



Утверждаю:

Директор МКОУ Шугурской СОШ

Э.М. Нохова

«12» августа 2020г.

Примерное 10-дневное меню

**для организации питания воспитанников дошкольных групп МКОУ Шугурской СОШ
на 2020-21 учебный год (осень- зима)**

меню составлено с использованием «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации»
под редакцией А. Я. Перепалова, Уральский региональный центр питания, Пермь 2013

1 день, сезон: Осень - зима

	Наименование блюда	2-3лет выход	пищевые вещества				витамины			мин. в.		3-7лет выход	пищевые вещества				витамины			мин. в.	
			Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe		Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe
270	каша молочная пшеничная с маслом	150/5	5,6	5,6	27	182,3	1	0,1	0,1	102	1,4	180/5	6,7	6,7	32	218,8	1,2	0,1	0,1	122	1,7
514	напиток кофейный с молоком	150	1,1	1,2	13	67	1	0,1	0,1	89	0,1	180	1,3	1,4	16	80,4	1,2	0,1	0,1	107	0,1
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
111	масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0
	итого за прием пищи		8,2	11	50	333,7	2	0,2	0,2	196	1,7		10	13	63	407,1	2,4	0,3	0,3	235	2,1
	Завтрак 2																				
118	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	0	16	2,2	150	0,6	0,6	15	70,5	15	0	0	24	3,3
	итого за прием пищи		0,4	0,4	9,8	47	10	0	0	16	2,2		0,6	0,6	15	70,5	15	0	0	24	3,3
	Обед																				
14	салат овощной с яблоками (капуста, свекла, морковь, яблоки, лимон)	40	0,5	0,1	2,9	14,4	6,5	0	0	13	0,5	60	0,7	0,1	4,4	21,6	9,7	0	0	20	0,8
139/363/4 88	рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	150/12,5/10	4,3	6,4	10	115,73	4,6	0,1	0,1	17	0,9	180/12,5/10	5,1	7,7	12	138,88	5,6	0,1	0,1	21	1,1
372	бефстроганов из говядины отварной	35/35	11	9,7	1,7	135,8	0,4	0	0	19	1,5	40/40	12	11	1,9	155,2	0,5	0,1	0,1	22	1,8
300	макаронные изделия отварные с овощами	80	1,6	4,2	12	92,8	0,9	0,1	0,1	5,8	0,5	100	2	5,2	15	116	1,1	0,1	0,1	7,3	0,6
526	компот из свежих яблок	150	0,4	0,2	18	72	3,3	0	0	13	0,1	180	0,5	0,2	21	86,4	3,9	0	0	15	0,1
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	0,1	0,1	7	0,8	30	2	0,5	11	54,3	0	0,1	0,1	11	1,2
	итого за прием пищи		20	21	61	513,93	16	0,3	0,2	79	4,5		25	25	80	642,88	21	0,3	0,3	101	5,9
	Полдник																				
562/625	пирожки с рисом и яйцом	50	3,7	4,8	22	145,81	0,3	0,1	0	18	0,3	60	4,4	5,8	26	174,97	0,4	0,1	0	21	0,3
502	чай с сахаром	150	0	0	12	45	0	0	0	7	0	180	0	0	14	54	0	0	0	8,4	0
	итого за прием пищи		3,7	4,8	34	190,81	0,3	0,1	0	25	0,3		4,4	5,8	40	228,97	0,4	0,1	0	29	0,3
	Ужин																				
54	салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,5	2	2,2	27,9	1,7	0	0	8,4	0,4	50	0,9	3,3	3,7	46,5	2,9	0	0	14	0,6
386/462	биточки из говядины паровые с соусом томатным	40/40	7,6	8,5	8,5	140,64	0,6	0	0	16	1,1	50/50	9,4	11	11	175,8	0,8	0	0	20	1,4
420/181	рис припущенный с кукурузой консервированной	80	1,9	3	15	97,81	0	0	0	2,6	0,3	100	2,4	3,8	19	122,26	0	0	0	3,2	0,3
504	чай с сахаром с лимоном	150/7	0,1	0	14	45,75	2,1	0	0	10	0	180/7	0,1	0	17	54,9	2,5	0	0	12	0
114/116	хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1
	итого за прием пищи		13	14	58	395,3	4,4	0,1	0,1	48	2,7		16	18	68	482,66	6,1	0,1	0,1	60	3,3
	Итого за день		45	51	212	1480,7	32	0,6	0,5	362	11		56	62	266	1832,1	45	0,8	0,6	450	15

2 день, сезон: Осень - зима

	Наименование блюда	2-3лет		пищевые вещества				витамины			мин. в.		3-7лет		пищевые вещества				витамины			мин. в.	
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Ca	Fe	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Ca	Fe		
266	каша молочная "Дружба" с маслом (рис, пшено)	150/5	3,9	8,7	19	169,65	1	0,2	0,1	142	0,4	200/5	5,3	12	25	226,2	1,3	0,3	0,1	189	0,5		
504	чай с сахаром с лимоном	150/7	0,1	0	19	45,75	2,1	0	0	10	0	180/7	0,1	0	23	54,9	2,5	0	0	12	0		
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3		
111	масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0		
	итого за прием пищи		5,6	13	48	299,8	3,1	0,2	0,1	156	0,6		7,7	16	63	389	3,8	0,3	0,1	208	0,8		
	Завтрак 2																						
118	груши	100	0,4	0,3	10	47	19	0	0	59	1,3	150	0,6	0,5	15	70,5	29	0	0	88	2		
	итого за прием пищи		0,4	0,3	10	47	19	0	0	59	1,3		0,6	0,5	15	70,5	29	0	0	88	2		
	Обед																						
21	салат из моркови с яблоками с малом растительным	40	0,4	4,1	2,9	49,6	2	0	0	14	0,4	60	0,5	6,1	4,3	74,4	3,1	0	0	21	0,6		
133/363/4 88	борщ с капустой с картофелем с говядиной со сметаной	150/12,5/10	3,8	5,9	6,7	95,67	6,2	0	0	28	1,1	200/12,5/10	5,1	7,9	8,9	127,56	8,3	0,1	0,1	37	1,4		
374	жаркое по-домашнему из говядины	30/120	11	11	17	205,5	5,2	0,1	0,1	24	1,4	40/160	15	14	23	274	6,9	0,1	0,1	32	1,9		
527	компот из сухофруктов	150	0,4	0	20	82,5	0,4	0	0	36	0,4	180	0,5	0	24	99	0,5	0	0	43	0,5		
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3		
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	0,1	0,1	7	0,8	30	2	0,5	11	54,3	0	0,1	0,1	11	1,2		
	итого за прием пищи		19	21	64	516,47	14	0,2	0,2	113	4,3		25	29	86	699,76	19	0,3	0,3	150	5,9		
	Полдник																						
562/612	пирожки печеные с капустой	50	3,4	4,5	19	128,83	3,7	0,1	0	19	0,3	60	4	5,4	22	154,6	4,4	0,1	0	22	0,4		
534	молоко кипяченое	150	4,3	3,8	7,2	79,5	1,9	0,1	0,2	153	0,1	180	5,2	4,5	8,6	95,4	2,3	0,1	0,2	183	0,1		
	итого за прием пищи		7,7	8,3	26	208,33	5,6	0,2	0,2	171	0,4		9,2	9,9	31	250	6,7	0,2	0,2	205	0,5		
	Ужин																						
65	салат картофельный с огурцами солеными	40	0,7	2,1	4,2	38,4	5,2	0	0	7,3	0,3	60	1	3,2	6,3	57,6	7,9	0	0	11	0,4		
302	макаронные изделия запеченные с сыром	100/5	6	5,3	18	143,5	1,1	0,1	0,1	33	0,5	130/5	7,8	6,9	23	186,55	1,4	0,1	0,1	43	0,7		
306	яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0,2	22	1	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0,2	22	1		
502	чай с сахаром	150	0	0	12	45	0	0	0	7	0	180	0	0	14	54	0	0	0	8,4	0		
114/116	хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1		
	итого за прием пищи		15	13	51	373,1	6,3	0,2	0,4	80	2,8		17	15	61	444,35	9,3	0,3	0,4	95	3,1		
	Итого за день		47	55	198	1444,7	48	0,8	0,8	579	9,4		60	71	255	1853,6	68	1	1	746	12		

3 день, сезон: Осень - зима

	Наименование блюда	2-3лет		пищевые вещества				витамины			мин. в.		3-7лет		пищевые вещества				витамины			мин. в.	
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe		
170	суп молочный с рисом	200	4,9	5,2	17	131,8	1,3	0,1	0,1	146	0,5	200	4,9	5,2	17	131,8	1,3	0,1	0,1	146	0,5		
506	чай с молоком	150	1,2	1	12	60,75	1	0,1	0	50	0	180	1,4	1,2	14	72,9	1,2	0,1	0	60	0		
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3		
111	масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0		
106	сыр полутвердый	10	2,6	2,6	0	34,3	0,1	0	0	90	0,1	10	2,6	2,6	0	34,3	0,1	0	0	90	0,1		
	итого за прием пищи		10	13	38	311,25	2,4	0,2	0,1	291	0,8		11	13	46	346,9	2,6	0,2	0,1	303	0,9		
	Завтрак 2																						
118	бананы	70	1,1	0,4	15	67,2	7	0	0	5,7	0,4	100	1,5	0,5	21	96	10	0	0	8,2	0,6		
	итого за прием пищи		1,1	0,4	15	67,2	7	0	0	5,7	0,4		1,5	0,5	21	96	10	0	0	8,2	0,6		
	Обед																						
51	салат из свеклы отварной с раст. маслом	40	0,6	2,2	3,3	35,6	2,3	0	0	12	0,3	60	0,9	3,3	5	53,4	3,5	0	0	18	0,5		
152/363	суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	150/12,5	4,2	3,5	11	93,27	5	0,1	0	10	0,9	200/12,5	5,6	4,7	15	124,36	6,6	0,1	0,1	14	1,2		
396/462	фрикадельки из говядины паровые с соусом томатным	40/40	6,1	6,5	5,5	105,04	0,6	0	0	8,8	0,6	50/50	7,6	8,2	6,9	131,3	0,8	0	0	11	0,8		
243	каша гречневая рассыпчатая	80	4,6	4,2	20	134,96	0	0,1	0	7,4	2,4	100	5,7	5,2	25	168,7	0	0,1	0	9,3	3		
518	кисель из свежих ягод	150	0,2	0,1	16	65,25	22	0	0	12	0,1	180	0,2	0,1	19	78,3	26	0	0	14	0,1		
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3		
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	0,1	0,1	7	0,8	30	2	0,5	11	54,3	0	0,1	0,1	11	1,2		
	итого за прием пищи		18	17	73	517,32	30	0,2	0,1	61	5,3		24	22	96	680,86	37	0,3	0,2	83	7,1		
	Полдник																						
562/623	пирожки печеные с яблоками	50	3	3,2	23	133,46	1,5	0,1	0	19	0,3	60	3,6	3,8	28	160,15	1,8	0,1	0	22	0,4		
508	какао с молоком	150	2,7	2,5	19	108	1	0	0,1	99	0,6	180	3,2	3	23	129,6	1,2	0	0,1	119	0,7		
	итого за прием пищи		5,7	5,7	43	241,46	2,5	0,1	0,1	118	0,9		6,8	6,8	51	289,75	3	0,1	0,1	141	1,1		
	Ужин																						
27	салат из моркови с зеленым горошком	40	0,4	4	2,4	48,8	1,8	0	0	8,8	0,2	60	0,6	6,1	3,5	73,2	2,8	0	0	13	0,4		
351/462	биточки рыбные с соусом томатным	40/40	5,8	1,8	5,7	62,696	0,6	0	0,1	14	0,2	50/50	7,3	2,3	7,1	78,37	0,7	0	0,1	17	0,3		
434	картофельное пюре	80	1,7	3,5	8,8	73,6	2,7	0,1	0,1	21	0,6	100	2,1	4,4	11	92	3,4	0,1	0,1	26	0,7		
531	компот из кураги	150	0,3	0	15	60,75	0,6	0	0	36	0,4	180	0,3	0	18	72,9	0,7	0	0	43	0,5		
114/116	хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1		
	итого за прием пищи		11	9,9	49	329,05	5,7	0,2	0,3	90	2,5		13	13	57	399,67	7,6	0,2	0,3	111	2,9		
	Итого за день		46	46	217	1466,3	47	0,6	0,5	566	9,9		57	56	271	1813,18	60	0,8	0,7	646	13		

4 день, сезон: Осень - зима

	Наименование блюда	2-Злет		пищевые вещества				витамины			мин. в.		3-7лет		пищевые вещества				витамины			мин. в.	
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe		
274	каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,2	6,5	24	172,05	1,2	0,2	0,1	141	0,2	200/5	5,5	8,6	32	229,4	1,5	0,2	0,1	187	0,2		
514	напиток кофейный с молоком	150	1,1	1,2	13	67	1	0,1	0,1	89	0,1	180	1,3	1,4	16	80,4	1,2	0,1	0,1	107	0,1		
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3		
111	масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0		
	итого за прием пищи		6,7	12	47	323,45	2,2	0,3	0,2	234	0,4		9,1	14	63	417,7	2,7	0,4	0,3	301	0,6		
	Завтрак 2																						
118	груши	100	0,4	0,3	10	47	19	0	0	59	1,3	150	0,6	0,5	15	70,5	29	0	0	88	2		
	итого за прием пищи		0,4	0,3	10	47	19	0	0	59	1,3		0,6	0,5	15	70,5	29	0	0	88	2		
	Обед																						
39	салат из сырых овощей (капуста, морковь, помидоры, огурцы, масло растительное)	40	0,5	2,5	1,5	26	5,4	0	0	11	0,3	60	0,7	3,7	2,2	39	8,1	0	0	16	0,4		
156	суп картофельный с мясом	150	5,9	2,9	9	86,1	7,3	0,1	0,1	26	1	200	7,9	3,9	12	114,8	9,7	0,1	0,1	35	1,3		
395	тефтели с рисом из говядины с соусом	40/40	5,4	8,8	6,5	126,24	0,6	0	0	12	0,9	50/50	6,8	11	8,1	157,8	0,7	0	0	15	1,1		
297	макаронные изделия отварные	80	3	3,3	15	104,21	0	0	0	3	0,4	100	3,8	4,2	19	130,26	0	0	0	3,8	0,5		
526	компот из свежих яблок	150	0,4	0,2	18	72	3,3	0	0	13	0,1	180	0,5	0,2	21	86,4	3,9	0	0	15	0,1		
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3		
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	0,1	0,1	7	0,8	30	2	0,5	11	54,3	0	0,1	0,1	11	1,2		
	итого за прием пищи		18	18	67	497,75	16	0,2	0,2	75	3,6		24	24	88	653,06	22	0,2	0,2	101	4,9		
	Полдник																						
319	запеканка из творога с джемом	50/20	7,9	8,6	7,9	141,6	0,2	0	0,1	99	0,3	60/20	9,5	10	9,5	169,92	0,2	0	0,1	119	0,4		
502	чай с сахаром	150	0	0	12	45	0	0	0	7	0	180	0	0	14	54	0	0	0	8,4	0		
	итого за прием пищи		7,9	8,6	20	186,6	0,2	0	0,1	106	0,3		9,5	10	23	223,92	0,2	0	0,1	127	0,4		
	Ужин																						
8	салат из капусты белокочанной и свеклы	40	0,6	2,8	2,4	37,6	8,7	0	0	18	0,4	60	1	4,3	3,5	56,4	13	0	0	28	0,5		
387	пудинг из отварной говядины с соусом	30/30	7,1	7,4	0,2	104,55	0,5	0	0,1	16	0,1	40/40	9,4	9,9	0,3	139,4	0,6	0	0,1	21	0,1		
323	картофель тушеный с луком	80	1,6	7,3	9,6	111,6	8,8	0,1	0	13	0,4	100	2	9,1	12	139,5	11	0,1	0	16	0,5		
537	сок фруктовый (яблочный)	150	0,8	0,2	15	69	3	0	0	15	0,3	180	0,9	0,2	18	82,8	3,6	0	0	18	0,3		
114/116	хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1		
	итого за прием пищи		13	18	44	405,95	21	0,2	0,2	73	2,1		16	24	51	501,3	28	0,2	0,2	94	2,4		
	Итого за день		46	57	188	1460,7	59	0,6	0,6	547	7,8		59	73	240	1866,48	83	0,8	0,8	711	10		

5 день, сезон: Осень - зима

	Наименование блюд	2-3лет		пищевые вещества				витамины			мин. в.		3-7лет		пищевые вещества				витамины			мин. в.	
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Ca	Fe	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Ca	Fe		
272	каша молочная из хлопьев овсяных с маслом	150/5	5,4	7,1	22	171,3	1,2	0,1	0,1	162	0,8	200/5	7,2	9,4	29	228,4	1,5	0,1	0,1	216	1		
508	какао с молоком	150	2,7	2,5	19	108	1	0	0,1	99	0,6	180	3,2	3	23	129,6	1,2	0	0,1	119	0,7		
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3		
111	масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0		
	итого за прием пищи		9,6	14	51	363,7	2,2	0,1	0,2	266	1,5		13	17	67	465,9	2,7	0,1	0,2	342	2		
	Завтрак 2																						
118	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	0	16	2,2	150	0,6	0,6	15	70,5	15	0	0	24	3,3		
	итого за прием пищи		0,4	0,4	9,8	47	10	0	0	16	2,2		0,6	0,6	15	70,5	15	0	0	24	3,3		
	Обед																						
53	салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным маслом	40	0,5	4,1	2,6	49,6	2,2	0	0	13	0,5	60	0,7	6,2	3,9	74,4	3,3	0	0	19	0,8		
149/363	суп картофельный с горохом с говядиной	150/12,5	3,9	4,4	9,1	91,35	5,2	0,1	0	13	0,9	200/12,5	5,2	5,8	12	121,8	6,9	0,2	0,1	17	1,2		
349	минтай тушеный в томате с овощами	50/50	9,2	5,2	4,5	102,17	3,3	0,1	0,1	26	0,8	60/60	11	6,2	5,4	122,6	4	0,1	0,1	31	1		
419	рис отварной	80	2	3,2	18	109,12	0	0	0	2,7	0,3	100	2,5	4	23	136,4	0	0	0	3,4	0,4		
527	компот из сухофруктов	150	0,4	0	20	82,5	0,4	0	0	36	0,4	180	0,5	0	24	99	0,5	0	0	43	0,5		
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3		
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	0,1	0,1	7	0,8	30	2	0,5	11	54,3	0	0,1	0,1	11	1,2		
	итого за прием пищи		19	17	71	517,94	11	0,3	0,2	101	3,9		24	23	93	679	15	0,4	0,3	129	5,3		
	Полдник																						
562/612	пирожки печеные с капустой	50	3,4	4,5	19	128,83	3,7	0,1	0	19	0,3	60	4	5,4	22	154,6	4,4	0,1	0	22	0,4		
506	чай с молоком	150	1,2	1	12	60,75	1	0,1	0	50	0	180	1,4	1,2	14	72,9	1,2	0,1	0	60	0		
	итого за прием пищи		4,5	5,5	30	189,58	4,7	0,2	0	69	0,3		5,4	6,6	36	227,5	5,6	0,2	0	82	0,4		
	Ужин																						
20	салат из моркови и чернослива	40	0,6	0,1	8,7	38	1,3	0	0	19	0,5	60	0,9	0,1	13	57	2	0	0	29	0,8		
400	вареные колбасные изделия отварные	40	4,2	8,4	0	92	0	0,1	0	12	0,6	40	4,2	8,4	0	92	0	0,1	0	12	0,6		
201	рагу из овощей	80	1,6	4,2	6,8	72	6,1	0,1	0	30	0,6	100	2	5,3	8,5	90	7,6	0,1	0	38	0,7		
504	чай с сахаром с лимоном	150/7	0,1	0	6,4	45,75	2,1	0	0	10	0	180/7	0,1	0	7,7	54,9	2,5	0	0	12	0		
114/116	хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1		
	итого за прием пищи		9,2	13	39	330,95	9,5	0,2	0,1	83	2,7		10	14	46	377,1	12	0,2	0,1	102	3,1		
	Итого за день		42	50	201	1449,2	37	0,7	0,5	534	11		53	61	258	1820	50	0,9	0,6	680	14		

7 день, сезон: Осень - зима

	Наименование блюд	2-3лет										3-7лет									
		выход	пищевые вещества				витамины			мин. в.		выход	пищевые вещества				витамины			мин. в.	
			Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Ca	Fe		Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Ca	Fe
171	суп молочный с маскаронными изделиями	150	4,3	4	14	109,5	0,7	0,2	0,1	141	0,2	200	5,7	5,3	19	146	0,9	0,2	0,1	187	0,2
504	чай с сахаром с лимоном	150/7	0,1	0	14	45,75	2,1	0	0	10	0	180/7	0,1	0	17	54,9	2,5	0	0	12	0
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
111	масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0
106	сыр полутвердый	10	2,6	2,6	0	34,3	0,1	0	0	90	0,1	10	2,6	2,6	0	34,3	0,1	0	0	90	0,1
	итого за прием пищи		8,5	11	39	273,95	2,9	0,2	0,1	245	0,5		11	12	51	343,1	3,5	0,2	0,1	296	0,6
	Завтрак 2																				
118	бананы	70	1,1	0,4	15	67,2	7	0	0	5,7	0,4	100	1,5	0,5	21	96	10	0	0	8,2	0,6
	итого за прием пищи		1,1	0,4	15	67,2	7	0	0	5,7	0,4		1,5	0,5	21	96	10	0	0	8,2	0,6
	Обед																				
14	салат овощной с яблоками (капуста, свекла, морковь, яблоки, лимон)	40	0,5	0,1	2,9	14,4	6,5	0	0	13	0,5	60	0,7	0,1	4,4	21,6	9,7	0	0	20	0,8
147/363/4 88	щи из свежей капусты с картофелем со смет.	150/12,5/10	3,8	5,9	4,9	88,47	11	0,1	0,1	20	0,6	200/12,5/10	5,1	7,9	6,6	117,96	15	0,1	0,1	27	0,8
375	плов из говядины	30/120	11	11	29	264	0,2	0	0,1	14	1,7	40/160	15	15	39	352	0,3	0,1	0,1	18	2,2
526	компот из свежих груш	150	0,4	0,2	18	72	3,3	0	0	13	0,1	180	0,5	0,2	21	86,4	3,9	0	0	15	0,1
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	0,1	0,1	7	0,8	30	2	0,5	11	54,3	0	0,1	0,1	11	1,2
	итого за прием пищи		19	18	72	522,07	21	0,2	0,2	71	3,8		26	24	96	702,76	29	0,2	0,3	97	5,4
	Полдник																				
560/626	ватрушка с творогом	50	6,6	5,2	22	160,33	0,1	0	0	13	0,3	60	7,9	6,2	26	192,4	0,1	0	0	16	0,4
531	компот из кураги	150	0,3	0	15	60,75	0,6	0	0	36	0,4	180	0,3	0	18	72,9	0,7	0	0	43	0,5
	итого за прием пищи		6,8	5,2	37	221,08	0,7	0	0	49	0,8		8,2	6,2	44	265,3	0,8	0	0	59	0,9
	Ужин																				
59	салат из свеклы с черносливом	40	0,6	2,4	5,9	49,6	2,2	0	0	16	0,6	60	0,9	3,6	8,9	74,4	3,2	0	0	24	0,9
377/451	голубцы ленивые с соусом сметанным	40/40	3,8	6,4	2,6	82,96	5,4	0	0,1	14	0,6	50/50	4,8	8	3,2	103,7	6,7	0	0,1	17	0,8
435	картофельное пюре с морковью	80	1,4	3,6	6,8	65,6	2,1	0	0	22	0,6	100	1,8	4,5	8,5	82	2,6	0	0	27	0,7
506	чай с молоком	150	1,2	1	12	60,75	1	0,1	0	50	0	180	1,4	1,2	14	72,9	1,2	0,1	0	60	0
114/116	хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1
	итого за прием пищи		9,8	14	44	342,11	11	0,2	0,2	112	2,8		12	18	52	416,2	14	0,2	0,2	139	3,4
	Итого за день		45	48	205	1426,4	42	0,5	0,5	483	8,2		58	61	264	1823,4	57	0,7	0,6	599	11

8 день, сезон: Осень - зима

	Наименование блюд	2-Злет		пищевые вещества				витамины			мин. в.		3-7лет		пищевые вещества				витамины			мин. в.	
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe		
270	каша молочная пшеничная с маслом	150/5	5,6	5,6	27	182,3	1	0,1	0,1	102	1,4	180/5	6,7	6,7	32	218,8	1,2	0,1	0,1	122	1,7		
506	чай с молоком	150	1,2	1	12	60,75	1	0,1	0	50	0	180	1,4	1,2	14	72,9	1,2	0,1	0	60	0		
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3		
111	масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0		
	итого за прием пищи		8,3	11	49	327,45	2	0,2	0,1	157	1,6		10	12	61	399,6	2,4	0,2	0,1	189	2		
	Завтрак 2																						
118	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	0	16	2,2	150	0,6	0,6	15	70,5	15	0	0	24	3,3		
	итого за прием пищи		0,4	0,4	9,8	47	10	0	0	16	2,2		0,6	0,6	15	70,5	15	0	0	24	3,3		
	Обед																						
39	салат из сырых овощей (капуста, морковь, помидоры, огурцы, масло растительное)	40	0,5	2,5	1,5	26	5,4	0	0	11	0,3	60	0,7	3,7	2,2	39	8,1	0	0	16	0,4		
159	суп картофельный с рыбными консервами	150	5,5	4,3	9,6	99,75	4,8	0,1	0,1	34	0,8	200	7,4	5,8	13	133	6,4	0,1	0,1	45	1,1		
386	шницель из говядины паровой	40	7,1	7	5,7	114,4	0	0	0,1	16	1,1	50	8,9	8,8	7,2	143	0	0	0,1	20	1,4		
323	картофель тушеный с луком	80	1,6	7,3	9,6	111,6	8,8	0,1	0	13	0,4	100	2	9,1	12	139,5	11	0,1	0	16	0,5		
518	кисель из свежих ягод	150	0,2	0,1	16	65,25	22	0	0	12	0,1	180	0,2	0,1	19	78,3	26	0	0	14	0,1		
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3		
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	0,1	0,1	7	0,8	30	2	0,5	11	54,3	0	0,1	0,1	11	1,2		
	итого за прием пищи		18	22	59	500,2	41	0,3	0,2	95	3,7		23	28	79	657,6	52	0,3	0,3	127	5		
	Полдник																						
562/612	пирожки печеные с капустой	50	3,4	4,5	19	128,83	3,7	0,1	0	19	0,3	60	4	5,4	22	154,6	4,4	0,1	0	22	0,4		
537	сок фруктовый (яблочный)	150	0,8	0,2	15	69	3	0	0	15	0,3	180	0,9	0,2	18	82,8	3,6	0	0	18	0,3		
	итого за прием пищи		4,1	4,7	34	197,83	6,7	0,1	0	34	0,6		4,9	5,6	40	237,4	8	0,1	0	40	0,7		
	Ужин																						
22	салат из моркови с изюмом	30	0,4	0,1	7,2	28,8	1	0	0	15	0,3	50	0,6	0,1	12	48	1,6	0	0	25	0,5		
404/462	оладьи из печени с соусом молочным	30/30	5,6	4,7	5,6	86,25	2,6	0,1	0,1	14	1	40/40	7,4	6,2	7,5	115	3,5	0,1	0,1	19	1,4		
243	каша гречневая рассыпчатая	80	4,6	4,2	20	134,96	0	0,1	0	7,4	2,4	100	5,7	5,2	25	168,7	0	0,1	0	9,3	3		
502	чай с сахаром	150	0	0	12	45	0	0	0	7	0	180	0	0	14	54	0	0	0	8,4	0		
114/116	хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1		
	итого за прием пищи		13	9,4	61	378,21	3,6	0,2	0,1	55	4,7		17	12	76	468,9	5,1	0,3	0,2	73	5,9		
	Итого за день		44	47	213	1450,7	63	0,8	0,5	356	13		56	59	270	1834	82	0,9	0,6	453	17		

9 день, сезон: Осень - зима

	Наименование блюда	2-3лет		пищевые вещества				витамины			мин. в.		3-7лет		пищевые вещества				витамины			мин. в.	
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Ca	Fe	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Ca	Fe		
274	каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,2	6,5	24	172,05	1,2	0,2	0,1	141	0,2	200/5	5,5	8,6	32	229,4	1,5	0,2	0,1	187	0,2		
508	какао с молоком	150	2,7	2,5	19	108	1	0	0,1	99	0,6	180	3,2	3	23	129,6	1,2	0	0,1	119	0,7		
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3		
111	масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0		
	итого за прием пищи		8,3	13	54	364,45	2,2	0,2	0,2	244	0,9		11	16	70	466,9	2,7	0,2	0,2	313	1,2		
	Завтрак 2																						
118	груши	100	0,4	0,3	10	47	19	0	0	59	1,3	150	0,6	0,5	15	70,5	29	0	0	88	2		
	итого за прием пищи		0,4	0,3	10	47	19	0	0	59	1,3		0,6	0,5	15	70,5	29	0	0	88	2		
	Обед																						
65	салат картофельный с огурцами солеными	40	0,7	2,1	4,2	38,4	5,2	0	0	7,3	0,3	60	1	3,2	6,3	57,6	7,9	0	0	11	0,4		
137/363/4	88 рассольник домашний с говядиной со сметаной	150/12,5/10	4	6,1	8	102,42	7,5	0,1	0	17	1,4	200/12,5/10	5,3	8,1	11	136,56	10	0,1	0,1	23	1,9		
396/462	фрикадельки из говядины паровые с соусом томатным	40/40	6,1	6,5	5,5	105,04	0,6	0	0	8,8	0,6	50/50	7,6	8,2	6,9	131,3	0,8	0	0	11	0,8		
297	макаронь отварные	80	3,1	3,3	15	104,22	0	0	0	6,1	0,5	110	4,2	4,6	21	143,3	0	0	0	8,4	0,7		
527	компот из сухофруктов	150	0,4	0	20	82,5	0,4	0	0	36	0,4	180	0,5	0	24	99	0,5	0	0	43	0,5		
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3		
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	0,1	0,1	7	0,8	30	2	0,5	11	54,3	0	0,1	0,1	11	1,2		
	итого за прием пищи		17	19	70	515,78	14	0,2	0,1	86	4,3		23	25	94	692,56	19	0,2	0,2	113	5,8		
	Полдник																						
296/490	биточки манные, молоко сгущеное	60/10	3	3,2	18	110,7	0,2	0	0	25	0,2	80/10	4	4,2	23	147,6	0,3	0	0	33	0,3		
534	молоко кипяченое	150	4,3	3,8	7,2	79,5	1,9	0,1	0,2	153	0,1	180	5,2	4,5	8,6	95,4	2,3	0,1	0,2	183	0,1		
	итого за прием пищи		7,3	6,9	25	190,2	2,1	0,1	0,2	177	0,3		9,2	8,7	32	243	2,6	0,1	0,2	216	0,4		
	Ужин																						
51	салат из свеклы отварной с раст. маслом	40	0,6	2,2	3,3	35,6	2,3	0	0	12	0,3	60	0,9	3,3	5	53,4	3,5	0	0	18	0,5		
207/446	запеканка картофельная с овощами с соусом молочным	120/50	3	6,6	14	129,6	6,1	0,1	0,1	28	0,9	150/50	3,8	8,3	18	162	7,6	0,1	0,1	35	1,1		
504	чай с сахаром с лимоном	150/7	0,1	0	14	45,75	2,1	0	0	10	0	180/7	0,1	0	16	54,9	2,5	0	0	12	0		
114/116	хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1		
	итого за прием пищи		6,5	9,3	48	294,15	10	0,2	0,1	61	2,2		7,8	12	56	353,5	14	0,2	0,2	76	2,6		
	Итого за день		40	48	206	1411,6	48	0,6	0,6	628	9		51	62	268	1826,5	67	0,8	0,8	806	12		

10 день, сезон: Осень - зима

	Наименование блюд	2-3лет		пищевые вещества				витамины			мин. в.		3-7лет		пищевые вещества				витамины			мин. в.	
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe		
272	каша молочная из хлопьев овсяных с маслом	150/5	5,4	7,1	22	171,3	1,2	0,1	0,1	162	0,8	200/5	7,2	9,4	29	228,4	1,5	0,1	0,1	216	1		
514	напиток кофейный с молоком	150	1,1	1,2	13	67	1	0,1	0,1	89	0,1	180	1,3	1,4	16	80,4	1,2	0,1	0,1	107	0,1		
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3		
111	масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0		
106	сыр полутвердый	10	2,6	2,6	0	34,3	0,1	0	0	90	0,1	10	2,6	2,6	0	34,3	0,1	0	0	90	0,1		
	итого за прием пищи		11	15	45	357	2,3	0,2	0,2	346	1,1		13	18	59	451	2,8	0,3	0,3	419	1,5		
	Завтрак 2																						
118	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	0	16	2,2	150	0,6	0,6	15	70,5	15	0	0	24	3,3		
	итого за прием пищи		0,4	0,4	9,8	47	10	0	0	16	2,2		0,6	0,6	15	70,5	15	0	0	24	3,3		
	Обед																						
20	салат из моркови и чернослива	40	0,6	0,1	8,7	38	1,3	0	0	19	0,5	60	0,9	0,1	13	57	2	0	0	29	0,8		
134/175/4	88 борщ сибирский с фрикадельками из говядины	150/35/10	7,7	8	8,8	137,77	4,2	0,1	0,1	26	1	200/35/10	10	11	12	183,69	5,6	0,1	0,1	34	1,3		
400/462	вареные колбасные изделия отварные с соусом томатным	40/40	4,2	8,4	0	92	0	0,1	0	12	0,6	50/50	5,2	10	0	115	0	0,1	0	16	0,8		
419	рис отварной	80	2	3,2	18	109,12	0	0	0	2,7	0,3	100	2,5	4	23	136,4	0	0	0	3,4	0,4		
521	кисель из кураги	150	0,3	0,1	13	50,25	0,2	0	0	36	0,4	180	0,4	0,1	15	60,3	0,2	0	0	43	0,5		
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3		
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	0,1	0,1	7	0,8	30	2	0,5	11	54,3	0	0,1	0,1	11	1,2		
	итого за прием пищи		18	20	65	510,34	5,7	0,2	0,2	107	3,8		23	26	88	677,19	7,8	0,3	0,2	141	5,3		
	Полдник																						
562/623	пирожки печеные с яблоками	50	3	3,2	23	133,46	1,5	0,1	0	19	0,3	60	3,6	3,8	28	160,15	1,8	0,1	0	22	0,4		
506	чай с молоком	150	1,2	1	12	60,75	1	0,1	0	50	0	180	1,4	1,2	14	72,9	1,2	0,1	0	60	0		
	итого за прием пищи		4,2	4,2	35	194,21	2,5	0,2	0	69	0,3		5	5	42	233,05	3	0,2	0	82	0,4		
	Ужин																						
8	салат из капусты белокочаной и свеклы	40	0,6	2,8	2,4	37,6	8,7	0	0	18	0,4	60	1	4,3	3,5	56,4	13	0	0	28	0,5		
355/462	тефтели рыбные с соусом томатным	40/40	5	3	5,5	69,144	0,9	0	0,1	16	0,4	50/50	6,2	3,8	6,9	86,43	1,1	0	0,1	21	0,5		
434	картофельное пюре	80	1,7	3,5	8,8	73,6	2,7	0,1	0,1	21	0,6	100	2,1	4,4	11	92	3,4	0,1	0,1	26	0,7		
504	чай с сахаром с лимоном	150/7	0,1	0	8,3	45,75	2,1	0	0	10	0	180/7	0,1	0	9,9	54,9	2,5	0	0	12	0		
114/116	хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1		
	итого за прием пищи		10	9,9	42	309,29	14	0,2	0,2	77	2,3		12	13	48	372,93	20	0,2	0,3	97	2,7		
	Итого за день		43	50	196	1417,8	35	0,7	0,6	613	9,8		55	62	252	1804,7	49	0,9	0,8	764	13		

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

2-3лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.		3-7лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.	
	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe		Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe
1	45,274	51,25	212,32	1480,7	32,427	0,6328	0,5338	362,34	11,425		55,54	62,06	265,66	1832,1	44,66	0,755	0,63	449,84	14,921
2	46,872	55,205	198,44	1444,7	48,18	0,8015	0,8217	579,1	9,4367		59,625	70,515	255,38	1853,6	67,56	1,031	1	745,82	12,32
3	46,22	45,96	217,24	1466,3	47,124	0,6282	0,5328	565,93	9,9267		56,805	56,165	270,65	1813,2	59,98	0,781	0,656	645,59	12,52
4	45,958	57,296	187,74	1460,7	59,151	0,5903	0,6063	547,22	7,7713		59,215	73	240,16	1866,5	82,67	0,761	0,77	710,9	10,316
5	42,48	50,349	201	1449,2	37,482	0,7458	0,4897	533,9	10,758		52,828	61,363	257,54	1820	50,19	0,9295	0,6045	679,67	14,18
6	47,912	48,836	207,92	1463,3	54,396	0,5218	0,415	393,04	9,9448		60,992	61,81	261,91	1848,1	73,29	0,661	0,528	515,39	13,199
7	44,975	48,233	205,45	1426,4	42,2	0,5108	0,496	483,05	8,2473		57,635	60,8	264,22	1823,4	56,74	0,665	0,644	599,4	10,89
8	43,758	47,035	212,96	1450,7	62,927	0,756	0,474	356,27	12,808		55,885	58,77	270,38	1834	82,01	0,931	0,58	452,5	16,87
9	39,627	48,399	206,44	1411,6	47,907	0,5893	0,614	627,75	9,0358		51,355	62,15	267,99	1826,5	67,08	0,761	0,77	806,19	11,98
10	42,817	49,805	196,34	1417,8	34,803	0,7158	0,6143	613,49	9,8383		54,558	62,488	252,22	1804,7	48,65	0,9035	0,7775	764,1	13,196
средние показатели	44,589	50,237	204,58	1447,1	46,66	0,6492	0,5598	506,21	9,9193		56,444	62,912	260,61	1832,2	63,283	0,8179	0,696	636,94	13,039
содержание в % от калорийности	12	31	57								12	31	57						