Утверждаю Заведующий МБДОУ «Солнышко» с. Волчье _____ Γ .А.Татаринова. Приказ № $\underline{28}$ от « $\underline{16}$ » августа $\underline{20}$ $\underline{24}$ Γ .

ПРИМЕРНОЕ

10-дневное меню для питания детей в МБДОУ «Солнышко» с. Волчье Добровского муниципального округа с 12- часовым режимом работы от 2 до 8 лет

	ДЛ	я питания воспитанни с 2 до 8лет			1						`
		c 2	2 до 8ле	Т	Пище	вые веш	ества	Энерг. ценнос ть	Витам	ины (мі	5)
№ рец еп.	Наименование блюд	брутт	нетто	Выход	белки	жиры	углев оды	ккал	C	B 1	B 2
					1-я НЕ	ДЕЛЯ					
					ПОНЕД	ЕЛЬНИ	ТК				
	Завтрак										
177	Каша пшённая мол.			200	10,06	11,34	41,2 6	307	1,22	0,16	0,25
	Пшено	30	30								
	Молоко	100	100								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	5	5								
	Caxap	5	5								
393	Чай с лимоном и сахаром			180г	0,12	0,02	102	41	2,83	0,00	0,00
	Чай заварка	0,6	0,6								
	Caxap	12	12								
	Лимон	4	3,5								
3	Бутерброд с маслом и сыром			40/ 5/6	4,20	7,51	17,2 4	144	0,062	0,044	0,04 4
	Хлеб пшеничный	40	40								
	Сыр	6	6								
	Масло сливочное	5	5								
	Итого за завтрак:				14,38	18,87	160, 5	492	4,112	0,204	0,29 0
	Второй завтрак										
399	Сок	180	180	180	0,90	0,00	18,1 8	76,00	3,60	0,02	0,02
	Сок	180	180								
	Итого за второй				0,90	0,00	18,1	76,00	3,60	0,02	0,02
	завтрак						8				
	Обед										
22	Салат из картофеля с солёным огурцом			50	0,68	2,60	4,28	43,3	6,0	0,03	0,02
	Картофель	30	20								
	Морковь	13	10								
	Лук репчатый	3	2								
	Огурцы солёные	20	15								
	Масло растительное	7	7								
58	Свекольник со			250	2,04	5,00	14,1	109,75	8,78	0,07	0,05
	сметаной						0				1
	Свёкла	50	40								<u> </u>
	Масло сливочное	4	4								1
	Картофель	70	50								1
	Морковь	10	8								1
	Лук репчатый	10	8								1
	Соль	2	2								1
	Caxap	1	1								

	Масло растительное	3	3								
	Томатное пюре	2	2								
	Сметана	8	8								
304	Плов из мяса птицы			200	19,33	16,19	33,9	359	0,96	0,05	0,11
	,						9				
	Рис	46	46								
	Морковь	16	13								
	Лук	11	9								
	Масло сливочное	8	8								
	Грудка	41	38								
	Томатная паста	7	7								
	Соль	2	2								
376	Компот из			180	0,40	0,02	27,9	101,7	0,36	0,01	0,03
	сухофруктов						8				
	с/фрукты	10	10								
	caxap	12	12								
1	Хлеб ржаной			50	2,6	0,6	22,1 4	106,7	0,00	0,05	0,03
	Хлеб ржаной	50	50								
	Итого за обед:				25,05	24,41	102, 49	720,45	16,1	0,21	0,24
	Полдник										
401	Ряженка			180г	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54	0,04	0,23
	Ряженка	180	180								
	Печенье			20г	1,62	2,4	15,1 2	182			
	Печенье	20	20								
	Итого за полдник:				6,84	6,90	22,6 8	97,20	0,54	0,04	0,23
	Ужин										
397	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,8 2	107	1,43	0,05	0,17
	Какао порошок	6	6								
	Caxap	10	10								
	Молоко	110	110								
237	Запеканка из творога			130	17,54	16,51	17,1 5	247,00	0,24	0,05	0,26
	Творог	60	58								
	Caxap	10	10								
	Крупа манная	10	10								
	Caxap	8	8							1	
	Масло сливочное	4	4								
	Яйца	1/4	10								
351	Соус молочный на сгущёном молоке			50	19,43	45,19	132, 55	1015	3,25	0,25	0,74
	Молоко сгущёное	15	15								
	Масло сливочное	3	3								
	Мука пшеничная	5	5								
	Яблоко	100	100		0,40	0,40	9,80	44,00			
	Итого за ужин:				40,64	64,89	165, 5	1369	4,92	0,35	1,17
	Всего за день:				88,21	115,4 7	479, 17	2883,4 5	25,67	0,824	1,95

	Д31.		ния вос 2 до 8ле			вые веш		24-2025 <u>у</u> Энерг. ценнос ть	1	о тода Іины (мі	r)
№ рец еп.	Наименование блюд	брутт 0	нетто	Выход	белки	жиры	углев оды	ккал	C	B 1	B 2
					недели	R					
				BTO	РНИК		T		T		
	Завтрак		_			1	1				
172	Каша геркулесовая молочная			200	7,51	8,34	30,4	227,0	0,91	0,12	0,19
	Геркулес	20	20								
	Молоко	100	100								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	5	5								
	Caxap	5	5								
394	Чай с молоком			180г	2,67	2,34	14,3 1	89,00	1,2	0,04	0,14
	Чай заварка	0,6	0,6								
	Caxap	10	10								
	Молоко	92	90								
3	Печенье с маслом			20/5	1,74	11,18	12,4 8	164,7	-	0,08	0,02
	Печенье	20	20								
	Масло сливочное	5	5								
	Итого за завтрак:				11,92	21,86	57,2 3	480,7	2,11	0,24	0,35
	Второй завтрак										
371	Фрукты (апельсин)			100	0,60	0,14	15,0 0	66,00	26,6	0,04	0,02
	Апельсин	100	100								
	Итого за второй завтрак				0,60	0,14	15,0 0	66,00	26,6	0,04	0,02
	Обед										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов			50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	0,023	0,01 8
	Помидоры свежие	30	24								
	Огурцы свежие	20	17								
	Лук репчатый или зелён	3	2								
	Масло растительное	3	3								
80	Суп вермишелевый			250	2,18	2,84	14,2 9	91,5	8,25	0,11	0,05
	Вермишель	15	15								
	Масло сливочное	3	3								
	Картофель	100	75								
	Морковь	12	10								
	Лук репчатый	10	8								
	Соль	2	2								
	Масло растительное	3	3								
336	Капуста тушёная			150	3,10	4,86	14,1 4	112,65	25,74	0,04	0,06

	I/ a marana	100	1.45								T
	Капуста	190	145								+
	Морковь	10	8			1				1	
	Лук	8	5								+
	Масло растительное	5	5								<u> </u>
	Мука пшеничная	2	2								
	Томатная паста	3	3								
	Соль	1	1								
	Caxap	1	1								
282	Тефтели из мяса			80	12,44	9,24	12,5	183,00	0,12	0,08	0,13
	птицы						6				
	Грудки	72	59								
	Хлеб пшеничный	14	14								
	Молоко или вода	19	19								
376	Кисель из			180	0,4	0,018	25,2	102,72	0,36	0,01	0,03
	концентрата						4				
	Кисель концентриров.	25	25								
	Caxap	3	3								
1	Хлеб ржаной			50	2,6	0,6	22,1	106,7	0,00	0,05	0,03
	1				'-) -	4		, , ,	'	,
	Хлеб ржаной	50	50								1
	Итого за обед:	30	30		21,26	20,64	90,1	633,43	46,92	0,313	0,31
	ттого за оосд.				21,20	20,01	70,1	000,10	10,52	0,010	8
	Полдник										
401	Кефир			180г	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	0,07	0,31
101	Кефир	180	180	1001	3,22	1,50	7,20	75,4	1,20	0,07	0,51
454	Пирожки с повидлом	100	100	60г	3,45	1,40	33,3	159,6	0,02	0,06	0,03
7.7	пирожки с повидлом			001	3,73	1,40	3	137,0	0,02	0,00	0,03
	Мука пшеничная	28	28				3				+
	Сахар	2	2								+
	+	3	3								+
	Масло сливочное		3			1				1	+
	Яйцо	1/3	+								
	Дрожжи прессован.	1	1			1				1	
	Повидло	25	25		0.6	7.00	40.5	255	1.00	0.10	0.24
	Итого за полдник:				8,67	5,90	40,5	255	1,28	0,13	0,34
							3				
	Ужин					1	L			1	
376	Компот из			180	0,40	0,02	27,9	101,7	0,36	0,01	0,03
	сухофруктов						8				
	с/фрукты	10	10								
	caxap	12	12								
216	Омлет на			155	18,10	30,80	2,40	268,00	0,34	0,10	1,28
	натуральном молоке										
	Яйцо	1	1								
	Молоко	100	100								
	Масло сливочное	5	5								
	Соль	1	1								
1	Хлеб пшеничный			20	1,42	0,22	9,28	45,8	0,00	0,05	0,03
	Хлеб пшеничный	20	20				·	·			
	Итого за ужин:				19,92	31,04	39,6	415,5	0,7	0,16	1,34
	·- J				<i>y</i> =		6	1	,		<i>y</i>
		1	1		(2.27	70.50	1	1050 (77,61	0,883	2,36
	Всего за день:				62,37	79,58	242,	1850,6	10.1	U.003	4.50

				1	вые веп		Энерг. ценнос ть	1	<u>о тоди</u> 1ины (м	г)	
№ рец еп.	Наименование блюд	брутт 0	нетто	ВЫХОД	белки	жиры	углев оды	ккал	C	B 1	B 2
					ЕДЕЛЯ	[
	2			CPE	ДА	1	1			1	1
1/0	Завтрак			200	4.50	4.77	20.5	177.0		0.04	0.02
168	Каша манная мол.			200	4,52	4,77	30,5 7	177,0	-	0,04	0,02
	Крупа манная	22	22								
	Молоко	106	106								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	5	5								
	Caxap	5	5								
397	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,8 2	107	1,43	0,05	0,17
	Какао порошок	6	6								
	Caxap	10	10								
	Молоко	110	110								
1	Бутерброд с маслом			40/5	2,75	8,49	16,4 4	153	-	0,05	0,03
	Хлеб пшеничный	40	40								
	Масло сливочное	5	5								
	Итого за завтрак:				0,90	0,00	18,1 8	76,00	1,43	0,14	0,22
	Второй завтрак										
399	Сок	180	180	180	0,90	0,00	18,1 8	76,00	3,60	0,02	0,02
	Сок	180	180								
	Итого за второй				0,90	0,00	18,1	76,00	3,60	0,02	0,02
	завтрак						8	,			
	Обед										
22	Салат из свёклы с зелёным горошком			50	0,83	2,08	4,09	38,55	4,9	0,02	0,01
	Свёкла	40	28								
	Зелёный горошек	30	24								
	Лук репчатый или зелён	3	2								
	Соль	1	1								
	Масло растительное	3	3								
76	Рассольник со сметаной			250	1,99	5,11	16,9 2	121,75	7,53	0,09	0,06
	Крупа перловая	15	15	1			1			1	1
	Масло сливочное	3	3								
	Картофель	100	75								
	Морковь	12	10				1				1
	Лук репчатый	6	5								
	Соль	2	2								
	Огурцы солёные	20	18				1				1
	Масло растительное	3	3								

	Сметана	8	8								
321	Пюре картофельное	0	0	150	19,33	16,19	33,9	359	0,96	0,05	0,11
321	пторе картофельное			130	19,33	10,19	9	339	0,90	0,03	0,11
	Картофель	200	142				1				
	Молоко	5	5								
		5	5								
	Масло сливочное	2	2								
247	Соль		<i>L</i>	00	7.00	2.05	2.20	74.00	1.05	0.04	0.02
247	Рыба тушёная с			80	7,66	3,85	2,20	74,00	1,25	0,04	0,03
	овощами	<i>E</i> 1	40								
	Рыба	51	49							1	
	Морковь	28	22				1				-
	Томатная паста	2	2								
	Лук репчатый	11	9								
	Масло растительное	4	4								
	Соль	2	2								
376	Компот из свежих			180	0,14	10,9	21,8	89,09	0,87	0,03	0,05
	ягод						9				
	Свежие ягоды	40	36								
	caxap	12	12								
1	Хлеб ржаной			50	2,6	0,6	22,1	106,7	0,00	0,05	0,03
	_						4				
	Хлеб ржаной	50	50								
	Итого за обед:				16,62	75,89	87,7	582,59	15,51	0,28	0,29
							6	,			
	Полдник										
401	Йогурт			180г	4,86	4,50	19,4	142,20	1,62	0,05	0,23
	Йогурт	180	180		, , , ,)	. ,	, -) -	1	1 7 7
473	Булочка «Веснушка»	100	100	80г	6,24	4,89	43,0	241,6	_	0,11	0,06
.,.				001	0,2 :	1,02	8	- 11,0		0,22	0,00
	Мука пшеничная	58	58								
	Дрожжи	1,7	1,7								
	Сахар	6	6								
	Изюм	3	3								1
	Масло сливочное	5	5								
	Яйцо	1/13	3								
	·	1/13	3		11 1	9,39	62.5	383,80	1.62	0,16	0.20
	Итого за полдник:				11,1	9,39	62,5	303,00	1,62	0,10	0,29
	V						2				
202	Ужин			100-	0.12	0.02	103	41	2.02	0.00	0.00
393	Чай с лимоном и			180г	0,12	0,02	102	41	2,83	0,00	0,00
	сахаром	0.6	0.6								
	Чай заварка	0,6	0,6				+				+
	Caxap	12	12				-				-
• • •	Лимон	4	3,5	1	0.55	1000			0.1.		6.5=
206	Макароны отварные			150	9,29	10,01	22,7	218,00	0,14	0,5	0.07
	с сыром						1				1
	Рожки	30	30				1				1
	Масло сливочное	5	5								
	Сыр	15	13								
1	Хлеб пшеничный			20	1,42	0,22	9,28	45,8	0,00	0,05	0,03
	Итого за ужин:				12,33	10,75	154,	399,80	2,97	0,55	0,1
							99				
	Всего за день:				51,89	112,4	386,	1879,1	25,13	1,15	0,92

	Наименование блюд	1	до 8лет		Пищевые вещества			Энерг. ценнос ть		ины (мі	7)
№ рец еп.	Наименование блюд	брутт 0	нетто	выход	белки	жиры	углев оды	ккал	C	B 1	B 2
					ЕДЕЛЯ						
				ЧЕТ	ВЕРГ	1		T		1	
4=0	Завтрак	1	I	• • • •			10.1	244	0.45	0.10	
178	Каша «Дружба» мол.			200	5,37	5,56	43,1 8	244	0,45	0,13	0,07
	Пшено	10	10								
	Рис	10	10								
	Крупа гречневая	10	10								
	Молоко	100	100								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	5	5								
	Caxap	4	4								
393	Чай с лимоном и			180г	0,12	0,02	102	41	2,83	0,00	0,00
	сахаром	0.5	0.5								
	Чай заварка	0,6	0,6								
	Caxap	12	12								
_	Лимон	4	3,5	407	4.00		1= 0	444	0.060	0.044	0.04
3	Бутерброд с маслом			40/	4,20	7,51	17,2	144	0,062	0,044	0,04
	и сыром	40	40	5/6			4				4
	Хлеб пшеничный	40	40								-
	Сыр	6	6								
	Масло сливочное	5	5		0.60	12.00	1(2	420	2 2 4 2	0.174	0.11
	Итого за завтрак:				9,69	13,09	162, 42	429	3,342	0,174	0,11
	Второй завтрак	100	100	100		0.10	0.00		100	0.00	
368	Фрукты (яблоки)	180	180	180	0,40	0,40	9,80	44,00	10,0	0,03	0,02
	Яблоки	180	180		0.40	0.40	0.00	44.00	10.0	0.00	0.00
	Итого за второй				0,40	0,40	9,80	44,00	10,0	0,03	0,02
	завтрак										
61	Обед Щи со сметаной			250	8,32	19,83	71,0	496,00	58,3	0,14	0,20
	Капуста	50	36								
	Картофель	70	51								
	Морковь	10	8								1
	Лук репчатый	8	5								
	Томатная паста	2	2								
	Масло растительное	3	3								
	Сметана	5	5								
	Соль	2	2								
204	Макарон. изделия отварные с маслом			150	38,42	5,49	207, 62	1034,0	0,00	0,56	0,20
	Макаронные изделия	40	40				\ \frac{1}{2}				+
	Масло сливочное	5	5								
248	Котлета рыбная	_		80	10,59	6,47	4,17	117,00	5,46	0,08	0,10

	Всего за день:				93,05	67,53	578, 35	2920,2 2	78,7	1,195	1,21 3
	Итого за ужин:				14,38	9,73	47,4	334,7	0,66	0,09	1.01
	Повидло	20	20				<u> </u>				
	Яйца	1/5	8								
	Масло растительное	3	3								
	Caxap	8	8								
	Мука пшеничная	21	21								
	Caxap	6	6								
	Творог	59	59								
239	Оладьи из творога с повидлом			130/ 20	13,98	9,71	22,4	233,00	0,30	0,08	0,23
	caxap	12	12								
	с/фрукты	10	10								
	сухофруктов						8				
376	Компот из		1	180	0,40	0,02	27,9	101,7	0,36	0,01	0,03
	Ужин						0				
	Итого за полдник:	20	20		6,84	6,90	22,6 8	97,20	0,54	0,04	0,23
	Печенье	20	20				 -				
	Печенье			20г	1,62	2,4	15,1 2	182			
	Ряженка	180	180		- /)	, , , ,	, , .	-)-	- , -	- , -
401	Ряженка			180г	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54	0,04	0,23
	Полдник						05				
	Итого за обед:				61,74	37,41	336, 05	1930,5 2	64,16	0,861	0,58 9
	Хлеб ржаной	50	50								
1	Хлеб ржаной			50	2,6	0,6	22,1 4	106,7	0,00	0,05	0,03
1	Кисель концентриров.	25	25	50	2.6	0.6	22.1	1065	0.00	0.05	0.03
370	концентрата	2.5	2.5	100	0,4	0,010	4	102,72	0,30	0,01	0,03
376	Соль Кисель из	1	1	180	0,4	0,018	25,2	102,72	0,36	0,01	0,03
	Вода или отвар	75	75				1				
	Мука пшеничная	8	8								
	Сметана	25	25								
354	Соус сметанный			100	1,41	5,0	5,87	74,10	0,038	0,021	0,02 9
	Соль	2	2								
	Масло растительное	5	5								
	Лук репчатый	10	8								

	Ave					вые веш		Энерг. ценнос ть		<u>о года</u> 1ины (м	Γ)
№ рец еп.	Наименование блюд	брутт о	нетто	Выход	белки	жиры	углев оды	ккал	C	B 1	B 2
					ЕДЕЛЯ						
				ТЯП	НИЦА		1			T	
	Завтрак	T	T								
168	Каша гречневая молочная			200	7,51	8,34	30,4 4	227,00	0,91	0,12	0,19
	Крупа гречневая	30	30								
	Молоко	100	100								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	5	5								
	Caxap	5	5								
397	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,8 2	107	1,43	0,05	0,17
	Какао порошок	6	6								
	Caxap	10	10								
	Молоко	110	110								
2	Бутерброд с маслом и повидлом			40/5/ 20	2,51	3,93	28,8 8	161	0,48	0,05	0,03
	Хлеб пшеничный	40	40								
	Масло сливочное	5	5								
	Повидло	20	20								
	Итого за завтрак:				0,90	0,00	18,1 8	76,00	2,82	0,22	0,39
	Второй завтрак						1				
399	Сок	180	180	180	0,90	0,00	18,1 8	76,00	3,60	0,02	0,02
	Сок	180	180								
	Итого за второй				0,90	0,00	18,1	76,00	3,60	0,02	0,02
	завтрак				-)-		8	-)			
	Обед										
22	Салат из свёклы с сыром			50	2,35	4,75	3,56	66,4	4,10	0,01	0,04
	Свёкла	51	41								
	Сыр	8	7								
	Соль	1	1								
	Масло растительное	3	3								
81	Суп гороховый с	3		200	5,49	5,27	16,3	135	5,81	0,22	0,07
	Горон	20	20	1			2			1	
	Горох	20	20	1			1				+
	Масло сливочное	4	4	1							+
	Картофель	80	61	1			1			1	
	Морковь	13	10	1							
	Лук репчатый	12	10	1			1			1	
	Соль	2	10	1		1				1	+
J	Гренки	10	10				1			1	

274	Голубцы ленивые			160	21,71	16,55	15,0 2	296,00	5,20	0,13	0,19
	Грудки	80	70								
	Капуста	100	70								
	Масло сливочное	5	5								
	Соль	2	2								
	Морковь	10	8								
	Масло растительное	7	7								
	Рис	15	15								
	Лук репчатый	10	8								
376	Компот из свежих плодов и ягод			180	0,14	10,9	21,8 9	89,09	0,87	0,03	0,05
	Свежие ягоды	40	36								
	сахар	12	12								
1	Хлеб ржаной	12	12	50	2,6	0,6	22,1	106,7	0,00	0,05	0,03
	Хлеб ржаной	50	50								
	Итого за обед:				76,89	128,3 3	146, 65	1954,7 9	15,98	0,44	0,38
	Полдник										
401	Кефир			180г	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	0,07	0,31
	Кефир	180	180								
	Вафли			20	5,49	1,34	20,1	88,90			
	Итого за полдник:				10,71	5,84	27,3 3	195,01	1,26	0,07	0,31
	Ужин										
376	Кисель из			180	0,4	0,018	25,2	102,72	0,36	0,01	0,03
	концентрата						4				
	Кисель концентриров.	25	25								
237	Запеканка из творога			130	17,54	16,51	17,1 5	247,00	0,24	0,05	0,26
	Творог	60	58								
	Caxap	10	10								
	Крупа манная	10	10								
	Caxap	8	8								
	Масло сливочное	4	4								
	Яйца	1/4	10								
351	Соус молочный на сгущёном молоке			50	19,43	45,19	132, 55	1015	3,25	0,25	0,74
	Молоко сгущёное	15	15				33				
	Масло сливочное	3	3						+	+	
	Мука пшеничная	5	5							1	
368	Фрукты (апельсин)	3		100	0,60	0,14	15,0 0	66,00	40,0	0,03	0,02
	Апельсин	100	100						1	1	
	Итого за ужин:		-		37,97	61,86	190, 14	1428,7 2	43,85	0,34	1,05
	Всего за день:				140,1 6	211,4 9	457, 44	4149,5	67,51	1,09	2,15

16	Наименование блюд		2 до 8лет			вые веш		24-2025 у Энерг. ценнос ть		<u>о года</u> лины (мі	г)
№ рец еп.	Наименование блюд	брутт 0	нетто	ВЫХОД	белки	жиры	углев оды	ккал	C	B 1	B 2
					2-я НЕ	ДЕЛЯ					
				1	ПОНЕД	ЕЛЬНИ	<u> </u>		T		1
	Завтрак	T									
177	Каша пшённая мол.			200	10,06	11,34	41,2 6	307	1,22	0,16	0,25
	Пшено	30	30								
	Молоко	100	100								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	5	5								
	Caxap	5	5								
393	Чай с лимоном и сахаром			180г	0,12	0,02	102	41	2,83	0,00	0,00
	Чай заварка	0,6	0,6								
	Caxap	12	12								
	Лимон	4	3,5								
2	Бутерброд с маслом и повидлом			40/5/ 20	2,51	3,93	28,8	161	0,48	0,05	0,03
	Хлеб пшеничный	40	40	20							
	Масло сливочное	5	5								
	Повидло	20	20								
	Итого за завтрак:	20	20		12,69	15,29	172, 14	509	4,53	0,21	0,28
	Второй завтрак						1.				
399	Сок	180	180	180	0,90	0,00	18,1 8	76,00	3,60	0,02	0,02
	Сок	180	180				-				
	Итого за второй				0,90	0,00	18,1 8	76,00	3,60	0,02	0,02
	завтрак Обед						0				
61	Щи со сметаной			250	8,32	19,83	71,0	496,00	58,3	0,14	0,20
	Капуста	50	36				†				
	Картофель	70	51				1				
	Морковь	10	8								
	Лук репчатый	8	5				1				
	Томатная паста	2	2				1				
	Масло растительное	3	3				1				
	Сметана	5	5				1				
	Соль	2	2								
315	Рис отварной			100	2,43	3,58	24,4	140	0,00	0,001 7	0,01
		1			 	1	+ -		 	+ -	1
	Рис	35	35								
	Рис Масло сливочное	35 5	35 5								

	мяса птицы										
	Грудка	90	74								
	Лук репчатый	10	8								
	Морковь	15	12								
	Масло сливочное	2	2						1		
	Томатная паста	2	2						1		
	Мука пшеничная	5	5								
	Соль	2	2								
376	Кисель из		2	180	0,4	0,018	25,2	102,72	0,36	0,01	0,03
370	кисель из концентрата			100	0,4	0,010	4	102,72	0,30	0,01	0,03
	Кисель концентриров.	25	25				7				
1	Хлеб ржаной	23	23	50	2,6	0,6	22,1	106,7	0,00	0,05	0,03
1	Алео ржанои			30	2,0	0,0	4	100,7	0,00	0,03	0,03
	Хлеб ржаной	50	50				-				
	Итого за обед:				27,5	34,89	146,	1012,0	59,4	0,232	0,36
						1,01	33	8	, -	,	3
	Полдник										
401	Йогурт			180г	4,86	4,50	19,4 4	142,20	1,62	0,05	0,23
	Йогурт	180	180				4				
454	Пирожки с повидлом	100	100	60г	3,45	1,40	33,3	159,6	0,02	0,06	0,03
	1				,	,	3	,		,	,
	Мука пшеничная	28	28								
	Caxap	2	2								
	Масло сливочное	3	3								
	Яйцо	1/3	3								
	Дрожжи прессован.	1	1								
	Повидло	25	25								
	Масло растительное	5	5								
	Итого за полдник:				8,31	5,9	52,7 7	301,8	1,64	0,11	0,26
	Ужин						<u> </u>				
376	Компот из			180	0,40	0,02	27,9	101,7	0,36	0,01	0,03
	сухофруктов					.,.	8	,	,,,,,,,		
	с/фрукты	10	10								
	caxap	12	12								
220	Омлет с овощами			85	5,58	11,23	2,83	135,00	3,51	0,05	0,24
	Яйца	1	40					<u> </u>	/		ĺ
	Молоко	21	21								
	Морковь	19	15						1		
	Масло сливочное	9	9								
	Лук	6	5								
	Капуста белокачанная	14	11								
	Соль	1	1								
1	Хлеб пшеничный			20	1,42	0,22	9,28	45,8	0,00	0,05	0,03
	Хлеб пшеничный	20	20			ĺ					
	Итого за ужин:				7,89	13,82	42,8	328,6	3,87	0,11	0,3
	Всего за день:				57,29	69,9	432, 25	2227,4 8	73,04	0,682	1,22

NC.	Наименование блюд	с 2 до 8лет				вые веш		Энерг. ценнос ть	Витамины (мг)		
№ рец еп.		брутт 0	нетто	Выход	белки	жиры	углев оды	ккал	C	B 1	B 2
					<u>ЕДЕЛЯ</u>						
	Danamara			BIC	РНИК		1				
168	Завтрак Каша рисовая			200	10,06	11,34	41,2	307,0	1,22	0,16	0,25
100	молочная			200	10,00	11,54	6	307,0	1,22	0,10	0,23
	Рис	30	30				0				
	Молоко	100	100								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	5	5								
	Caxap	5	5								
397	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,8 2	107	1,43	0,05	0,17
	Какао порошок	6	6								
	Caxap	10	10								
	Молоко	110	110								
3	Бутерброд с маслом и сыром			40/ 5/6	4,20	7,51	17,2 4	144	0,062	0,044	0,04 4
	Хлеб пшеничный	40	40								
	Сыр	6	6								
	Масло сливочное	5	5								
	Итого за завтрак:				17,93	22,04	74,3 2	558	2,712	0,254	0,46 4
	Второй завтрак										
371	Фрукты (апельсин)			100	0,60	0,14	15,0 0	66,00	26,6	0,04	0,02
	Апельсин	100	100								
	Итого за второй				0,60	0,14	15,0	66,00	26,6	0,04	0,02
	завтрак						0				
	Обед										
80	Суп гречневый			250	2,18	2,84	14,2 9	91,5	8,25	0,11	0,05
	Гречка	16	16								
	Масло сливочное	3	3								
	Картофель	100	75								
	Морковь	12	10								
	Лук репчатый	10	8				1		1		
	Соль	2	2				1				
224	Масло растительное	3	3	1.00	21.51	1/ ==	150	20< 00	F 20	0.13	0.10
331	Рагу овощное с			160	21,71	16,55	15,0	296,00	5,20	0,13	0,19
	МЯСОМ	60	52				2		1		
	Грудки	60	53 66	+			+		1		
	Капуста белокачанная Масло сливочное	80	5				+		-		
	Соль	2	2				1				
	СОЛЬ	<u> </u>	<u> </u>		1	_1	1	<u> </u>	1		1

	Морковь	20	14								
	Масло растительное	5	5								
	Картофель	80	64								
	Лук репчатый	10	8								
	Мука пшеничная	5	5								
376	Кисель из концентрата			180	0,4	0,018	25,2 4	102,72	0,36	0,01	0,03
	Кисель концентриров.	25	25								
1	Хлеб ржаной			50	2,6	0,6	22,1	106,7	0,00	0,05	0,03
	Хлеб ржаной	50	50								
	Итого за обед:				7,07	9,428	77,4 4	425,36	13,81	0,3	0,3
	Полдник										
401	Ряженка			180г	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54	0,04	0,23
	Ряженка	180	180								
	Печенье			20г	1,62	2,4	15,1 2	182			
	Печенье	20	20								
	Итого за полдник:				6,84	6,90	22,6 8	97,20	0,54	0,04	0,23
	Ужин										
392	Чай с сахаром			180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0,00	0,00
	Чай	0,6	0,6								
	Caxap	12	12								
239	Оладьи из творога с повидлом			130/ 20	13,98	9,71	22,4	233,00	0,30	0,08	0,23
	Творог	59	59								
	Caxap	6	6								
	Мука пшеничная	21	21								
	Caxap	8	8								
	Масло растительное	3	3								
	Яйца	1/5	8								
	Повидло	20	20								
	Итого за ужин:				14,04	9,73	31,8 8	270,89	0,33	0,08	0,23
	Всего за день:				46,48	48,24	221, 52	1500,2 5	43,99	0,714	1,24 4

		с 2 до 8лет			1	вые веш		Энерг. ценнос ть	учебного года Витамины (мг)		
№ рец еп.	Наименование блюд	брутт 0	нетто	Выход	белки	жиры	углев оды	ккал	၁	B 1	B 2
					ЕДЕЛЯ	[
	2000000			CP	ЕДА						
177	Завтрак Каша геркулесовая			200	5,39	6,38	27,1	187,0	_	0,14	0,04
1//	молочная			200	3,39	0,30	3	107,0	-	0,14	0,04
	Геркулес	20	20								
	Молоко	130	130								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	5	5								
	Caxap	5	5								
393	Чай с лимоном и сахаром			180г	0,12	0,02	102	41	2,83	0,00	0,00
	Чай заварка	0,6	0,6								
	Caxap	12	12								
	Лимон	4	3,5								
1	Бутерброд с маслом			40/5	2,75	8,49	16,4 4	153	-	0,05	0,03
	Хлеб пшеничный	40	40								
	Масло сливочное	5	5								
	Итого за завтрак:				8,26	14,89	145, 57	381,0	2,83	0,19	0,07
	Второй завтрак										
399	Сок			180	0,90	0,00	18,1 8	76,00	3,60	0,02	0,02
	Сок	180	180								
	Итого за второй				0,90	0,00	18,1	76,00	3,60	0,02	0,02
	завтрак						8				
	Обед			0.50	0.22	40.02	7 1.0	40 < 00	5 0.2	0.4.4	0.00
61	Борщ со сметаной	40	26	250	8,32	19,83	71,0	496,00	58,3	0,14	0,20
	Капуста белокачанная	40	26								
	Картофель Свёкла	40	28	+			-				-
	Морковь	30 12	18 8				1				
	Лук репчатый	10	7								
	Томатная паста	2	2		 		+				
	Масло растительное	3	3				1				
	Сметана	10	10								
	Соль	1	1	+							
282	Каша гречневая	_	-	150	8,59	6,09	38,6	243	_	0,15	0,10
	Гречка	50	50	120	-,	-,				-,	7,20
	Масло сливочное	5	5								
	Вода	106	106								

	Соль	1	1								
282	Котлета мясная	1	1	80	12,44	9,54	12,6	183	26,8	0,07	0,08
202	Грудки	72	59	- 00	12,11	7,01	12,0	100	20,0	0,07	0,00
	Мясо говядины	80	59							+	+
	Хлеб пшеничная	8	8							+	+
	Соль	2	2							+	+
	Яйца	1/8	2							+	+
		8	8	+						+	
354	Мука пшеничная	0	0	100	1 /1	5.0	5 97	74.10	0.020	0.021	0.02
354	Соус сметанный	25	25	100	1,41	5,0	5,87	74,10	0,038	0,021	0,03
	Сметана		8							 	1
	Мука пшеничная	8								+	+
	Вода или отвар	75	75							+	+
2=6	Соль	1	1	400	0.4	0.040	25.0	400 70	0.26	0.04	0.02
376	Кисель из			180	0,4	0,018	25,2	102,72	0,36	0,01	0,03
	концентрата						4				
	Кисель концентриров.	25	25	_							1
1	Хлеб ржаной			50	2,6	0,6	22,1	106,7	0,00	0,05	0,03
	Хлеб ржаной	50	50					<u> </u>	1	1	
	Итого за обед:				27,14	26,07	111, 13	545,95	85,50	0,441	0,46 9
	Полдник									1	†
401	Кефир			180г	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	0,07	0,31
401	Кефир	180	180	1001	3,22	1,50	7,20	75,4	1,20	0,07	0,51
458	Ватрушка с	100	100	80	10,5	6,26	33,3	230	0,04	0,09	0,13
450	творогом				10,5	0,20	33,3	250	0,04	0,07	0,13
	Мука пшеничная	40	40							+	+
	Сахар	4	4							+	+
	Масло сливочное	2	2							+	+
	Творог	36	36							+	+
	Яйцо	3,6	3,6							+	+
	·	2	2	+						+	
	Масло растительное	1								+	+
	Яйцо для смазки	1,7	1,7		15.70	10.76	40.5	225.4	1.2	0.16	0.44
	Итого за полдник:				15,72	10,76	40,5	325,4	1,3	0,16	0,44
205	Ужин			100	2.65	2.10	15.0	105	1 42	0.05	0.15
397	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,8	107	1,43	0,05	0,17
	Какао порошок	6	6								
	Caxap	10	10								
20.5	Молоко	110	110	4=-	0.25	40.01		240.00	0.11	0.05	10.0=
206	Макароны отварные			150	9,29	10,01	22,7	218,00	0,14	0,05	0,07
	с сыром	40	40				1			 	1
	Рожки	40	40						-	 	
	Масло сливочное	5	5								
	Сыр	22	20	1.			1				<u> </u>
33	Салат из свёклы			50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	0,01	0,02
	Свёкла	60	47								
	Масло растительное	3	3						<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>
1	Хлеб пшеничный			20	1,42	0,22	9,28	45,8	0,00	0,05	0,03
	Хлеб пшеничный	20	20								
368	Фрукты (банан)			100	1,50	0,50	21,0	95,00	10,0	0,04	0,05
	Итого за ужин:				16,59	16,96	72,9	512,75	16,32	0,2	0,34
							9				
ı	Всего за день:	1	1	1	68,61	68,68	388,	1841,1	109,5	1,011	1,33

».	Наименование блюд	с 2 до 8лет				вые веш		Энерг. ценнос ть	учебного года Витамины (мг)		
№ рец еп.		брутт 0	нетто	ВЫХОД	белки	жиры	углев оды	ккал	C	B 1	B 2
					ЕДЕЛЯ						
	n			HET	ВЕРГ	1				1	
93	Завтрак	Ī		250	7,18	6,51	22.5	102.00	1 12	0,10	0.25
93	Суп вермишелевый молочный			250	7,10	0,51	23,5	182,00	1,13	0,10	0,25
	Вермишель	10	10				7				
	Молоко	170	170								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	3	3								
	Caxap	3	3								
397	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,8 2	107	1,43	0,05	0,17
	Какао порошок	6	6								
	Caxap	10	10								
	Молоко	110	110								
2	Бутерброд с маслом и повидлом			30/5/ 20	2,51	3,93	28,8 8	161	0,48	0,05	0,03
	Хлеб пшеничный	40	40								
	Масло сливочное	5	5								
	Повидло	20	20								
	Итого за завтрак:				13,36	13,63	68,2 4	450	3,04	0,2	0,45
	Второй завтрак										
371	Фрукты (банан)			100	1,50	0,50	21,0	95,00	10,0	0,04	0,05
	Банан	100	100								
	Итого за второй				1,50	0,50	21,0	95,00	10,0	0,04	0,05
	завтрак										
	Обед										
54	Икра свекольная			50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	0,01	0,01
	Свёкла	60	46								
	Масло растительное	3	3								
	Лук репчатый	10	8		1					1	
	Соль	1	1		-						
	Томатная паста	2	2								
ρΛ	Caxap	1	1	250	2 10	2.04	142	01 5	9.25	0.11	0.05
80	Суп картофельный с крупой			250	2,18	2,84	14,2 9	91,5	8,25	0,11	0,05
	Пшено	20	20								
	Масло сливочное	3	3		ļ						
	Соль	2	2							1	
·	Морковь	12	10		1					1	
	Масло растительное	3	3		1						

	Картофель	100	75								
	Лук репчатый	10	8								
321	Пюре картофельное	10		150	3,40	53,35	20,5	152,5	20,2	0,16	0,12
	Картофель	200	142								
	Молоко	5	5								
	Масло сливочное	5	5								
282	Биточки	3	3	80	12,44	9,24	12,6	183,00	0,12	0,08	0,13
202	Грудки	80	59	00	12,77	7,27	12,0	103,00	0,12	0,00	0,13
	Хлеб пшеничный	14	14								
	Молоко	19	19								
	Мука пшеничная	8	8								
	Соль	2	2								
376	Компот из	2	2	180	0,40	0,02	27,9	101,7	0,36	0,01	0,03
370	сухофруктов			100	0,40	0,02	8	101,7	0,50	0,01	0,03
	с/фрукты	10	10				0				
	сахар	12	12								
1	Хлеб ржаной	12	12	50	2,6	0,6	22,1	106,7	0,00	0,05	0,03
1	Алео ржанои			30	2,0	0,0	4	100,7	0,00	0,03	0,03
	Хлеб ржаной	50	50								
	Итого за обед:				25,38	69,11	98,1	709	31,33	0,41	0,34
	Полдник										
401	Ряженка			180г	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54	0,04	0,23
	Ряженка	180	180								
473	Булочка «Веснушка»			80г	6,24	4,89	43,0 8	241,6	-	0,11	0,06
	Мука пшеничная	58	58								
	Дрожжи	1,7	1,7								
	Caxap	6	6								
	Изюм	3	3								
	Масло сливочное	5	5								
	Яйцо	1/13	3								
	Соль	0,6	0,6								
	Итого за полдник:				11,1	9,39	62,5	383,8	0,54	0,15	0,29
	Ужин				ĺ						
392	Чай с сахаром			180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0,00	0,00
	Чай	0,6	0,6								
	Caxap	12	12								
274	Голубцы ленивые			130	16,20	13,28	11,0 3	228,0	3,71	0,10	0,14
	Грудки	70	50								
	Масло сливочное	5	5								
	Морковь	6	5								
	Капуста	67	50								
	Рис	10	10								
	Лук репчатый	5	5					 	1	1	
	Масло растительное	5	5								
1	Хлеб пшеничный		_	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0,00	0,05	0,03
_	Хлеб пшеничный	20	20		_, -, - -	- ,	- ,=0	,-	-,	-,	3,30
	Итого за ужин:				17,68	13,52	29,7	311,69	3,74	0,15	0,17
	Всего за день:				69,02	106,1 5	279, 66	1949,4 9	48,65	0,95	1,3

20	Наименование блюд	с 2 до 8 лет				вые веш		Энерг. ценнос ть	Витамины (мг)		
№ рец еп.		брутт 0	нетто	выход	белки	жиры	углев оды	ккал	C	B 1	B 2
					ЕДЕЛЯ						
				ТЯП	НИЦА	1	T	T		1	T
	Завтрак	1	1								
168	Каша манная мол.			200	4,52	4,77	30,5 7	177,0	-	0,04	0,02
	Крупа манная	22	22								
	Молоко	106	106								
	Соль	1	1								
	Масло сливочное	5	5								
	Caxap	5	5								
393	Чай с лимоном и сахаром			180г	0,12	0,02	102	41	2,83	0,00	0,00
	Чай заварка	0,6	0,6								
	Caxap	12	12								
	Лимон	4	3,5								
3	Бутерброд с маслом и сыром		- ,-	40/ 5/6	4,20	7,51	17,2 4	144	0,062	0,044	0,04
	Хлеб пшеничный	40	40				-				† •
	Сыр	6	6								
	Масло сливочное	5	5								
	Итого за завтрак:				8,84	12,30	149, 81	362	2,892	0,084	0,06
	Второй завтрак										<u> </u>
399	Сок			180	0,90	0,00	18,1 8	76,00	3,60	0,02	0,02
	Сок	180	180								
	Итого за второй				0,90	0,00	18,1	76,00	3,60	0,02	0,02
	завтрак						8				
	Обед										
76	Рассольник со сметаной			250	1,99	5,11	16,9 2	121,75	7,53	0,09	0,06
	Крупа перловая	15	15								
	Картофель	100	75								
	Морковь	12	10								
	Лук репчатый	6	5								
	Огурцы солёные	20	18			1			<u> </u>		
	Масло растительное	3	3								
	Сметана	8	8			1			<u> </u>		
	Соль	2	2								
	Масло сливочное	3	3			1			<u> </u>		
336	Капуста тушёная			150	3,10	4,86	14,1	112,65	25,7	0,04	0,06
	Капуста свежая	190	145		1	1			1		
	Масло растительное	5	5	1		1	1				†

	Томатная паста	3	3								
	Морковь	10	8								
	Лук репчатый	8	5								
	Мука пшеничная	2	2								
	Соль	1	1								
248	Котлета рыбная	1		80	10,59	6,47	4,17	117,00	5,46	0,08	0,10
	Рыба	55	49	00	10,00	0,17	1,17	117,00	2,10	0,00	0,10
	Лук репчатый	10	8								
	Масло растительное	5	5								
	Соль	2	2								
376	Компот из свежих	-	† -	180	0,14	10,9	21,8	89,09	0,87	0,03	0,05
	ягод			200	3,2 1	10,5	9	05,05	, ,,,,	,,,,,	0,00
	Свежие ягоды	40	36								
	caxap	12	12								
1	Хлеб ржаной	12	1	50	2,6	0,6	22,1	106,7	0,00	0,05	0,03
_	Ture phanon				_,0	","	4	200,7	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	50				_				
	Итого за обед:				25,38	69,11	98,1	709	39,56	0,29	0,3
					, , , ,	,	3				
	Полдник										
401	Йогурт			180г	4,86	4,50	19,4	142,20	1,62	0,05	0,23
	V 1				,		4				
	Йогурт	180	180								
	Вафли			20	5,49	1,34	20,1	88,90			
	•						3				
	Итого за полдник:				10,71	5,84	27,6	186,1	1,62	0,05	0,23
							9				
	Ужин										
376	Кисель из			180	0,4	0,018	25,2	102,72	0,36	0,01	0,03
	концентрата						4				
	Кисель концентриров.	25	25								
237	Запеканка из			130	17,54	16,51	17,1	247,00	0,24	0,05	0,26
	творога						5				
	Творог	60	58								
	Caxap	10	10								
	Крупа манная	10	10								
	Caxap	8	8								
	Масло сливочное	4	4								
	Яйца	1/4	10								
351	Соус молочный на			50	19,43	45,19	132,	1015	3,25	0,25	0,74
	сгущёном молоке						55				
	Молоко сгущёное	15	15								
	Масло сливочное	3	3								
	Мука пшеничная	5	5	1			1		1		<u> </u>
368	Фрукты (апельсин)			100	0,60	0,14	15,0 0	66,00	40,0	0,03	0,02
	Апельсин	100	100			1					
	Итого за ужин:				37,97	61,86	190,	1428,7	43,85	0,34	1,05
	 						14	2		-)	.,,,,
	Всего за день:				76,84	107,9	465,	2600,0	91,52	0,784	1,66
	1				'	4	08	1			4