	<b>1490,741</b>	<b>25,1603</b>

Категор Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность в ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1024	Каша молочная пшеничная с сахаром и маслом	200\5	5,855	4,433	31,647	197,313	0
394	Чай с сахаром и молоком	200	1,35	1,52	15,9	81,	1,33
213	Яйца вареные	40	4,6	5,08	0,28	63,	0
1	Бутерброды с маслом	40\10	9,438	3,063	18,275	170,	0
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
368	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,429	15
	<b>ОБЕД</b>						
87	Суп картофельный гороховый с мясом	180\20	4,216	4,392	13,058	107,8	4,65
52	Икра баклажанная	40	1,824	0,601	2,465	28,68	1,1788
168	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,63	6,859	30,821	192,	0
277	Гуляш из отварной говядины	40\20	6,205	7,71	1,98	94,5	0,3
378	Кисель из клюквы (с добавлением витамина С)	200	0,011	0,22	35,26	141,	0,144
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
	<b>ПОЛДНИК</b>						
401	Ряженка	200	5,	5,8	8,4	101,333	0,6
609	Печенье	50	9,	2,25	22,05	178,5	0
	<b>УЖИН</b>						
248/349	Биточки рыбные в соусе	40\20	4,24	6,76	10,59	108,	8,51
205	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,637	4,374	24,403	156,821	0
393	Чай с сахаром и лимоном	200\20	0,022	0,134	11,391	45,787	3,16041

## 6 день

Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углевод ы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1020	Каша молочная кукурузная с сахаром и маслом	145\5	4,29	4,755	21,42	161,745	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,412	2,853	14,31	90,9	1,17
3	Бутерброды с сыром	20\5\10	4,929	3,897	11,311	105,	0,064167
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
418	Сок фруктовый яблоко-виноград	100	0,	0,5	10,1	120,	2
	<b>ОБЕД</b>						
86	Суп-лапша домашняя с курицей	140\10	3,007	3,705	9,74	88,081	0,049535
282/349	Биточки рубленые мясные в соусе	40\20	5,79	8,64	5,71	110,	0,13
1104	Пюре гороховое	100	4,348	8,652	22,232	161,903	0
372	Компот из смородины (с добавлением витамина С)	150	0,09	0,12	21,06	85,95	2,025
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
53	Икра кабачковая	30	1,411	0,272	1,777	20,88	1,6569
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
	<b>ПОЛДНИК</b>						
469	Булочка домашняя	50	6,26	3,64	26,96	179,	0
401	Снежок	150	3,75	4,35	6,15	76,	1,2
	<b>УЖИН</b>						
236	Запеканка из творога	120	9,68	13,467	18,773	215,673	0,466667
б\н	Повидло фруктовое	20	0,06	0,068	11,566	47,404	0,044
392	Чай с сахаром	220	0,022	0,077	16,5	66,	0,033
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46,389</b>	<b>57,104</b>	<b>210,439</b>	<b>1592,037</b>	<b>8,84</b>

Категор Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углевод ы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1020	Каша молочная кукурузная с сахаром и маслом	200\5	5,863	6,499	29,274	221,052	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,17	15,9	101,	1,3
3	Бутерброды с сыром	30\10\10	7,042	5,567	16,158	150,	0,091667
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
418	Сок фруктовый яблоко-виноград	150	0,	0,75	15,15	180,	3
	<b>ОБЕД</b>						
86	Суп-лапша домашняя с курицей	180\20	4,009	4,94	12,986	117,442	0,066047
282/349	Биточки рубленые мясные в соусе	50\20	6,755	10,08	6,662	128,333	0,151667
1104	Пюре гороховое	120	5,218	10,382	26,679	194,284	0
372	Компот из смородины (с добавлением витамина С)	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,7
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
53	Икра кабачковая	40	1,881	0,362	2,37	27,84	2,2092
	<b>ПОЛДНИК</b>						
401	Снежок	200	5,	5,8	8,2	101,333	1,6
469	Булочка домашняя	50	6,26	3,64	26,96	179,	0
	<b>УЖИН</b>						
236	Запеканка из творога	150	12,1	16,833	23,467	269,592	0,583333
б\н	Повидло фруктовое	30	0,09	0,102	17,349	71,106	0,066
392	Чай с сахаром	220	0,022	0,077	16,5	66,	0,033

## 7 день

Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	145\5	4,68	4,68	20,175	156,495	0
1	Бутерброды с маслом	20\5	4,719	1,531	9,138	85,	0
397	Какао с молоком	180	3,186	3,672	15,813	106,74	1,422
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
368	Бананы свежие	100	0,5	1,5	21,	94,286	10
	<b>ОБЕД</b>						0
58	Суп свекольник с мясом	140\10	3,135	1,14	6,915	86,985	4,875
302	Курица тушеная с овощами	30\20	0,633	2,603	4,581	34,444	2,038889
55	Икра овощная	30	1,24	0,391	2,147	21,3	1,3104
321	Пюре картофельное	100	6,2	2,097	12,181	117,097	12,05806
376	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	150	0,068	0,495	24,	99,6	0,5475
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
	<b>ПОЛДНИК</b>						0
401	Варенец	150	3,75	4,35	6,3	76,	0,45
б\н	Баранки сдобные	50	3,81	4,2	30,34	171,695	0,01
	<b>УЖИН</b>						0
315	Рис отварной	100	3,58	2,433	24,453	139,8	0
288/349	Фрикадельки мясные в соусе	30\20	4,554	8,95	0,355	76,77	0,45
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41,046</b>	<b>44,042</b>	<b>212,205</b>	<b>1439,692</b>	<b>33,38185</b>

Категор Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200\5	6,396	6,396	27,573	213,877	0
397	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,57	118,6	1,58
1	Бутерброды с маслом	40\10	9,438	3,063	18,275	170,	0
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
368	Бананы свежие	150	0,75	2,25	31,5	141,429	15
	<b>ОБЕД</b>						
58	Суп свекольник с мясом	180\20	4,18	1,52	9,22	115,98	6,5
302	Курица тушеная с овощами	40\30	0,887	3,644	6,413	48,222	2,854444
55	Икра овощная	40	1,653	0,521	2,863	28,4	1,7472
321	Пюре картофельное	120	7,44	2,516	14,617	140,516	14,46968
376	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	200	0,09	0,66	32,	132,8	0,73
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
	<b>ПОЛДНИК</b>						
401	Варенец	200	5,	5,8	8,4	101,333	0,6
б\н	Баранки сдобные	50	3,81	4,2	30,34	171,695	0,01
	<b>УЖИН</b>						
315	Рис отварной	120	4,296	2,92	29,344	167,76	0
288/349	Фрикадельки мясные в соусе	40\30	7,083	13,922	0,552	119,42	0,7
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,555</b>	<b>57,492</b>	<b>263,473</b>	<b>1843,512</b>	<b>44,41132</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1000	Каша молочная манная с сахаром и маслом	145\5	3,832	3,29	22,2	136,452	0
394	Чай с сахаром и молоком	180	1,215	1,368	14,31	72,9	1,197
1	Бутерброды с маслом	20\5	4,719	1,531	9,138	85,	0
213	Яйца вареные	20	2,3	2,54	0,14	31,5	0
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,286	10
	<b>ОБЕД</b>						0
77	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом	140\10	2,919	0,972	4,043	46,35	7,974
264/349	Фрикадельки рыбные в соусе	30\15	2,325	4,693	3,109	52,267	0,08
168	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,858	5,716	25,684	160,	0
372	Компот из малины (с добавлением витамина С)	150	0,09	0,12	21,06	85,95	2,025
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
33	Салат из свеклы	30	1,83	0,428	2,505	28,5	2,85
	<b>ПОЛДНИК</b>						0
292	Рогалик с вареной сгущенкой	50	3,875	3,52	27,615	158,99	0
401	Ряженка	150	3,75	4,35	6,3	76,	0,45
	<b>УЖИН</b>						0
291	Запеканка картофельная с мясом	150	21,61	17,214	20,483	336,207	4,94483
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
393	Чай с сахаром и лимоном	200\20	0,022	0,134	11,391	45,787	3,16041
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,706</b>	<b>52,036</b>	<b>210,977</b>	<b>1527,388</b>	<b>32,6812</b>

Категори Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1000	Каша молочная манная с сахаром и маслом	200\5	5,237	4,497	30,34	186,484	0
213	Яйца вареные	40	4,6	5,08	0,28	63,	0
1	Бутерброды с маслом	40\10	9,438	3,063	18,275	170,	0
394	Чай с сахаром и молоком	200	1,35	1,52	15,9	81,	1,33
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
368	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,429	15
	<b>ОБЕД</b>						
77	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом	180\20	3,892	1,296	5,39	61,8	10,632
264/349	Фрикадельки рыбные в соусе	40\20	3,488	7,04	4,664	78,4	0,12
168	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,83	6,859	30,821	192,	0
372	Компот из малины (с добавлением витамина С)	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,7
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
33	Салат из свеклы	40	2,44	0,57	3,34	38,	3,8
	<b>ПОЛДНИК</b>						
292	Рогалик с вареной сгущенкой	50	3,875	3,52	27,615	158,99	0
401	Ряженка	200	5,	5,8	8,4	101,333	0,6
	<b>УЖИН</b>						
291	Запеканка картофельная с мясом	180	25,932	20,657	24,579	403,448	5,93379
393	Чай с сахаром и лимоном	200\20	0,022	0,134	11,391	45,787	3,16041

## 9 день

Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
215	Омлет натуральный	150	16,016	8,99	1,703	186,774	0,0968
3	Бутерброды с сыром	20\5\10	4,929	3,897	11,311	105,	0,0642
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,412	2,853	14,31	90,9	1,17
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
418	Сок фруктовый яблоко	100	0,	0,5	10,1	120,	2
	<b>ОБЕД</b>						
84	Суп с картофелем и рыбой	140\10	5,043	5,159	8,6	100,35	5,4675
26	Салат из картофеля с солеными огурцами и зеленым горошком	30	1,855	0,525	2,775	29,85	3,91
286/349	Тефтели мясные в соусе	40\20	4,52	4,07	5,15	77,5	0,225
205	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,865	3,645	20,335	130,684	0
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,203	0,503	15,57	66,15	75
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
	<b>ПОЛДНИК</b>						
430	Блинчики с маслом	50	4,382	2,373	13,582	103,636	0
401	Бифидок	150	3,75	4,35	6,	75,	1,05
	<b>УЖИН</b>						
336	Капуста тушёная	150	5,6	3,1	14,14	112,65	25,74
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
392	Чай с сахаром	220	0,022	0,077	16,5	66,	0,033
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,556</b>	<b>45,801</b>	<b>173,276</b>	<b>1431,694</b>	<b>114,76</b>

Категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
215	Омлет натуральный	200	21,355	11,987	2,271	249,032	0,129
3	Бутерброды с сыром	40\10\15	9,154	7,237	21,006	195,	0,1192
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,17	15,9	101,	1,3
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
418	Сок фруктовый яблоко	150	0,	0,75	15,15	180,	3
	<b>ОБЕД</b>						
84	Суп с картофелем и рыбой	180\20	6,724	6,878	11,466	133,8	7,29
205	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,637	4,374	24,403	156,821	0
286/349	Тефтели мясные в соусе	60\30	6,78	6,105	7,725	116,25	0,3375
26	Салат из картофеля с солеными огурцами и зеленым горошком	40	2,473	0,7	3,7	39,8	5,2133
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,27	0,67	20,76	88,2	100
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
	<b>ПОЛДНИК</b>						
430	Блинчики с маслом	50	4,382	2,373	13,582	103,636	0
401	Бифидок	200	5,	5,8	8,	100,	1,4
	<b>УЖИН</b>						
336	Капуста тушёная	150	5,6	3,1	14,14	112,65	25,74
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0

## 10 день

Категория Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1010	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	145\5	3,929	3,194	20,555	130,645	0
2	Бутерброды с джемом или повидлом	20\5\10	2,501	1,585	17,538	99,273	0,063636
397	Какао с молоком	180	3,186	3,672	15,813	106,74	1,422
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
368	Бананы свежие	100	0,5	1,5	21,	94,286	10
<b>ОБЕД</b>							
82	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	140\10	1,703	1,613	10,283	63,	4,95
45	Винегрет овощной	30	3,01	0,42	2,185	37,53	37,53
1011	Плов с говядиной	120	8,328	9,252	29,952	239,22	4,38
378	Кисель из смородины (с добавлением витамина С)	150	0,008	0,165	26,445	105,75	0,108
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
<b>ПОЛДНИК</b>							
152	Вафли	50	14,925	2,515	29,85	259,085	0,185
401	Варенец	150	3,75	4,35	6,3	76,	0,45
<b>УЖИН</b>							
245	Сырники из творога	120	15,192	22,32	12,912	278,4	0,312
490	Молоко сгущенное	20	1,6	1,34	10,096	62,576	0,044
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,084</b>	<b>54,475</b>	<b>215,847</b>	<b>1619,085</b>	<b>59,66464</b>

Категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1010	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	200\5	5,37	4,365	28,092	178,548	0
2	Бутерброды с джемом или повидлом	40\10\15	4,645	2,943	32,571	184,364	0,118182
397	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,57	118,6	1,58
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
368	Бананы свежие	150	0,75	2,25	31,5	141,429	15
<b>ОБЕД</b>							
82	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	180\20	2,27	2,15	13,71	84,	6,6
1011	Плов с говядиной	150	10,41	11,565	37,44	299,025	5,475
378	Кисель из смородины (с добавлением витамина С)	200	0,011	0,22	35,26	141,	0,144
45	Винегрет овощной	40	4,013	0,56	2,913	50,04	50,04
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
<b>ПОЛДНИК</b>							
401	Варенец	200	5,	5,8	8,4	101,333	0,6
152	Вафли	50	14,925	2,515	29,85	259,085	0,185
<b>УЖИН</b>							
245	Сырники из творога	160	20,256	29,76	17,216	371,2	0,416
490	Молоко сгущенное	20	1,6	1,34	10,096	62,576	0,044
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22