

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад станицы Северской
муниципального образования Северский район

06-01

«Утверждаю»:



И. о. директора МБДОУ ЦРР-ДС

ст. Северской МО Северский район

В. В. Михайлова

Приказ № 209 от 29.08. 2022 г

Приложение № 3

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10 – ти дневное меню
МБДОУ ЦРР-ДС ст. Северской
МО Северский район
на осенне-зимний период 2022-23 г.г.
(с 01.11. 2022 г. по 28. 02. 2023 г.)**

Неделя: первая

День: понедельник-1

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Каша из рисовой крупы	150	4,22	4,15	23,996	156,19	1,3	191\6
	Бутерброды с сыром	33,5	3,47	6,145	10,005	109,86	0,128	3
	Чай с сахаром	150	0,06	0,015	5,002	19,223		411
2-ой завтрак:								
	Кисломолочные продукты	150	4,2	3,75	6	74,55	1,05	420
	Итого	483,5	11,95	14,06	45,003	359,823	2,478	
обед:								
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	1,076	2,062	2,626	32,728	3,8	10
	Рассольник Ленинградский	150	1,57	4,552	10,937	90,97	11,827	82
	Котлеты рубленые	60	14,238	14,914	6,696	217,908	0,76	299
	Свекла, тушёная	110	2,994	2,726	19,012	110,694	19,88	145
	Компот из сушеных фруктов	150	0,186		11,314	43,874		394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,3	13,8	66		2
	Итого	545	23,064	24,754	74,325	609,974	36,267	
ПОЛДНИК:								
	Сок, фруктовый	160	0,8		18,24	75,2	4,8	418
	Яйца варёные	40	5,12	4,72	0,4	66		227
	Хлеб пшеничный	20	2,133	0,27	13,48	64,53		2
	Итого	220	8,053	4,99	32,12	205,73	4,8	
	Итого за первый день:	1249	43,067	43,804	151,448	1175,53	43,545	

Стоимость питания: 92,08 рубля

Неделя: первая
Сезон: осень-зима

День: понедельник-1

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Каша из рисовой крупы	180	5,97	5,45	29,504	188,08	1,95	191\6
	Бутерброды с сыром	40,5	4,598	6,94	13,484	135,64	0,168	3
	Чай с сахаром	180	0,12	0,031	6,012	23,405		411
2-ой завтрак:								
	Кисломолочные продукты	180	5,04	4,5	7,2	89,46	1,26	420
	Итого	580,5	15,728	16,921	56,2	436,585	3,378	
обед:								
	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,699	2,104	3,809	39,972	5,7	10
	Рассольник Ленинградский	200	2,218	5,911	15,008	121,888	12,793	82
	Котлеты рубленые	70	15,315	15,682	7,944	234,082	1,04	299
	Свекла, тушёная	130	3,175	4,184	20,33	129,876	21,06	145
	Компот из сушеных фруктов	180	0,228		13,74	53,292		394
	Хлеб пшеничный	25	2,133	0,27	13,48	64,53		2
	Хлеб ржаной	30	1,813	0,37	17,02	81,4		2
	Итого	685	26,581	28,521	91,331	725,04	40,593	
ПОЛДНИК:								
	Сок, фруктовый	200	1		22,8	94	6	418
	Яйца варёные	40	5,12	4,72	0,4	66		227
	Хлеб пшеничный	20	2,133	0,27	13,48	64,53		2
	Итого	260	8,253	4,99	36,68	224,53	6	
	Итого за первый день:	1526	50,562	50,432	184,211	1386,16	49,971	

Стоимость питания: 106,42 рубля

Неделя: первая

День: Вторник-2

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Пудинг из творога	70	12,629	9,862	11,311	187,02	0,657	249
	Бутерброды с маслом	26	1,65	5,275	10,031	94,14		1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,015	5,002	19,223		411
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	42,75	12,35	386
	Итого	341	14,719	15,152	35,654	343,133	13,007	
обед:								
	Салат из свеклы с огурцами солёными	30	0,827	1,998	4,557	39,294	7,38	37
	Суп рыбный с пшёнкой	150	8,601	4,217	10,433	107,6	9,406	95
	Биточки рубленые из филе птицы	60	15,459	14,632	6,117	170,943	0,97	323
	Макароны отварные	90	3,163	3,23	21,352	129,68		335
	Компот из сушеных фруктов	150	0,186		11,314	43,874		394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,3	13,8	66		2
	Итого	525	31,236	24,577	77,513	605,191	17,756	
ПОЛДНИК:								
	Кофейный напиток с молоком	160	2,54	2	10,25	76,6	1,04	414
	Кондитерские изделия	50	1,125	2,55	11,16	65,4		6
	Итого	210	3,665	4,55	21,41	142	1,04	
	Итого за второй день:	1076	49,62	44,279	134,577	1090,32	31,803	

Стоимость питания: 89,84 рубля

Неделя: первая

День: Вторник-2

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Пудинг из творога	90	16,779	11,962	15,867	241,01	0,772	249
	Бутерброды с маслом	32	2,213	6,07	13,523	117,49		1
	Чай с сахаром	180	0,12	0,031	6,012	23,405		411
2-ой завтрак:								
	Плоды свежие	100	0,4		9,8	45	13	386
	Итого	402	19,512	18,063	45,202	426,905	13,772	
обед:								
	Салат из свеклы с огурцами солёными	50	1,011	1,998	5,596	44,17	8,99	37
	Суп рыбный с пшённой крупой	200	10,857	5,658	14,36	143,984	9,889	95
	Биточки рубленые из филе птицы	70	17,652	16,281	8,088	218,526	1,403	323
	Макароны отварные	100	4,725	3,395	32,002	181,28		335
	Компот из сушеных фруктов	180	0,228		13,74	53,292		394
	Хлеб пшеничный	25	2,133	0,27	13,48	64,53		2
	Хлеб ржаной	32	1,813	0,37	17,02	81,4		2
	Итого	657	38,419	27,972	104,286	787,182	20,282	
ПОЛДНИК:								
	Кофейный напиток с молоком	200	2,892	2,225	13,169	93,14	1,157	414
	Кондитерские изделия	50	2,25	5,1	22,32	130,8		6
	Итого	250	5,142	7,325	35,489	223,94	1,157	
	Итого за второй день:	1309	63,073	53,36	184,977	1438,03	35,211	

Стоимость питания: 101,23 рубля

Неделя: первая

День: Среда - 3

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Каша из пшеничной крупы	150	5,42	4,45	22,916	156,19	1,3	191/3
	Бутерброды с маслом	26	1,65	5,275	10,031	94,14		1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,015	5,002	19,223		411
2-ой завтрак:								
	Плоды свежие	95	0,38		9,31	42,75	12,35	386
	Итого	421	7,51	9,74	47,259	312,303	13,65	
обед:								
	Овощи квашенные	30			0,66	5,7	9	4
	Щи со свежей капустой	150	1,549	4,494	8,894	82,81	21,627	73
	Кулеш из круп с мясом птицы	120	17,475	17,016	23,453	318,506	1,092	217
	Кмисель из сока	150	0,255		18,163	72,065	1,5	400
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,3	13,8	66		2
	Итого	495	22,279	22,01	74,91	592,881	33,219	
ПОЛДНИК:								
	Молоко кипячёное	160	4,48	4	7,52	92,8	2,08	419
	Сдоба обыкновенная	50	5,35	5,088	31,672	194,73	0,26	449
	Итого	210	9,83	9,088	39,192	287,53	2,34	
	Итого за третий день:	1126	39,619	40,838	161,36	1192,71	49,209	

Стоимость питания: 88,93 рубля

Неделя: первая

День: Среда - 3

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
Каша из пшеничной крупы		180	6,63	5,075	28,154	188,08	1,56	191/3
Бутерброды с маслом		32	2,213	6,07	13,523	117,49		1
Чай с сахаром		180	0,12	0,031	6,012	23,405		411
2-ой завтрак:								
Плоды свежие		100	0,4		9,8	45	13	386
Итого		492	9,363	11,176	57,489	373,975	14,56	
обед:								
Овощи квашенные		50			1,1	9,5	15	4
Щи со свежей капустой		200	2,183	5,85	11,606	107,564	27,513	73
Кулеш из круп с мясом птицы		150	21,055	20,583	33,378	405,476	1,578	217
Кмисель из сока		180	0,757		32,652	131,29	4,5	400
Хлеб пшеничный		25	2,133	0,27	13,48	64,53		2
Хлеб ржаной		32	1,813	0,37	17,02	81,4		2
Итого		637	27,941	27,073	109,24	799,76	48,591	
ПОЛДНИК:								
Молоко кипячёное		200	5,6	4,8	9,4	116	2,6	419
Сдоба обыкновенная		60	6,118	7,163	36,088	234,37	0,286	449
Итого		260	11,718	11,963	45,488	350,37	2,886	
Итого за третий день:		1389	49,022	50,212	212,21	1524,11	66,037	

Стоимость питания: 98,68 рубля

Неделя: первая

День: Четверг - 4

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Омлет натуральный	85	8,588	9,308	2,936	134,64	0,65	229
	Бутерброды с маслом	26	1,65	5,275	10,031	94,14		1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,015	5,002	19,223		411
2-ой завтрак:								
	Кисломолочные продукты	150	4,5	9	6,15	70,5	4,5	420
	Итого	411	14,798	23,598	24,119	318,503	5,15	
обед:								
	Салат из свеклы и моркови	30	0,492	2,01	3,048	31,42	3	16
	Суп картофельный с пшёнкой	150	1,381	3,268	10,407	75,89	9,4	86
	Бефстроганов из отварного говяжьего сердца	70	11,445	4,029	2,787	98,442	1,58	293
	Макаронные изделия отварные	90	3,163	3,23	21,352	129,68		335
	Компот из сушеных фруктов	150	0,186		11,314	43,874		394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,3	13,8	66		2
	Итого	535	19,667	13,037	72,648	493,106	13,98	
ПОЛДНИК:								
	Какао с молоком	160	2,39	2	9,5	70,9	1,04	416
	Кондитерские изделия	50	1,125	2,55	11,16	65,4		6
	Итого	210	3,515	4,55	20,66	136,3	1,04	
	Итого за четвертый день:	1156	37,98	41,185	117,427	947,909	20,17	

Стоимость питания: 93,58 рубля

Неделя: первая

День: Четверг - 4

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Омлет натуральный	85	8,588	9,308	2,936	134,64	0,65	229
	Бутерброды с маслом	32	2,213	6,07	13,523	117,49		1
	Чай с сахаром	180	0,12	0,031	6,012	23,405		411
2-ой завтрак:								
	Кисломолочные продукты	180	5,4	10,8	7,38	84,6	5,4	420
	Итого	477	16,321	26,209	29,851	360,135	6,05	
обед:								
	Салат из свеклы и моркови	50	0,75	2,018	4,625	38,33	4,5	16
	Суп картофельный с пшённой крупой	200	2,052	4,437	14,321	104,74	9,88	86
	Бефстроганов из отварного говяжьего сердца	80	13,347	4,437	4,818	119,204	2,567	293
	Макаронные изделия отварные	100	4,725	3,395	32,002	181,28		335
	Компот из сушеных фруктов	180	0,228		13,74	53,292		394
	Хлеб пшеничный	25	2,133	0,27	13,48	64,53		2
	Хлеб ржаной	30	1,813	0,37	17,02	81,4		2
	Итого	665	25,048	14,927	100,006	642,776	16,947	
ПОЛДНИК:								
	Какао с молоком	200	2,692	2,225	12,169	85,54	1,157	416
	Кондитерские изделия	50	2,25	5,1	22,32	130,8		6
	Итого	250	4,942	7,325	34,489	216,34	1,157	
	Итого за четвертый день:	1392	46,311	48,461	164,346	1219,25	24,154	

Стоимость питания: 100,26 рубля

Неделя: первая

День: Пятница - 5

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Каша из ячневой крупы	150	4,82	4,21	22,976	154,99	1,3	191\4
	Бутерброды с маслом	26	1,65	5,275	10,031	94,14		1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,015	5,002	19,223		411
2-ой завтрак:								
	Кисломолочные продукты	150	4,5	9	6,15	70,5	4,5	420
	Итого	476	11,03	18,5	44,159	338,853	5,8	
обед:								
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,704	1,998	1,156	26,46	11,2	21
	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1,426	3,244	10,377	75,35	9,4	86
	Тефтели рыбные	60	20,199	9,927	6,05	170,559	0,8	277
	Пюре картофельное	110	3,3	3,94	24,347	146,08	27,26	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,186		11,314	43,874		394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,3	13,8	66		2
	Итого	545	28,815	19,609	76,984	576,123	48,66	
ПОЛДНИК:								
	Сок фруктовый	160	0,8		18,24	75,2	4,8	418
	Кондитерские изделия	50	1,125	2,55	11,16	65,4		6
	Итого	210	1,925	2,55	29,4	140,6	4,8	
	Итого за пятый день:	1231	41,77	40,659	150,54	1055,58	59,26	

Стоимость питания: 89,27 рубля

Неделя: вторая

День: Пятница - 5

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
Каша из ячневой крупы		180	5,88	4,775	28,229	186,58	1,56	191\4
Бутерброды с маслом		32	2,213	6,07	13,523	117,49		1
Чай с сахаром		180	0,12	0,031	6,012	23,405		411
2-ой завтрак:								
Плоды свежие		180	5,4	10,8	7,38	84,6	5,4	420
Итого		572	13,613	21,676	55,144	412,075	6,96	
обед:								
Салат из квашеной капусты с луком		50	0,848	1,998	1,332	27,98	13,6	21
Суп картофельный с пшеничной крупой		200	2,172	4,373	14,241	103,264	9,88	86
Тефтели рыбные		70	22,591	10,683	7,805	192,266	1,09	277
Пюре картофельное		130	3,9	4,06	29,337	170,08	33,26	339
Компот из сушеных фруктов		180	0,228		13,74	53,292		394
Хлеб пшеничный		25	2,133	0,27	13,48	64,53		2
Хлеб ржаной		30	1,813	0,37	17,02	81,4		2
Итого		685	33,685	21,754	96,955	692,812	57,83	
ПОЛДНИК:								
Напиток груши-дички		200	1		22,8	94	6	418
Кондитерские изделия		50	2,25	5,1	22,32	130,8		6
Итого		250	3,25	5,1	45,12	224,8	6	
Итого за пятый день:		1507	50,548	48,53	197,22	1329,69	70,79	

Стоимость питания: 92,46 рубля

Неделя: вторая

День: понедельник-6

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Каша из пшениной крупы	150	5,12	4,61	23,116	159,79	1,3	191\1
	Бутерброды с сыром	33,5	3,47	6,145	10,005	109,86	0,128	3
	Чай с сахаром	150	0,06	0,015	5,002	19,223	0,8	411
2-ой завтрак:								
	Кисломолочные продукты	150	4,2	3,75	6	74,55	1,05	420
	Итого	483,5	12,85	14,52	44,123	363,423	3,278	
обед:								
	Овощи квашеные	30			0,66	5,7	9	4
	Суп картофельный с горохом	150	6,526	3,601	26,973	166,63	9,4	87
	Гренки из ржаного хлеба	25	1,42	0,3	13,8	66		2
	Котлеты рубленые	60	14,238	14,914	6,696	217,908	0,76	299
	Капуста тушеная	120	3,488	3,703	11,459	93,655	81,74	354
	Кисель фруктовый	150	0,085		14,423	57,565	2,6	397
	Хлеб пшеничный	20	2,133	0,27	13,48	64,53		2
	Итого	555	22,588	22,386	70,911	580,052	103,34	
ПОЛДНИК:								
	Сок фруктовый	160	0,8		18,24	75,2	4,8	418
	Сдоба обыкновенная	50	5,35	5,088	31,672	194,73	0,26	449
	Итого	210	6,15	5,088	49,912	269,93	5,06	
	Итого за шестой день:	1249	41,588	41,994	164,946	1213,41	111,68	

Стоимость питания: 90,16 рубля

Неделя: вторая

День: понедельник-6

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Каша из пшенной крупы	180	6,255	5,275	28,404	192,58	1,56	191\1
	Бутерброды с сыром	40,5	4,598	6,94	13,484	135,64	0,168	3
	Чай с сахаром	180	0,12	0,031	6,012	23,405		411
2-ой завтрак:								
	Кисломолочные продукты	180	5,04	4,5	7,2	89,46	1,26	420
	Итого	580,5	16,013	16,746	55,1	441,085	2,988	
обед:								
	Овощи квашеные	50			1,1	9,5	15	4
	Суп картофельный гороховый	200	8,325	4,741	33,556	210,474	9,88	87
	Гренки из ржаного хлеба	30	1,813	0,37	17,02	81,4		2
	Котлеты рубленые	70	15,315	15,682	7,944	234,082	1,04	299
	Капуста тушеная	130	3,627	5,709	12,357	115,993	84,08	354
	Кисель фруктовый	180	0,757		32,652	131,29	4,5	397
	Хлеб пшеничный	25	2,133	0,27	13,48	64,53		2
	Итого	685	25,315	26,283	99,096	739,491	114,38	
ПОЛДНИК:								
	Сок фруктовый	200	1		22,8	94	6	418
	Сдоба обыкновенная	60	6,118	7,163	36,088	234,37	0,286	449
	Итого	260	7,118	7,163	58,888	328,37	6,286	
	Итого за шестой день:	1526	48,446	50,192	213,084	1508,95	123,65	

Стоимость питания: 99,63 рубля

Неделя: вторая

День: Вторник-7

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Пудинг из творога	70	12,629	9,862	11,311	187,02	0,657	249
	Бутерброды с маслом	26	1,65	5,275	10,031	94,14		1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,015	5,002	19,223		411
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	42,75	12,35	386
	Итого	341	14,719	15,152	35,654	343,133	13,007	
обед:								
	Салат из свеклы и горошка зелёного консервированного	30	1,092	2,054	3,276	35,292	4,4	12
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,224	3,199	10,393	74,694	9,24	86
	Котлеты рыбные "Любительские"	60	20,706	9,284	6,604	177,379	1,255	272
	Пюре картофельное	110	3,3	3,94	24,347	146,08	27,26	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,186		11,314	43,874		394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,3	13,8	66		2
	Итого	495	24,848	17,902	73,697	546,578	41,886	
ПОЛДНИК:								
	Кофейный напиток с молоком	160	2,54	2	10,25	76,6	1,04	414
	Кондитерские изделия	50	1,125	2,55	11,16	65,4		6
	Итого	210	3,665	4,55	21,41	142	1,04	
	Итого за седьмой день:	1046	43,232	37,604	130,761	1031,71	55,933	

Стоимость питания: 87,79 рубля

Неделя: вторая

День: Вторник-7

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Пудинг из творога	90	16,779	11,962	15,867	241,01	0,772	249
	Бутерброды с маслом	32	2,213	6,07	13,523	117,49		1
	Чай с сахаром	180	0,12	0,031	6,012	23,405		411
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	45	13	386
	Итого	402	19,512	18,063	45,202	426,905	13,772	
обед:								
	Салат из свеклы и горошка зелёного консервированного	50	1,694	2,082	5,278	45,588	7	12
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,67	4,252	14,543	102,696	9,76	86
	Котлеты рыбные "Любительские"	70	23,084	10,128	7,725	197,346	3,409	272
	Пюре картофельное	130	3,9	4,06	29,337	170,08	33,26	339
	Компот из сушеных фруктов	180	0,228		13,74	53,292		394
	Хлеб пшеничный	25	2,133	0,27	13,48	64,53		2
	Хлеб ржаной	32	1,813	0,37	17,02	81,4		2
	Итого	637	30,398	20,628	94,616	674,138	51,449	
ПОЛДНИК:								
	Кофейный напиток с молоком	200	2,892	2,225	13,169	93,14	1,157	414
	Кондитерские изделия	50	2,25	5,1	22,32	130,8		6
	Итого	250	5,142	7,325	35,489	223,94	1,157	
	Итого за седьмой день:	1289	55,052	46,016	175,307	1324,98	66,378	

Стоимость питания: 101,99 рубля

Неделя: вторая

День: Среда - 8

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Каша из пшеничной крупы	150	5,42	4,45	22,916	156,19	1,3	191/3
	Бутерброды с маслом	26	1,65	5,275	10,031	94,14		1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,015	5,002	19,223		411
2-ой завтрак:								
	Плоды свежие	95	0,38		9,31	42,75	12,35	386
	Итого	421	7,51	9,74	47,259	312,303	13,65	
обед:								
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,704	1,998	1,156	26,46	11,2	21
	Суп рыбный с перловой крупой	150	8,556	4,151	10,462	106,76	9,406	95
	Гуляш из филе грудки птицы	70	13,096	4,876	2,552	106,882	1,235	294
	Макаронные изделия отварные	90	3,163	3,23	21,352	129,68		335
	Компот из сушеных фруктов	150	0,186		11,314	43,874		394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
	Хлеб ржаной	25	1,42	0,3	13,8	66		2
	Итого	535	26,675	14,205	87,087	587,326	21,835	
ПОЛДНИК:								
	Молоко кипяченое	160	4,48	4	7,52	92,8	2,08	419
	Кондитерские изделия	50	1,125	2,55	11,16	65,4		6
	Итого	210	5,605	6,55	18,68	158,2	2,08	
	Итого за восьмой день:	1166	39,79	30,495	153,03	1057,83	37,565	

Стоимость питания: 102,96 рубля

Неделя: вторая

День: Среда - 8

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Каша из пшеничной крупы	180	6,63	5,075	28,154	188,08	1,56	191/3
	Бутерброды с маслом	32	2,213	6,07	13,523	117,49		1
	Чай с сахаром	180	0,12	0,031	6,012	23,405		411
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	45	13	386
	Итого	492	9,363	11,176	57,489	373,975	14,56	
обед:								
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,848	1,998	1,332	27,98	13,6	21
	Суп рыбный с перловой крупой	200	10,737	5,482	14,44	141,744	9,889	95
	Гуляш из филе грудки птицы	80	15,28	5,747	4,477	131,884	2,064	294
	Макаронные изделия отварные	100	4,725	3,395	32,002	181,28		335
	Компот из сушеных фруктов	180	0,228		13,74	53,292		394
	Хлеб пшеничный	25	2,133	0,27	13,48	64,53		2
	Хлеб ржаной	30	1,813	0,37	17,02	81,4		2
	Итого	665	33,352	16,521	115,61	750,84	25,544	
ПОЛДНИК:								
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,8	9,4	116	2,6	419
	Кондитерские изделия	50	2,25	5,1	22,32	130,8		6
	Итого	250	7,85	9,9	31,72	246,8	2,6	
	Итого за восьмой день:	1407	50,565	37,597	204,82	1371,62	42,704	

Стоимость питания: 124,07 рубля

Неделя: вторая

День: Четверг - 9

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
Омлет натуральный		85	8,588	9,308	2,936	134,64	0,65	229
Бутерброды с маслом		26	1,65	5,275	10,031	94,14		1
Чай с сахаром		150	0,06	0,015	5,002	19,223		411
2-ой завтрак:								
Кисломолочные продукты		150	4,5	9	6,15	70,5	4,5	420
Итого		411	14,798	23,598	24,119	318,503	5,15	
обед:								
Овощи квашеные		30			0,66	5,7	9	4
Борщ с капустой и картофелем		150	1,607	4,501	9,783	86,49	19,427	63
Плов из мяса		120	15,45	17,307	26,656	326,236	1,08	321
Компот из сушеных фруктов		150	0,186		11,314	43,874		394
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
Хлеб ржаной		25	1,42	0,3	13,8	66		2
Итого		495	20,243	22,308	72,153	576,1	29,507	
ПОЛДНИК:								
Какао с молоком		160	2,39	2	9,5	70,9	1,04	416
Пирожки печеные с повидлом		50	5,308	4,078	40,762	228,891	0,335	437
Итого		210	7,698	6,078	50,262	299,791	1,375	
Итого за девятый день:		1116	42,739	51,984	146,534	1194,39	36,032	

Стоимость питания: 93,62 рубля

Неделя: вторая

День: Четверг - 9

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Омлет натуральный	85	8,588	9,308	2,936	134,64	0,65	229
	Бутерброды с маслом	32	2,213	6,07	13,523	117,49		1
	Чай с сахаром	180	0,12	0,031	6,012	23,405		411
2-ой завтрак:								
	Кисломолочные продукты	180	5,4	10,8	7,38	84,6	5,4	420
	Итого	477	16,321	26,209	29,851	360,135	6,05	
обед:								
	Овощи квашеные	50			1,1	9,5	15	4
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,048	5,846	12,671	111,844	23,913	63
	Плов из мяса	150	18,545	21,027	41,52	433,696	1,56	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,228		13,74	53,292		394
	Хлеб пшеничный	25	2,133	0,27	13,48	64,53		2
	Хлеб ржаной	30	1,813	0,37	17,02	81,4		2
	Итого	635	24,767	27,513	99,531	754,262	40,473	
ПОЛДНИК:								
	Какао с молоком	200	2,692	2,225	12,169	85,54	1,157	416
	Пирожки печеные с повидлом	60	5,936	7,01	45,647	268,951	0,36	437
	Итого	260	8,628	9,235	57,816	354,491	1,517	
	Итого за девятый день:	1372	49,716	62,957	187,198	1468,89	48,04	

Стоимость питания: 112,67 рубля

Неделя: вторая

День: Пятница - 10

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Каша из овсяной крупы	150	5,22	5,19	19,916	151,39	1,3	191\5
	Бутерброды с маслом	26	1,65	5,275	10,031	94,14		1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,015	5,002	19,223		411
2-ой завтрак:								
	Плоды свежие	95	0,38		9,31	42,75	12,35	386
	Итого	421	7,31	10,48	44,259	307,503	13,65	
обед:								
	Салат из моркови и кукурузы консервированной	30	1,448	2,094	3,752	38,14	4,8	13
	Борщ с картофелем	150	1,375	4,491	9,92	85,85	10,03	64
	Жаркое по-домашнему	120	12,014	11,197	24,905	246,852	28,08	292
	Компот из сушеных фруктов	150	0,186		11,314	43,874		394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
	Хлеб ржаной	27	1,42	0,3	13,8	66		2
	Итого	547	30,015	20,309	79,677	605,123	43,34	
ПОЛДНИК:								
	Сок фруктовый	150	0,8		18,24	75,2	4,8	418
	Кондитерские изделия	50	1,125	2,55	11,16	65,4		6
	Итого	200	1,925	2,55	29,4	140,6	4,8	
	Итого за десятый день:	1168	39,25	33,339	153,34	1053,23	61,79	
	Итого за весь период		479,96	458,77	1540,7	12051,3	583,8	
	Среднее значение за период		48	45,88	154,07	1205,13	58,38	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,98%	3,81%	12,78%		4,84%	

Стоимость питания: 87,17 рубля

Неделя: вторая

День: Пятница - 10

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Каша из овсяной крупы	180	7,22	6,75	24,404	182,08	1,95	191\5
	Бутерброды с маслом	32	2,213	6,07	13,523	117,49		1
	Чай с сахаром	180	0,12	0,031	6,012	23,405		411
2-ой завтрак:								
	Плоды свежие	100	0,4		9,8	45	13	386
	Итого	492	9,953	12,851	53,739	367,975	14,95	
обед:								
	Салат из моркови и кукурузы консервированной	50	1,996	2,13	5,08	45,484	6,6	13
	Борщ с картофелем	200	1,996	5,851	14,058	116,764	14,31	64
	Жаркое по-домашнему	150	13,793	12,424	30,658	287,584	34,56	292
	Компот из сушеных фруктов	180	0,228		13,74	53,292		394
	Хлеб пшеничный	25	2,133	0,27	13,48	64,53		2
	Хлеб ржаной	32	1,813	0,37	17,02	81,4		2
	Итого	687	35,15	22,809	100,44	728,896	57,58	
ПОЛДНИК:								
	Напиток груши-дички	200	1		22,8	94	6	418
	Кондитерские изделия	60	2,25	5,1	22,32	130,8		6
	Итого	260	3,25	5,1	45,12	224,8	6	
	Итого за десятый день:	1439	48,353	40,76	199,3	1321,67	78,53	
	Итого за весь период		604,43	544,12	1965,1	14903,3	702,5	
	Среднее значение за период		60,44	54,41	196,51	1490,33	70,25	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		4,06%	3,65%	13,19%		4,71%	

Стоимость питания: 98,94 рубля