

Утверждаю заведующий

МКДОУ д/с № 426

 И.Н. Краснова

Принято с учетом мнения

родительской общественности

протокол от  № 

Председатель родительского комитета

 Р.А. Черный



Перспективное 10–дневное меню

осенне-зимний период

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.134		6.534	27.2	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	194.934					
	Сахар	6.934					
	Лимон	4					
	Чай	0.534					
	ХЛЕБ С МАСЛОМ	27	1.296	7.992	8.1	109.08	70
	Хлеб пшеничный	21.6					

	Масло сливочное	5.4					
	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" МОЛОЧНАЯ	200	5.1	6.7	20.5	163.6	54-9к-2020 (от 1 до 3 лет)
	Геркулес	20					
	Молоко сухое цельное	12					
	Сахар	3					
	Масло сливочное	5					
	Соль	1					
	Вода	60					
Итого за завтрак:		427	6.53	14.692	35.134	299.88	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	11	0.917	0.123	5.623	28.845	2
	Хлеб Бородинский	11					

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	25.8	13.9	92.5	598	54-8с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	75					
	Лук	8					
	Морковь	8					
	Крупа гречневая	8					
	Соль	1					
	Вода	140					
	Масло растительное	5					
	Мясо бескостное	15					
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.934		15.734	66.934	54-2хн- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	6.934					

	Курага	16					
	Вода	202					
	КАША ПЕРЛОВАЯ	120	5	3.78	21.6	140.2	54-5г-2020(от 1 до 3 лет)
	Крупа перловая	40					
	Соль	0.3					
	Вода	61.2					
	Масло сливочное	4.1					
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13.5	13.1	3.2	185.6	Номер рецептуры: 54-2м-2020 (от 3 до 7 лет)
	Вода	107					
	Мясо бескостное	74					
	Лук	9.3					
	Мука	2.5					

	Томатная паста	7.3					
	Соль	1					
	Масло растительное	4					
Итого за о б е д:		631	47.751	31.103	148.391	1067.979	
полдник:							
	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	4.3	4.9	37.4	202	276
	Яйцо	4					
	Мука	46.6					
	Масло сливочное	2					
	Масло растительное	2					
	Дрожжи	0.5					
	Сахар	6					
	Вода	19					
	Кишмиш белый	5					
	СНЕЖОК	200	5.06	6.38	8.18	112.52	251

	Снежок	200					
Итого за полдник:		280	9.36	11.28	45.58	314.52	
у ж и н:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	11.4	49.1	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	9					
	Шиповник	12					
	Вода	230					
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	27.5	22.7	89.3	671.1	54-19к-2020 (от 3 до 7 лет)
	Макаронные изделия	16					
	Сахар	1.6					
	Масло сливочное	2					

	Соль	0.5					
	Вода	60					
	Молоко	140					
Итого за у ж и н:		420	29.6	23.1	110.434	768.6	
Итого за день:		1758	93.241	80.175	339.539	2450.979	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	ОМЛЕТ	200	8.5	11.9	2.1	150.1	54-1о-2020 (от 1 до 3 лет)
	Яйцо	88					
	Соль	0.6					
	Масло растительное	1					
	Молоко	80					
	БАТОН С СЫРОМ	45	5.2	7.8	7.4	121	64
	Батон	30					

	Сыр	15					
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	4.3	12.4	106.7	54-7гн- 2020
	Вода	80					
	Молоко	130					
	Сахар	10					
	Какао	2					
Итого за завтрак:		445	18.3	24	21.9	377.8	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	23.7	29	68.1	627.6	54-3с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	60					
	Крупа перловая	4					
	Лук	8					

	Морковь	8					
	Огурцы консервированные	15					
	Сметана	10					
	Масло растительное	5					
	Соль	1					
	Вода	150					
	Мясо бескостное	15					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.6	4.2	15.8	111.5	54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	100.8					
	Молоко	19.2					
	Масло сливочное	5.4					
	Соль	0.6					

	КОТЛЕТЫ	80	14.667	14	13.2	236	54-4м- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Мясо бескостное	40					
	Хлеб пшеничный	15.2					
	Молоко	18.4					
	Соль	0.267					
	Масло растительное	1.334					
	Свинина окорок	46					
	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0.267	0.134	10.267	42.8	54-6хн- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	12					
	Вишня без косточек	16					
	Вода	162					
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	37	0.247			5.18	54-2з - 2020 (от 1 до 7 лет)

	Огурцы свежие	37					
	ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	17	2.125	0.284	13.034	66.81	3
	Хлеб "Новоукраинский"	17					
Итого за о б е д:		674	45.206	47.818	130.135	1138.29	
полдник:							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.1	0.8	6.4	37.7	54-4гн- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко	80					
	Сахар	9					
	Чай	0.5					
	Вода	120					
	ЗЕФИР	36					
	зефир	36					
Итого за полдник:		236	1.1	0.8	6.4	37.7	
у ж и н:							

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.134	18.4	75.867	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	13.334					
	Кишмиш	16					
	Вода	202					
	КАША "ДРУЖБА"	200	3	3.5	14.4	101.4	54-16к-2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	70					
	Крупа рис	11					
	Крупа пшено	11					
	Молоко	102					
	Сахар	3					
	Масло сливочное	5					
	Соль	1					

Итого за у ж и н:		420	5	3.834	42.534	225.667	
Итого за день:		1775	69.606	76.452	200.969	1779.457	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.3	1.9	8.2	58.9	54-23гн- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Коф.напиток, растворимый	2					
	Молоко	100					
	Сахар	7					
	Вода	120					
	ХЛЕБ С МАСЛОМ	27	1.296	7.992	8.1	109.08	70
	Хлеб пшеничный	21.6					
	Масло сливочное	5.4					

	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	3.1	3.3	17.1	110.7	54-21к- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	58					
	Крупа ячневая	20					
	Молоко	118					
	Сахар	3					
	Масло сливочное	4					
	Соль	1					
Итого за завтрак:		427	6.696	13.192	33.4	278.68	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	11	0.917	0.123	5.623	28.845	2
	Хлеб Бородинский	11					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1

	Хлеб пшеничный	20					
	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0.2	0.1	6.3	26.6	54-7хн- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	12					
	Черная смородина св/м	12					
	Вода	168					
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	200	15.62	4.572	18.953	179.81	54-12м - 2020 (от 1 до 3 лет)
	Морковь	10.667					
	Куры окорочка	76.191					
	Крупа рис	45.334					
	Лук	9.524					
	Масло растительное	6.667					
	Соль	0.953					
	Вода	180.953					

	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	23.5	28.3	50.6	551.8	54-2с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Свекла	32					
	Картофель	20					
	Сметана	10					
	Томатная паста	3					
	Капуста	16					
	Лук	8					
	Морковь	10					
	Масло растительное	4					
	Соль	1					
	Вода	160					
	Куры окорочка	15					
Итого за о б е д:		631	41.837	33.295	91.21	835.455	
полдник:							

	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	11.4	49.1	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	9					
	Шиповник	12					
	Вода	230					
	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	25					
	Печенье "Овсянное"	25					
Итого за полдник:		225	0.5	0.2	11.4	49.1	
у ж и н:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	13.2	13.2	8	203.7	54-10м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Капуста	205					
	Лук	10.5					
	Морковь	6					

	Томатная паста	5					
	Масло сливочное	3					
	Масло растительное	4					
	Соль	1					
	Свинина окорок	30					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.134		6.534	27.2	54-Згн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	194.934					
	Сахар	6.934					
	Лимон	4					
	Чай	0.534					
	Итого за у ж и н:	420	14.934	13.4	24.268	279.3	
	Итого за день:	1703	63.967	60.087	160.278	1442.535	
	Неделя 1 День 4						
	завтрак:						

	ХЛЕБ С СЫРОМ	35	6.038	7.963	8.663	130.375	63
	Хлеб пшеничный	21.875					
	Сыр	13.125					
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	4.3	3.5	15.9	112.3	54-20к- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа пшено	20					
	Молоко	100					
	Сахар	3					
	Масло сливочное	4					
	Соль	1					
	Вода	114					
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	4.3	12.4	106.7	54-7Гн- 2020
	Вода	80					
	Молоко	130					
	Сахар	10					

	Какао	2					
Итого за завтрак:		435	14.938	15.763	36.963	349.375	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ СО СМЕТАНОЙ	200	23.1	28.1	28.6	461	54-1с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Капуста	60					
	Лук	8					
	Морковь	8					
	Сметана	10					
	Масло растительное	4					
	Соль	1					
	Вода	160					
	Картофель	32					

	Мясо бескостное	15					
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	13.467	12.534	5.334	189.2	54-16м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	29.334					
	Печень говяжья	93.334					
	Мука	1.334					
	Сметана	13.334					
	Масло растительное	6.667					
	Соль	1.334					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.093	4.616	26.585	172.616	54-4г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа гречневая	39.693					
	Масло сливочное	4.985					
	Соль	0.554					

	Вода	75.324					
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (БЕЛЫЙ)	200	0.3	0.1	13.8	56.9	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	7					
	Кишмиш белый	12					
	Вода	202					
	ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	17	2.125	0.284	13.034	66.81	3
	Хлеб "Новоукраинский"	17					
Итого за о б е д:		637	46.685	45.834	97.087	994.926	
полдник:							
	ПРЯНИК	35	2.528	2.237	24.5	126.681	609
	Пряники	35					
	КЕФИР	200	5.8	6.4	8	118	251
	Кефир	200					
Итого за полдник:		235	8.328	8.637	32.5	244.681	

у ж и н:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.134		6.4	26.134	54-2Гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	200					
	Сахар	10					
	Чай	0.534					
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	12.5	7.3	20.9	199.7	54-2Т-2020 (от 1 до 3 лет)
	Творог	75					
	Морковь	75.6					
	Крупа манная	7.7					
	Яйцо	5					
	Молоко	17					
	Масло растительное	1					

	Соль	0.3					
	Молоко сгущенное	15					
	Сахар	5					
Итого за у ж и н:		370	14.234	7.5	37.034	274.234	
Итого за день:		1677	84.185	77.734	203.584	1863.216	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	3.1	3.3	17.1	110.7	54-21к- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа манная	20					
	Молоко	118					
	Сахар	3					
	Масло сливочное	4					
	Соль	1					
	Вода	58					

	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.3	1.9	8.2	58.9	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Коф.напиток, растворимый	2					
	Молоко	100					
	Сахар	7					
	Вода	120					
	БАТОН С МАСЛОМ	40	1.298	8	8.109	109.19	70
	Батон	32.433					
	Масло сливочное	7.568					
Итого за завтрак:		440	6.698	13.2	33.409	278.79	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					

	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.534		19.867	81.067	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	10					
	Компот в ассортименте	13.334					
	Вода	190					
	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	43.2	21.6	69.6	645	54-5с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Лук	8					
	Картофель	85					
	Мясо бескостное	30					
	Яйцо	2					
	Морковь	8					
	Соль	1					
	Вода	140					
	Масло растительное	2					

	Свинина окорок	15					
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	80	19.3	1.4	0.7	92.9	54-25м-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с целиакией
	Соль	0.5					
	Вода	120					
	Голень цыплят	102					
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	3.97	3.6	24.185	145.293	54-1г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Макаронные изделия	39.693					
	Масло сливочное	4.985					
	Соль	0.924					
	Вода	225.97					
Итого за о б е д:		620	68.604	26.8	124.086	1012.66	
полдник:							

	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.8	5.3	9.1	107	469
	Молоко	200					
	ПЕЧЕНЬЕ	25	0.709	0.75	19.25	86.667	608
	Печенье весовое	25					
Итого за полдник:		225	6.509	6.05	28.35	193.667	
у ж и н:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	48	8.736	20.16	4.512	234.24	316
	Сельдь с/соленая	46.08					
	Лук	4.8					
	Масло растительное	4.8					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.25	5.25	19.75	139.375	54-11г- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	126					

	Молоко	24					
	Масло сливочное	6.75					
	Соль	0.75					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.134		6.534	27.2	54-Згн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	194.934					
	Сахар	6.934					
	Лимон	4					
	Чай	0.534					
Итого за у ж и н:		418	13.72	25.61	40.53	449.215	
Итого за день:		1703	95.531	71.66	226.375	1934.332	
Среднее значение за период:		1723.2	81.306	73.222	226.149	1894.104	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.134		6.4	26.134	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	200					
	Сахар	10					
	Чай	0.534					

	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	175	9.188	7.875	33.396	242.375	54-3г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Макаронные изделия	52.063					
	Сыр	17.5					
	Масло сливочное	4.375					
	Соль	0.584					
	Вода	114.625					
Итого за завтрак:		395	10.922	8.075	49.53	316.909	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	10	0.834	0.112	5.112	26.223	2
	Хлеб Бородинский	10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					

	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	120	2.8	3.8	28	157.5	54-7г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	211.1					
	Крупа рис	41.4					
	Масло сливочное	5.4					
	Соль	0.4					
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1.5	8.2	3.2	92.9	54-1соус- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	16.5					
	Мука	0.75					
	Сметана	15					
	Масло сливочное	0.75					
	Соль	0.2					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	33.4	23	81.4	665.7	54-8с- 2020 (от 1 до 7 лет)

	Картофель	50					
	Горох	16					
	Лук	8					
	Морковь	8					
	Масло растительное	4					
	Соль	0.3					
	Вода	130					
	Голень цыплят	15					
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.934		15.734	66.934	54-2хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	6.934					
	Курага	16					
	Вода	202					
	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ	80	15.7	12.6	5.9	199	345
	Мясо бескостное	30					

	Яйцо	19					
	Вода	15					
	Хлеб пшеничный	10					
	Масло растительное	2					
	Соль	0.6					
	Свинина окорок	30					
Итого за о б е д:		660	56.768	47.912	149.08	1256.657	
полдник:							
	ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ	80	3.2	2.7	17.9	109	532
	Вода	10					
	Мука	45					
	Масло сливочное	5					
	Яйцо	3					
	Сахар	2					
	Дрожжи	0.5					

	Лук	10					
	Масло растительное	0.7					
	Соль	0.8					
	Крупа рис	4					
	Печень говяжья	35					
	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0.267	0.134	10.267	42.8	54-6хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	12					
	Вишня без косточек	16					
	Вода	162					
Итого за полдник:		280	3.467	2.834	28.167	151.8	
у ж и н:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.134		6.534	27.2	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)

	Вода	194.934					
	Сахар	6.934					
	Лимон	4					
	Чай	0.534					
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	24.5	22.5	91.9	667.4	54-18к-2020 (от 1 до 7 лет)
	Крупа пшено	16					
	Молоко	140					
	Сахар	1.6					
	Масло сливочное	2					
	Соль	0.6					
	Вода	60					
Итого за у ж и н:		420	26.234	22.7	108.168	743	
Итого за день:		1755	97.391	81.521	334.945	2468.366	
Неделя 2 День 2							

завтрак:							
	ХЛЕБ С МАСЛОМ, СЫРОМ	40	3.66	4.766	6.298	83.405	67
	Хлеб пшеничный	21.277					
	Сыр	12.766					
	Масло сливочное	5.958					
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	3.1	3.3	17.1	110.7	54-21к- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	58					
	Крупа ячневая	20					
	Молоко	118					
	Сахар	3					
	Масло сливочное	4					
	Соль	1					
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	4.3	12.4	106.7	54-7гн- 2020
	Вода	80					

	Молоко	130					
	Сахар	10					
	Какао	2					
Итого за завтрак:		440	11.36	12.366	35.798	300.805	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.534		19.867	81.067	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	10					
	Компот в ассортименте	13.334					
	Вода	190					

	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3	3.5	11.7	90.8	54-8г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Капуста	126					
	Морковь	4.8					
	Лук	7.2					
	Мука	1.4					
	Томатная паста	5					
	Соль	1					
	Вода	163.8					
	Масло растительное	5.4					
	КОТЛЕТЫ	80	14.667	14	13.2	236	54-4м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Мясо бескостное	40					
	Хлеб пшеничный	15.2					
	Молоко	18.4					
	Соль	0.267					

	Масло растительное	1.334					
	Свинина окорок	46					
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	25	0.167			3.5	54-2з - 2020 (от 1 до 7 лет)
	Огурцы свежие	25					
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	36.9	27.2	47.9	584.2	54-16с- 2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	55					
	Лук	5					
	Морковь	5					
	Масло сливочное	5					
	Соль	0.3					
	Вода	165					
	Рыба консерва сайра	20					
	Крупа рис	4					

	ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	17	2.125	0.284	13.034	66.81	3
	Хлеб "Новоукраинский"	17					
Итого за о б е д:		662	58.993	45.184	115.435	1110.777	
полдник:							
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (БЕЛЫЙ)	200	0.3	0.1	13.8	56.9	54-4хн- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	7					
	Кишмиш белый	12					
	Вода	202					
	ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	9.035	7.885	34.1	243.5	144
	Батон	30					
	Сыр	15					
	Масло сливочное	5					
Итого за полдник:		250	9.335	7.985	47.9	300.4	
у ж и н:							

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	ОМЛЕТ	200	8.5	11.9	2.1	150.1	54-1о-2020 (от 1 до 3 лет)
	Яйцо	88					
	Соль	0.6					
	Масло растительное	1					
	Молоко	80					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.134		6.4	26.134	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	200					
	Сахар	10					
	Чай	0.534					
Итого за у ж и н:		420	10.234	12.1	18.234	224.634	
Итого за день:		1772	89.922	77.635	217.367	1936.616	
Неделя 2							

День 3							
завтрак:							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	3.1	3.3	17.1	110.7	54-21к- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа манная	20					
	Молоко	118					
	Сахар	3					
	Масло сливочное	4					
	Соль	1					
	Вода	58					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.3	1.9	8.2	58.9	54-23гн- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Коф.напиток, растворимый	2					
	Молоко	100					
	Сахар	7					

	Вода	120					
	ХЛЕБ С МАСЛОМ	27	1.296	7.992	8.1	109.08	70
	Хлеб пшеничный	21.6					
	Масло сливочное	5.4					
Итого за завтрак:		427	6.696	13.192	33.4	278.68	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0.134		14	56.667	54-25хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крахмал	6					
	Сахар	10					
	Клюква	16					
	Вода	190					

	КНЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ И РИСА	80	15.334	3.467	10.8	134.8	54-5м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Филе куринное	59.734					
	Молоко	13.734					
	Масло растительное	1.334					
	Соль	0.267					
	Вода	9.067					
	Крупа рис	6.667					
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	25	0.25	0.084	0.917	5.334	54-3з - 2020 (от 1 до 7 лет)
	Помидоры свежие	25					
	ГОРОШНИЦА	120	11.6	1	27	163.8	54-21г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Горох	50					
	Соль	1					

	Вода	123.2					
	Масло сливочное	5					
	СВЕКОЛЬНИК	200	9	21.4	53.3	441.5	54-18с- 2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	39					
	Томатная паста	3					
	Лук	10					
	Морковь	10					
	Свекла	40					
	Сметана	10					
	Масло растительное	3.9					
	Соль	1					
	Вода	136					
	Голень цыплят	15					
	Итого за о б е д:	645	37.918	26.151	115.751	850.501	
	полдник:						

	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	11.4	49.1	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	9					
	Шиповник	12					
	Вода	230					
	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	25					
	Печенье "Овсянное"	25					
Итого за полдник:		225	0.5	0.2	11.4	49.1	
у ж и н:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.134		6.534	27.2	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	194.934					
	Сахар	6.934					
	Лимон	4					

	Чай	0.534					
	СЫРНИКИ	150	8.648	2.471	9.089	94.148	54-6т-2020 (от 1 до 3 лет)
	Творог	119.118					
	Яйцо	5.03					
	Мука	17.648					
	Сахар	13.236					
	Масло сливочное	1.853					
	Соль	0.265					
	Молоко сгущенное	13.236					
Итого за у ж и н:		370	10.382	2.671	25.357	169.748	
Итого за день:		1667	55.496	42.214	185.908	1348.029	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	БАТОН С СЫРОМ	43	4.969	7.454	7.072	115.623	64

	Батон	28.667					
	Сыр	14.334					
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	3.5	3.5	19.7	124.7	54-1к- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа кукурузная	20					
	Молоко	100					
	Сахар	3					
	Масло сливочное	5					
	Соль	1					
	Вода	54					
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	4.3	12.4	106.7	54-7гн- 2020
	Вода	80					
	Молоко	130					
	Сахар	10					
	Какао	2					

Итого за завтрак:		443	13.069	15.254	39.172	347.023	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.534		19.867	81.067	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	10					
	Компот в ассортименте	13.334					
	Вода	190					
	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	10.4	4	5.1	98.2	54-2р-2020 (от 1 до 3 лет)
	Соль	2					
	Томатная паста	6					

	Лук	15					
	Морковь	15					
	Масло растительное	4					
	Вода	29					
	Рыба свежая горбуша	80					
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	120	4.708	4.8	26.216	166.708	54-16г- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа пшеничная	39.693					
	Масло сливочное	6					
	Соль	0.462					
	Вода	83.077					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	8.86	3.14	12.86	115	120
	Вода	140					
	Картофель	90					

	Лук	8					
	Морковь	8					
	Масло сливочное	4					
	Соль	1.6					
	Рыба свежая горбуша	25					
	ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИЙ	17	2.125	0.284	13.034	66.81	3
	Хлеб "Новоукраинский"	17					
Итого за о б е д:		637	28.227	12.424	86.811	576.185	
полдник:							
	ПРЯНИК	32	2.312	2.045	22.4	115.823	609
	Пряники	32					
	СНЕЖОК	200	5.06	6.38	8.18	112.52	251
	Снежок	200					
Итого за полдник:		232	7.372	8.425	30.58	228.343	

ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	11.8	18.9	37	366	135
	Вода	150					
	Морковь	24					
	Молоко	30					
	Капуста	20					
	Картофель	20					
	Лук	8					
	Масло сливочное	4					
	Мука	4					
	Соль	1					
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	30	8.2	7.3	4	114.8	54-14м-2020 (от 1 до 3 лет)

	Мясо бескостное	15					
	Соль	0.3					
	Вода	7.8					
	Свинина окорок	15					
	КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ	200	0.2	0.7	5.6	29.3	54-9хн- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	10					
	Облепиха св/м	12					
	Вода	202					
Итого за у ж и н:		450	21.8	27.1	56.334	558.5	
Итого за день:		1762	70.468	63.203	212.897	1710.051	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.3	1.9	8.2	58.9	54-23гн- 2020 (от 1 до 3 лет)

	Коф.напиток, растворимый	2					
	Молоко	100					
	Сахар	7					
	Вода	120					
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	3.1	3.3	17.1	110.7	54-21к- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа рис	20					
	Молоко	118					
	Сахар	2.4					
	Масло сливочное	4					
	Соль	1					
	Вода	57.998					
	ХЛЕБ С МАСЛОМ	27	1.296	7.992	8.1	109.08	70
	Хлеб пшеничный	21.6					
	Масло сливочное	5.4					

Итого за завтрак:		427	6.696	13.192	33.4	278.68	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	10	0.834	0.112	5.112	26.223	2
	Хлеб Бородинский	10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0.2	0.1	6.3	26.6	54-7хн- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	12					
	Черная смородина св/м	12					
	Вода	168					

	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	7.1	18.6	40.4	356	54-17с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	40					
	Зеленый горошек	12					
	Капуста	16					
	Лук	8					
	Морковь	8					
	Масло растительное	4					
	Соль	1					
	Вода	150					
	Сметана	10					
	Свинина окорок	15					
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11.429	10.667	9.715	181.62	54-9м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	119.048					
	Томатная паста	3.81					

	Лук	14.286					
	Соль	0.953					
	Масло растительное	3.81					
	Свинина окорок	76.191					
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ИЗЮМА	60	0.5	1.6	5	36.7	54-14з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Свекла	45					
	Кишмиш белый	6					
	Масло растительное	3.6					
Итого за о б е д:		690	21.663	31.279	76.261	675.543	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.8	5.3	9.1	107	469
	Молоко	200					
	ПЕЧЕНЬЕ	25	0.709	0.75	19.25	86.667	608
	Печенье весовое	25					

Итого за полдник:		225	6.509	6.05	28.35	193.667	
у ж и н:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	23.6	8.56	17.84	243.36	54-1т-2020 (от 1 до 3 лет)
	Творог	105					
	Яйцо	4.5					
	Крупа манная	8					
	Сахар	8					
	Соль	0.3					
	Вода	30					
	Масло растительное	1					
	Повидло, варенье	15					
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	11.4	49.1	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)

	Сахар	9					
	Шиповник	12					
	Вода	230					
Итого за у ж и н:		370	25.7	8.96	38.974	340.86	
Итого за день:		1712	60.568	59.481	176.985	1488.75	
Среднее значение за период:		1733.6	74.769	64.811	225.621	1790.363	