

Разработчик:  
Заместитель заведующего  
по ВМР Кудымова А.А.



Заведующая МАДОУ  
"Детский сад № 2"  
Н.Е. Поцюпан  
"08" июля 2022г.

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей  
в возрасте от 1 до 3 лет (ясли); от 3 до 7 лет (сад), посещающих  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад № 2"  
с 12 часовым пребыванием в учреждении**

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации  
и технические документы/Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - 2-е изд., перераб. И доп. - Екатеринбург, 2011. - Части I и II.  
СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЙ (от 1 до 7 лет), Новосибирск 2021.

№ рецептуры или технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>1 День</b>											
<b>1-3 года (ясли)</b>											
<b>завтрак</b>											
5/4	Каша манная	150,00	5,70	3,83	20,63	134,02	200,00	7,60	5,10	27,50	178,69
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	40,00	2,67	0,53	15,87	78,27
53-1з-2020	Масло сливочное порц.	5,00	0,05	3,60	0,05	33,05	5,00	0,05	3,60	0,05	33,05
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	170,00	1,25	0,91	7,25	42,73	200,00	1,47	1,07	8,53	50,27
	<b>Итого завтрак</b>	<b>355,00</b>	<b>9,00</b>	<b>8,73</b>	<b>39,83</b>	<b>268,50</b>	<b>445,00</b>	<b>11,78</b>	<b>10,30</b>	<b>51,95</b>	<b>340,28</b>
<b>завтрак 2</b>											
пром.	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	81,00	180,00	5,22	4,50	8,64	97,20
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>150,00</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>7,20</b>	<b>81,00</b>	<b>180,00</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>8,64</b>	<b>97,20</b>
<b>Обед</b>											
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150,00	3,47	4,22	4,29	69,15	180,00	4,16	5,06	5,15	82,98
282	Шницель из свинины с говядиной	50,00	10,37	8,75	10,47	152,50	70,00	14,51	12,25	14,65	213,50
54-1г-2020	Макароны отварные	110,00	3,94	3,58	24,02	144,28	130,00	4,66	4,23	28,38	170,52
28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	30,00	0,45	2,05	3,20	33,50	50,00	0,75	3,42	5,33	55,83
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150,00	0,14	0,00	14,00	56,25	180,00	0,16	0,00	16,79	67,50
	<b>Итого обед</b>	<b>515,00</b>	<b>20,03</b>	<b>18,92</b>	<b>65,89</b>	<b>504,60</b>	<b>635,00</b>	<b>25,91</b>	<b>25,28</b>	<b>80,23</b>	<b>639,25</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150,00	0,10	0,00	4,80	19,60	200,00	0,13	0,00	6,40	26,13
54-10в-2020	Булочка ванильная	60,00	4,60	4,10	30,50	177,00	70,00	5,37	4,78	35,58	206,50
	<b>Итого полдник</b>	<b>210,00</b>	<b>4,70</b>	<b>4,10</b>	<b>35,30</b>	<b>196,60</b>	<b>270,00</b>	<b>5,50</b>	<b>4,78</b>	<b>41,98</b>	<b>232,63</b>
<b>УЖИН</b>											
39/3	Запеканка морковная	120,00	3,79	4,10	17,81	123,10	150,00	4,74	5,13	22,26	153,87
54-5соус-2020	Соус молочный, натуральный	20,00	0,72	1,48	1,92	23,84	40,00	1,44	2,96	3,84	47,68
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48
54-23гн-2020	Кофейный напиток	180,00	2,76	2,28	9,84	70,68	200,00	3,07	2,53	10,93	78,53
Пром.	Фрукт	85,00	0,36	0,36	8,38	37,76	90,00	0,39	0,39	8,87	39,99
	<b>Итого ужин</b>	<b>435,00</b>	<b>9,64</b>	<b>8,63</b>	<b>49,85</b>	<b>314,08</b>	<b>515,00</b>	<b>11,97</b>	<b>11,47</b>	<b>59,79</b>	<b>388,55</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1665,00</b>	<b>47,71</b>	<b>44,13</b>	<b>198,06</b>	<b>1364,78</b>	<b>2045,00</b>	<b>60,38</b>	<b>56,34</b>	<b>242,59</b>	<b>1697,91</b>

№ рецептуры или технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>2 день</b>											
<b>1-3 года (ясли)</b>											
<b>завтрак</b>											
54-13к-2020	Каша пшеничная жидкая молочная	150,00	4,94	4,28	23,01	151,71	200,00	6,58	5,70	30,68	202,28
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70
54-1з-2020	Сыр Российский	10,00	2,30	3,00	0,00	35,80	15,00	3,45	4,50	0,00	53,70
54-2гн-2020	Чай с сахаром	170,00	0,11	0,00	5,44	22,21	180,00	0,12	0,00	5,76	23,52
	<b>Итого завтрак</b>	<b>355,00</b>	<b>9,02</b>	<b>7,61</b>	<b>38,37</b>	<b>258,64</b>	<b>425,00</b>	<b>12,15</b>	<b>10,60</b>	<b>48,34</b>	<b>338,20</b>
<b>завтрак 2</b>											
Пром.	сок	150,00	0,00	0,00	18,00	72,00	180,00	0,00	0,00	21,60	86,40
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>150,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,00</b>	<b>72,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,60</b>	<b>86,40</b>
<b>Обед</b>											
54-4с-2020	Рассольник домашний	150,00	3,44	4,31	8,69	87,05	200,00	4,58	5,74	11,58	116,06
54-16м-2020	Печень по-строгановски	60,00	10,10	9,40	4,00	141,90	70,00	11,78	10,97	4,67	165,55
54-11г-2020	Картофельное пюре	120,00	2,60	4,20	15,80	111,50	140,00	3,03	4,90	18,43	130,08
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	30,00	0,40	1,30	2,30	22,90	60,00	0,80	2,60	4,60	45,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48	45,00	3,00	0,60	17,85	88,05
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150,00	0,14	0,00	14,00	56,25	200,00	0,18	0,00	18,66	75,00
	<b>Итого обед</b>	<b>545,00</b>	<b>19,00</b>	<b>19,67</b>	<b>58,66</b>	<b>488,08</b>	<b>715,00</b>	<b>23,38</b>	<b>24,81</b>	<b>75,79</b>	<b>620,54</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
Пром.	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	81,00	200,00	5,80	5,00	9,60	108,00
54-9в-2020	Булочка школьная	50,00	4,33	1,50	28,33	143,83	60,00	5,20	1,80	34,00	172,60
	<b>Итого полдник</b>	<b>200,00</b>	<b>8,68</b>	<b>5,25</b>	<b>35,53</b>	<b>224,83</b>	<b>260,00</b>	<b>11,00</b>	<b>6,80</b>	<b>43,60</b>	<b>280,60</b>
<b>УЖИН</b>											
54-3р-2020	Котлета рыбная минтай	50,00	7,00	1,42	4,25	57,17	70,00	9,80	1,98	5,95	80,03
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	110,00	6,05	4,58	26,40	171,42	130,00	7,15	5,42	31,20	202,58
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,33	0,27	7,93	39,13	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70
54-23гн-2020	Кофейный напиток	150,00	2,30	1,90	8,20	58,90	200,00	3,07	2,53	10,93	78,53
Пром.	Фрукт	85,00	0,36	0,36	8,38	37,76	90,00	0,39	0,39	8,87	39,99
	<b>Итого ужин</b>	<b>415,00</b>	<b>17,05</b>	<b>8,53</b>	<b>55,16</b>	<b>364,38</b>	<b>520,00</b>	<b>22,40</b>	<b>10,72</b>	<b>68,85</b>	<b>459,84</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1665,00</b>	<b>53,75</b>	<b>41,06</b>	<b>205,73</b>	<b>1407,94</b>	<b>2100,00</b>	<b>68,93</b>	<b>52,93</b>	<b>258,19</b>	<b>1785,58</b>

№ рецептуры или технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>3 день</b>											
<b>1-3 года (всли)</b>											
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	150,00	3,68	3,38	13,79	100,11	200,00	4,91	4,51	18,39	133,48
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48
53-1з-2020	Масло сливочное порц.	5,00	0,05	3,60	0,05	33,05	5,00	0,05	3,60	0,05	33,05
54-6о-2020	Дйцо отварное	20,00	2,40	2,00	0,15	28,30	20,00	2,40	2,00	0,15	28,30
54-2згн-2020	Кофейный напиток	150,00	2,30	1,90	8,20	58,90	200,00	3,07	2,53	10,93	78,53
	<b>Итого завтрак</b>	<b>355,00</b>	<b>10,43</b>	<b>11,28</b>	<b>34,09</b>	<b>279,06</b>	<b>460,00</b>	<b>12,76</b>	<b>13,11</b>	<b>43,40</b>	<b>341,85</b>
<b>завтрак 2</b>											
пром.	Кефир	140,00	4,06	3,50	5,60	74,20	180,00	5,22	4,50	7,20	95,40
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>140,00</b>	<b>4,06</b>	<b>3,50</b>	<b>5,60</b>	<b>74,20</b>	<b>180,00</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>
<b>Обед</b>											
54-18с-2020	Свекольник	150,00	1,35	3,21	8,00	66,23	200,00	1,80	4,28	10,66	88,30
6/8-1	Рагу из мяса свинины	160,00	11,28	13,44	13,12	250,32	200,00	14,10	16,80	16,40	312,90
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты	40,00	0,93	4,00	4,13	57,20	60,00	1,40	6,00	6,20	85,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180,00	0,16	0,00	16,79	67,50	200,00	0,18	0,00	18,66	75,00
	<b>Итого обед</b>	<b>555,00</b>	<b>15,39</b>	<b>20,98</b>	<b>51,96</b>	<b>490,16</b>	<b>690,00</b>	<b>19,48</b>	<b>27,48</b>	<b>63,82</b>	<b>620,70</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
пром.	Молоко кипяченое	180,00	5,22	4,50	8,64	97,20	200,00	5,80	5,00	9,60	108,00
54-6т-2020	Сырники из творога	50,00	9,80	2,80	10,30	106,70	70,00	13,72	3,92	14,42	149,38
	<b>Итого полдник</b>	<b>230,00</b>	<b>15,02</b>	<b>7,30</b>	<b>18,94</b>	<b>203,90</b>	<b>270,00</b>	<b>19,52</b>	<b>8,92</b>	<b>24,02</b>	<b>257,38</b>
<b>ужин</b>											
35/8	суфле из печени	60,00	12,08	4,13	1,65	92,25	70,00	14,09	4,81	1,93	107,63
54-5соус-2020	Соус молочный, натуральный	20,00	0,72	1,48	1,92	23,84	40,00	1,44	2,96	3,84	47,68
4/3	Картофельное пюре с морковью	120,00	2,24	3,28	13,68	94,40	150,00	2,80	4,10	17,10	118,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	45,00	3,00	0,60	17,85	88,05
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180,00	1,32	0,96	7,68	45,24	200,00	1,47	1,07	8,53	50,27
	<b>Итого ужин</b>	<b>410,00</b>	<b>18,36</b>	<b>10,25</b>	<b>36,83</b>	<b>314,43</b>	<b>505,00</b>	<b>22,79</b>	<b>13,54</b>	<b>49,25</b>	<b>411,62</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1690,00</b>	<b>63,26</b>	<b>53,31</b>	<b>147,42</b>	<b>1361,75</b>	<b>2105,00</b>	<b>79,77</b>	<b>67,55</b>	<b>187,69</b>	<b>1726,95</b>
<b>3-7 лет (сад)</b>											

или технол. карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>1-3 года (ясли)</b>											
<b>4 день</b>											
54-1о-2020	Омлет натуральный										
<b>завтрак</b>											
54-21з-2020	Кукуруза консервированная	110,00	9,35	13,09	2,31	165,11	120,00	10,20	14,28	2,52	180,12
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	0,60	0,10	3,10	15,70	60,00	1,20	0,20	6,20	31,40
53-1з-2020	Масло сливочное порц.	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	5,00	0,05	3,60	0,05	33,05	5,00	0,05	3,60	0,05	33,05
	<b>Итого завтрак</b>	<b>180,00</b>	<b>1,32</b>	<b>0,96</b>	<b>7,68</b>	<b>45,24</b>	<b>200,00</b>	<b>1,47</b>	<b>1,07</b>	<b>8,53</b>	<b>50,27</b>
пром.	сок	350,00	12,99	18,08	23,06	308,02	415,00	14,92	19,55	29,20	353,54
	<b>завтрак 2</b>	<b>150,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,00</b>	<b>72,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,60</b>	<b>86,40</b>
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>150,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,00</b>	<b>72,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,60</b>	<b>86,40</b>
<b>Обед</b>											
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	3,87	2,09	13,88	89,70	200,00	5,16	2,78	18,50	119,60
8/9	Суфле из мяса кур	50,00	9,88	11,38	2,25	150,63	70,00	13,83	15,93	3,15	210,88
54-8г-2020	Капуста тушеная	110,00	2,75	3,21	10,73	83,23	130,00	3,25	3,79	12,68	98,37
32/1	Салат из картофеля с зеленым горошком	30,00	0,90	3,35	3,05	46,00	50,00	1,50	5,58	5,08	76,67
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180,00	0,16	0,00	16,79	67,50	200,00	0,18	0,00	18,66	75,00
	<b>Итого обед</b>	<b>550,00</b>	<b>19,56</b>	<b>20,42</b>	<b>58,59</b>	<b>495,76</b>	<b>680,00</b>	<b>25,92</b>	<b>28,48</b>	<b>69,97</b>	<b>639,21</b>
<b>полдник</b>											
54-21гн-2020	Какао с молоком	180,00	3,00	2,40	9,96	72,96	200,00	3,33	2,67	11,07	81,07
пром.	Пряник	30,00	1,40	1,30	21,90	122,00	50,00	2,33	2,17	36,50	203,33
	<b>Итого полдник</b>	<b>210,00</b>	<b>4,40</b>	<b>3,70</b>	<b>31,86</b>	<b>194,96</b>	<b>250,00</b>	<b>5,67</b>	<b>4,83</b>	<b>47,57</b>	<b>284,40</b>
<b>ужин</b>											
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120,00	6,60	5,00	28,80	187,00	140,00	7,70	5,83	33,60	218,17
54-8з-2020	Салат из белокочаной капусты с морковью	35,00	0,58	3,50	3,38	47,60	50,00	0,83	5,00	4,83	68,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180,00	0,12	0,00	5,76	23,52	200,00	0,13	0,00	6,40	26,13
54-6о-2020	Дйцо отварное	40,00	4,80	4,00	0,30	56,60	40,00	4,80	4,00	0,30	56,60
	<b>Итого ужин</b>	<b>400,00</b>	<b>13,77</b>	<b>12,83</b>	<b>48,16</b>	<b>363,64</b>	<b>460,00</b>	<b>15,47</b>	<b>15,23</b>	<b>57,03</b>	<b>427,60</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1660,00</b>	<b>50,71</b>	<b>55,04</b>	<b>179,67</b>	<b>1434,37</b>	<b>1985,00</b>	<b>61,97</b>	<b>68,09</b>	<b>225,37</b>	<b>1791,15</b>

№ рецептуры или технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>5 день</b>											
54-16к-2020	Каша "Дружба"										
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	3,75	4,37	18,00	126,75	200,00	5,00	5,83	24,00	169,00
	Сыр Российский	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	40,00	2,67	0,53	15,87	78,27
54-23гн-2020	Кофейный напиток	170,00	2,30	3,00	0,00	35,80	15,00	3,45	4,50	0,00	53,70
	Итого завтрак	360,00	2,61	2,15	9,29	66,75	200,00	3,07	2,53	10,93	78,53
пром.	Кефир	140,00	4,06	3,50	5,60	74,20	180,00	5,22	4,50	7,20	95,40
	Итого 2 завтрак	140,00	4,06	3,50	5,60	74,20	180,00	5,22	4,50	7,20	95,40
<b>Обед</b>											
12/2	Суп картофельный со сметаной	150,00	0,98	1,58	8,25	147,42	200,00	1,31	2,11	11,00	196,56
54-5р-2020	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	60,00	10,50	4,90	3,00	99,30	70,00	12,25	5,72	3,50	115,85
54-11г-2020	Картофельное пюре	120,00	2,60	4,20	15,80	111,50	130,00	2,82	4,55	17,12	120,79
54-20з-2020	Зеленый горошек	30,00	0,90	1,10	1,92	21,60	60,00	1,80	2,20	3,84	43,20
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	40,00	2,67	0,53	15,87	78,27
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150,00	0,14	0,00	14,00	56,25	200,00	0,18	0,00	18,66	75,00
	Итого обед	540,00	17,12	12,18	54,87	494,77	700,00	21,02	15,11	69,98	629,67
<b>ПОЛДНИК</b>											
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180,00	0,12	0,00	5,76	23,52	180,00	0,12	0,00	5,76	23,52
Пром.	Печенье	30,00	2,25	2,93	22,35	124,73	50,00	3,75	4,88	37,25	207,88
54-13з-2020	Салат из свежлы отварной	40,00	0,53	1,73	3,07	30,53	50,00	0,67	2,17	3,83	38,17
	Итого полдник	250,00	2,90	4,66	31,18	178,78	280,00	4,54	7,05	46,84	269,57
<b>УЖИН</b>											
18/5	Пудинг из творога с морковью	120,00	14,40	11,04	18,72	234,00	160,00	19,20	14,72	24,96	312,00
54-25хн-2020	Кисель	160,00	0,11	0,00	11,20	45,33	200,00	0,13	0,00	14,00	56,67
Пром.	Фрукт	95,00	0,41	0,41	9,36	42,21	100,00	0,43	0,43	9,86	44,43
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70
	Итого ужин	400,00	16,58	11,78	49,20	370,46	490,00	21,76	15,55	60,72	471,80
	Итого за день	1690,00	51,32	42,05	180,04	1406,21	2105,00	66,72	55,60	235,54	1845,93

№ рецептуры или технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>6 день</b>											
<b>1-3 года (если)</b>											
<b>завтрак</b>											
14/4	Каша ячневая молочная	150,00	4,55	4,01	23,26	147,71	200,00	6,06	5,35	31,01	196,95
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48
54-60-2020	Дйцо отварное	20,00	2,40	2,00	0,15	28,30	20,00	2,40	2,00	0,15	28,30
54-23гн-2020	Кофейный напиток	150,00	2,30	1,90	8,20	58,90	200,00	3,07	2,53	10,93	78,53
	<b>Итого завтрак</b>	<b>350,00</b>	<b>11,25</b>	<b>8,31</b>	<b>43,51</b>	<b>293,61</b>	<b>455,00</b>	<b>13,86</b>	<b>10,35</b>	<b>55,97</b>	<b>372,27</b>
<b>завтрак 2</b>											
пром.	Молоко кипяченое	140,00	4,06	3,50	6,72	75,60	180,00	5,22	4,50	8,64	97,20
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>140,00</b>	<b>4,06</b>	<b>3,50</b>	<b>6,72</b>	<b>75,60</b>	<b>180,00</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>8,64</b>	<b>97,20</b>
<b>Обед</b>											
54-2с-2020	Борш с капустой и картофелем и сметаной	150,00	3,53	4,25	7,59	82,77	200,00	4,70	5,66	10,12	110,36
6/9	Запеканка картофельная с мясом кур и овощами	150,00	10,38	8,88	21,36	209,40	200,00	13,84	11,84	28,48	279,20
54-5соус-2020	Соус молочный, натуральный	30,00	1,08	2,22	2,88	35,76	40,00	1,44	2,96	3,84	47,68
54-13з-2020	Салат из свежлы отварной	40,00	0,53	1,73	3,07	30,53	60,00	0,80	2,60	4,60	45,80
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180,00	0,16	0,00	16,79	67,50	200,00	0,18	0,00	18,66	75,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48
	<b>Итого обед</b>	<b>580,00</b>	<b>17,68</b>	<b>17,48</b>	<b>63,59</b>	<b>484,66</b>	<b>735,00</b>	<b>23,29</b>	<b>23,53</b>	<b>79,58</b>	<b>626,52</b>
<b>полдник</b>											
54-9в-2020	Булочка школьная	50,00	4,33	1,50	28,33	143,83	60,00	5,20	1,80	34,00	172,60
54-21гн-2020	Какао с молоком	150,00	2,50	2,00	8,30	60,80	200,00	3,33	2,67	11,07	81,07
	<b>Итого полдник</b>	<b>200,00</b>	<b>6,83</b>	<b>3,50</b>	<b>36,63</b>	<b>204,63</b>	<b>260,00</b>	<b>8,53</b>	<b>4,47</b>	<b>45,07</b>	<b>253,67</b>
<b>ужин</b>											
39/3	Запеканка морковная	120,00	3,79	4,10	17,81	123,10	150,00	4,74	5,13	22,26	153,87
54-5соус-2020	Соус молочный, натуральный	40,00	1,44	2,96	3,84	47,68	60,00	2,16	4,44	5,76	71,52
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48	45,00	3,00	0,60	17,85	88,05
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180,00	0,12	0,00	5,76	23,52	200,00	0,13	0,00	6,40	26,13
Пром.	Фрукт	95,00	0,41	0,41	9,36	42,21	100,00	0,43	0,43	9,86	44,43
	<b>Итого ужин</b>	<b>470,00</b>	<b>8,09</b>	<b>7,94</b>	<b>50,65</b>	<b>304,99</b>	<b>555,00</b>	<b>10,46</b>	<b>10,60</b>	<b>62,13</b>	<b>384,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1740,00</b>	<b>47,91</b>	<b>40,73</b>	<b>201,10</b>	<b>1363,50</b>	<b>2185,00</b>	<b>61,37</b>	<b>53,44</b>	<b>251,39</b>	<b>1733,66</b>
<b>3-7 лет (сад)</b>											

№ рецептуры или технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
			1-3 года (ясли)						3-7 лет (сад)		
7 день											
завтрак											
5/4	Каша манная										
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	150,00	5,70	3,83	20,63	134,02	200,00	7,60	5,10	27,50	178,69
53-1з-2020	Масло сливочное порц.	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48
54-2згн-2020	Кофейный напиток	5,00	0,05	3,60	0,05	33,05	5,00	0,05	3,60	0,05	33,05
		170,00	2,61	2,15	9,29	66,75	200,00	3,07	2,53	10,93	78,53
	<b>Итого завтрак</b>	<b>350,00</b>	<b>10,02</b>	<b>9,91</b>	<b>39,89</b>	<b>282,74</b>	<b>440,00</b>	<b>13,05</b>	<b>11,70</b>	<b>52,37</b>	<b>358,76</b>
пром.	сок	150,00	0,00	0,00	18,00	72,00	200,00	0,00	0,00	24,00	96,00
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>150,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,00</b>	<b>72,00</b>	<b>200,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,00</b>	<b>96,00</b>
Обед											
11/2	Рассольник с крутой со сметаной	150,00	1,35	3,38	9,38	74,25	200,00	1,80	4,50	12,50	99,00
54-6м-2020	Биточки из говядины	50,00	9,17	8,75	8,25	147,50	70,00	12,83	12,25	11,55	206,50
54-9г-2020	Рагу из овощей	120,00	2,20	5,90	10,90	106,70	130,00	2,38	6,39	11,81	115,59
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты	30,00	0,70	3,00	3,10	42,90	50,00	1,17	5,00	5,17	71,50
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150,00	0,14	0,00	14,00	56,25	200,00	0,18	0,00	18,66	75,00
	<b>Итого обед</b>	<b>530,00</b>	<b>15,55</b>	<b>21,43</b>	<b>57,52</b>	<b>486,30</b>	<b>675,00</b>	<b>20,03</b>	<b>28,48</b>	<b>69,60</b>	<b>616,51</b>
ПОЛДНИК											
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180,00	1,32	0,96	7,68	45,24	200,00	1,47	1,07	8,53	50,27
Пром.	Печенье	30,00	2,25	2,93	22,35	124,73	50,00	3,75	4,88	37,25	207,88
	<b>Итого полдник</b>	<b>210,00</b>	<b>3,57</b>	<b>3,89</b>	<b>30,03</b>	<b>169,97</b>	<b>250,00</b>	<b>5,22</b>	<b>5,95</b>	<b>45,78</b>	<b>258,15</b>
УЖИН											
54-8р-2020	Суфле рыбное (минтай)	60,00	10,30	4,40	2,50	91,40	80,00	13,73	5,87	3,33	121,87
1/3	Картофель отварной	120,00	2,60	3,70	19,70	121,60	150,00	3,25	4,63	24,63	152,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180,00	0,12	0,00	5,76	23,52	200,00	0,13	0,00	6,40	26,13
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	40,00	2,67	0,53	15,87	78,27
54-6о-2020	Яйцо отварное	20,00	2,40	2,00	0,15	28,30	20,00	2,40	2,00	0,15	28,30
	<b>Итого ужин</b>	<b>410,00</b>	<b>17,42</b>	<b>10,50</b>	<b>40,01</b>	<b>323,52</b>	<b>490,00</b>	<b>22,18</b>	<b>13,03</b>	<b>50,38</b>	<b>406,57</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1650,00</b>	<b>46,57</b>	<b>45,73</b>	<b>185,45</b>	<b>1334,53</b>	<b>2055,00</b>	<b>60,48</b>	<b>59,15</b>	<b>242,13</b>	<b>1735,98</b>



рецептуры ли технол. карты	Код	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	

**8 день**  
1-3 года (если) 3-7 лет (сад)

завтрак												
54-1к-2020	з кукур	Каша кукурузная молочная	150,00	4,30	4,40	24,70	155,80	200,00	5,74	5,86	32,94	207,74
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70
54-1з-2020	сыр	Сыр Российский	10,00	2,30	3,00	0,00	35,80	15,00	3,45	4,50	0,00	53,70
54-4гн-2020	нап ч мол	Чай с молоком и сахаром	170,00	1,25	0,91	7,25	42,73	200,00	1,47	1,07	8,53	50,27
		<b>Итого завтрак</b>	<b>355,00</b>	<b>9,52</b>	<b>8,64</b>	<b>41,87</b>	<b>283,25</b>	<b>445,00</b>	<b>12,66</b>	<b>11,83</b>	<b>53,37</b>	<b>370,41</b>

завтрак 2												
пром.	нап кеф	Кефир	140,00	4,06	3,50	5,60	74,20	180,00	5,22	4,50	7,20	95,40
		<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>140,00</b>	<b>4,06</b>	<b>3,50</b>	<b>5,60</b>	<b>74,20</b>	<b>180,00</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>

**Обед**

54-1с-2020	с ши	Ши из свежей капусты со сметаной	150,00	3,47	4,22	4,29	69,15	200,00	4,62	5,62	5,72	92,20
54-1бм-2020	м печ	Печень по-строгановски	60,00	10,10	9,40	4,00	141,90	70,00	11,78	10,97	4,67	165,55
1/3	Гар карт	Картофель отварной	120,00	2,60	3,70	19,70	121,60	150,00	3,25	4,63	24,63	152,00
54-1зз-2020	сал св	Салат из свежкы отварной	40,00	0,53	1,73	3,07	30,53	60,00	0,80	2,60	4,60	45,80
54-1хн-2020	нап ком сф	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180,00	0,16	0,00	16,79	67,50	200,00	0,18	0,00	18,66	75,00
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	45,00	3,00	0,60	17,85	88,05
		<b>Итого обед</b>	<b>580,00</b>	<b>18,86</b>	<b>19,45</b>	<b>59,75</b>	<b>489,38</b>	<b>725,00</b>	<b>23,63</b>	<b>24,41</b>	<b>76,12</b>	<b>618,60</b>

**полдник**

54-2гн-2020	нап ч с	Чай с сахаром	180,00	0,12	0,00	5,76	23,52	200,00	0,13	0,00	6,40	26,13
5/12	ватр твор	Ватрушка с творогом	50,00	6,54	6,23	20,15	163,08	70,00	9,15	8,72	28,22	228,31
		<b>Итого полдник</b>	<b>230,00</b>	<b>6,66</b>	<b>6,23</b>	<b>25,91</b>	<b>186,60</b>	<b>270,00</b>	<b>9,29</b>	<b>8,72</b>	<b>34,62</b>	<b>254,44</b>

**ужин**

31/8	М гол лен	Голубцы ленивые	130,00	8,10	8,40	7,20	138,00	160,00	9,97	10,34	8,86	169,85
54-6о-2020	яйцо	Яйцо отварное	20,00	2,40	2,00	0,15	28,30	40,00	4,80	4,00	0,30	56,60
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	40,00	2,67	0,53	15,87	78,27
54-23гн-2020	нап коф	Кофейный напиток	180,00	2,76	2,28	9,84	70,68	200,00	3,07	2,53	10,93	78,53
Пром.	фр	фрукт	95,00	0,41	0,41	9,36	42,21	100,00	0,43	0,43	9,86	44,43
		<b>Итого ужин</b>	<b>455,00</b>	<b>15,67</b>	<b>13,49</b>	<b>38,45</b>	<b>337,89</b>	<b>540,00</b>	<b>20,93</b>	<b>17,83</b>	<b>45,82</b>	<b>427,67</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1760,00</b>	<b>54,76</b>	<b>51,30</b>	<b>171,59</b>	<b>1371,31</b>	<b>2160,00</b>	<b>71,73</b>	<b>67,30</b>	<b>217,13</b>	<b>1766,52</b>

№ рецептуры или технол. карты	Код	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>9 день</b>												
<b>1-3 года (всли)</b>												
<b>завтрак</b>												
54-13к-2020	З КП	Каша пшеничная жидкая молочная	150,00	4,94	4,28	23,01	151,71	200,00	6,58	5,70	30,68	202,28
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48
54-60-2020	яйцо	Яйцо отварное	20,00	2,40	2,00	0,15	28,30	20,00	2,40	2,00	0,15	28,30
54-23гн-2020	нап коф	Кофейный напиток	150,00	2,30	1,90	8,20	58,90	200,00	3,07	2,53	10,93	78,53
		<b>Итого завтрак</b>	<b>350,00</b>	<b>11,64</b>	<b>8,58</b>	<b>43,26</b>	<b>297,61</b>	<b>455,00</b>	<b>14,38</b>	<b>10,70</b>	<b>55,65</b>	<b>377,60</b>
<b>завтрак 2</b>												
пром.	нап сок	сок	150,00	0,00	0,00	18,00	72,00	180,00	0,00	0,00	21,60	86,40
		<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>150,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,00</b>	<b>72,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,60</b>	<b>86,40</b>
<b>Обед</b>												
54-18с-2020	с свек	Свекольник	150,00	1,35	3,21	8,00	66,23	200,00	1,80	4,28	10,66	88,30
54-9г-2020	гар рагу	Рагу из овощей	120,00	2,20	5,90	10,90	106,70	150,00	2,75	7,38	13,63	133,38
8/9	м суф кур	Суфле из мяса кур	50,00	9,88	11,38	2,25	150,63	70,00	13,83	15,93	3,15	210,88
28/1	Сал к м лук	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	40,00	0,60	2,73	4,27	44,67	50,00	0,75	3,42	5,33	55,83
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48
54-1хн-2020	нап ком сф	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180,00	0,16	0,00	16,79	67,50	200,00	0,18	0,00	18,66	75,00
		<b>Итого обед</b>	<b>570,00</b>	<b>16,19</b>	<b>23,62</b>	<b>54,11</b>	<b>494,42</b>	<b>705,00</b>	<b>21,64</b>	<b>31,46</b>	<b>65,31</b>	<b>631,87</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
54-21гн-2020	нап какао	Какао с молоком	180,00	3,00	2,40	9,96	72,96	200,00	3,33	2,67	11,07	81,07
пром.	вып пр	Пряник	30,00	1,40	1,30	21,90	122,00	50,00	2,33	2,17	36,50	203,33
		<b>Итого полдник</b>	<b>210,00</b>	<b>4,40</b>	<b>3,70</b>	<b>31,86</b>	<b>194,96</b>	<b>250,00</b>	<b>5,67</b>	<b>4,83</b>	<b>47,57</b>	<b>284,40</b>
<b>УЖИН</b>												
54-3р-2020	м котл рыб	Котлета рыбная минтай	60,00	8,40	1,70	5,10	68,60	80,00	11,20	2,27	6,80	91,47
54-1г-2020	гар макар	Макаронны отварные	120,00	4,30	3,90	26,20	157,40	150,00	5,38	4,88	32,75	196,75
Пром.	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,67	0,53	15,87	78,27	40,00	2,67	0,53	15,87	78,27
54-25хн-2020	нап кисель	Кисель	180,00	0,12	0,00	12,60	51,00	200,00	0,13	0,00	14,00	56,67
		<b>Итого ужин</b>	<b>400,00</b>	<b>15,49</b>	<b>6,13</b>	<b>59,77</b>	<b>355,27</b>	<b>470,00</b>	<b>19,38</b>	<b>7,68</b>	<b>69,42</b>	<b>423,15</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1680,00</b>	<b>47,71</b>	<b>42,03</b>	<b>206,99</b>	<b>1414,26</b>	<b>2060,00</b>	<b>61,06</b>	<b>54,67</b>	<b>259,55</b>	<b>1803,42</b>

Уры нол.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	

10 день  
1-3 года (ясли)

завтрак  
завтрак

2020	Каша овсяная молочная	150,00	5,89	6,41	24,29	156,65	200,00	7,85	8,54	32,38	208,87
ром.	Хлеб ржано-пшеничный	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92	35,00	2,33	0,47	13,88	68,48
3-2020	Сыр Российский	10,00	2,30	3,00	0,00	35,80	15,00	3,45	4,50	0,00	53,70
гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180,00	1,32	0,96	7,68	45,24	200,00	1,47	1,07	8,53	50,27
	<b>Итого завтрак</b>	<b>365,00</b>	<b>11,17</b>	<b>10,70</b>	<b>41,88</b>	<b>286,61</b>	<b>450,00</b>	<b>15,10</b>	<b>14,57</b>	<b>54,80</b>	<b>381,32</b>

завтрак 2

пром.	Кефир	140,00	4,06	3,50	5,60	74,20	180,00	5,22	4,50	7,20	95,40
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>140,00</b>	<b>4,06</b>	<b>3,50</b>	<b>5,60</b>	<b>74,20</b>	<b>180,00</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>

Обед

12/2	Суп картофельный со сметаной	150,00	0,98	1,58	8,25	147,42	200,00	1,31	2,11	11,00	196,56
6/8-1	Рагу из мяса свинины	160,00	11,28	13,44	13,12	250,32	200,00	14,10	16,80	16,40	312,90
54-213-2020	Кукруза консервированная	30,00	0,60	0,10	3,10	15,70	50,00	1,00	0,17	5,17	26,17
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,33	0,27	7,93	39,13	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150,00	0,14	0,00	14,00	56,25	180,00	0,16	0,00	16,79	67,50
	<b>Итого обед</b>	<b>510,00</b>	<b>14,33</b>	<b>15,39</b>	<b>46,40</b>	<b>508,82</b>	<b>655,00</b>	<b>18,24</b>	<b>19,41</b>	<b>59,28</b>	<b>652,04</b>

ПОЛДНИК

54-23гн-2020	Кофейный напиток	150,00	2,30	1,90	8,20	58,90	180,00	2,76	2,28	9,84	70,68
54-13з-2020	Салат из свежкы отварной	30,00	0,40	1,30	2,30	22,90	50,00	0,67	2,17	3,83	38,17
54-10в-2020	Булочка ванильная	50,00	3,83	3,42	25,42	147,50	60,00	4,60	4,10	30,50	177,00
	<b>Итого ПОЛДНИК</b>	<b>230,00</b>	<b>6,53</b>	<b>6,62</b>	<b>35,92</b>	<b>229,30</b>	<b>290,00</b>	<b>8,03</b>	<b>8,55</b>	<b>44,17</b>	<b>285,85</b>

УЖИН

16/5	Запеканка из творога с яблоками	110,00	14,63	12,54	19,36	249,70	150,00	19,95	17,10	26,40	340,50
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,33	0,27	7,93	39,13	25,00	1,67	0,33	9,92	48,92
Пром.	Фрукт	95,00	0,41	0,41	9,36	42,21	100,00	0,43	0,43	9,86	44,43
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180,00	0,12	0,00	5,76	23,52	200,00	0,13	0,00	6,40	26,13
	<b>Итого ужин</b>	<b>405,00</b>	<b>16,49</b>	<b>13,21</b>	<b>42,42</b>	<b>354,56</b>	<b>475,00</b>	<b>22,18</b>	<b>17,86</b>	<b>52,57</b>	<b>459,98</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1650,00</b>	<b>52,59</b>	<b>49,42</b>	<b>172,21</b>	<b>1453,49</b>	<b>2050,00</b>	<b>68,76</b>	<b>64,89</b>	<b>218,02</b>	<b>1874,59</b>

Время  
00-15.00.  
00-15.00  
00-15.00  
00-15.00

15.00

5.00